

Giuseppe Ruglioni

UNIFICACIÓN DE LA MENTE Y EL CUERPO

# KI AIKIDO



EDITORIAL  
PAIDOTRIBO

# KI AIKIDO

## Unificación de la mente y el cuerpo

*Según las enseñanzas del Maestro Koichi Tohei*

Giuseppe Ruglioni



Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos.

Título original: *Unificazione mente-corpo e Ki Aikido*

Director de colección y revisor técnico: Fidel Font

Traducción: Carmen Pradas Aguilar

Diseño cubierta: David Carretero

© 2003, Giuseppe Ruglioni  
Editorial Paidotribo  
C/Consejo de Ciento 245 bis, 1º 1ª  
08011 Barcelona  
Tel.: 93 323 33 11 – Fax: 93 453 50 33  
<http://www.paidotribo.com>  
E-mail: [paidotribo@paidotribo.com](mailto:paidotribo@paidotribo.com)

Primera edición:  
ISBN: 84-8019-683-1  
Fotocomposición: Editor Service, S.L.  
Diagonal 299 – 08013 Barcelona  
Impreso en España por A & M Gràfic, S.L.

## **Agradecimientos**

Deseo expresar mi agradecimiento a cuantos han contribuido a realizar este libro, así como a todos aquellos que han participado en las experiencias que en él se describen.

En primer lugar al maestro Koichi Tohei, sin cuya labor no habría sido posible este trabajo. Tras él, y muy especialmente, vaya mi más sincera gratitud al maestro Kenjiro Yoshigasaki, que ha tenido la paciencia de guiarme y de animarme para que lo llevara a cabo.

Doy las gracias también a todos mis alumnos por haberme permitido poner en práctica lo que luego he descrito en el libro; incluso alguno de ellos, como Pasquale Incoronato, ha colaborado directamente en la elaboración de su contenido: le debemos el apartado relativo a su trabajo con personas discapacitadas en Berlín. A Marcelo Miglieta, que se ha encargado de las fotografías, y a Carmen Pradas, por la traducción al español.

También le estoy muy agradecido al profesor Francesco Antonini, por su constante apoyo y estímulo, a la doctora Anna Gidoni, a quien corresponde la introducción del apartado destinado a la enseñanza a personas discapacitadas.

Finalmente, mi gratitud a Patricia por su ayuda en todos estos años y por haberme sugerido la idea de escribir el libro.

*Esta página dejada en blanco al propósito.*

# Índice

<b>Prefacio</b> .....	<b>7</b>
<b>Introducción</b> .....	<b>9</b>

## **PRIMERA PARTE**

### **La Práctica**

#### **Capítulo 1**

#### **La Práctica del ki**

#### **Shin Shin Toitsu Do**

1. Ki, etimología y definición .....	17
2. La Unificación cuerpo-mente y el <i>Método de Verificación del Ki:</i> <i>los tests de ki</i> .....	18
3. Las Recomendaciones del Maestro Tohei.....	21
4. Cuatro Recomendaciones para “Unificar el cuerpo y la mente” ...	23
5. La postura: <i>nosotros y los demás; nosotros y el espacio</i> .....	36
6. <i>Fudoshin</i> : la mente inamovible .....	40
7. La Meditación <i>ki</i> .....	43
8. La Respiración <i>ki</i> .....	46
9. Método para reforzar la firmeza: <i>Sokushin no Gyo, Senshin no Gyo</i> ...	50
10. <i>Ki Taiso</i> : la gimnasia de la salud .....	55
11. <i>Kiatsu</i> .....	69

## Capítulo 11

### Ki Aikido o Shin Shin Toitsu Aikido

1. Breve historia del <i>Aikido</i> .....	79
2. Una práctica sin colisión.....	83
3. Diversas fases del aprendizaje: <i>Aiki Taiso, Hitori waza, Kumi waza, Tsuzuki waza</i> .....	94
4. <i>Randori</i> : libertad y responsabilidad .....	110
5. Cómo usar el <i>bokken</i> y el <i>jo</i> .....	112
6. <i>Taigi</i> .....	116

## SEGUNDA PARTE

### La Experiencia

#### Capítulo 1

#### Cómo aplicar las recomendaciones acerca del ki y el Ki Aikido

1. Recomendaciones para aprender y para enseñar.....	123
2. La enseñanza del Ki <i>Aikido</i> a los niños y en las escuelas.....	126
3. La enseñanza a terapeutas .....	130
4. La enseñanza a personas discapacitadas.....	131
5. La enseñanza a educadores.....	151
6. La enseñanza a músicos y artistas .....	152
7. La aplicación de la “Unificación cuerpo-mente” y del Ki <i>Aikido</i> al mundo del deporte.....	157
8. La “Unificación cuerpo-mente” en el mundo del trabajo .....	158
9. Recomendaciones para ser positivos y para la vida cotidiana...	161

#### Apéndice

Las Recomendaciones .....	165
Los <i>Taigi</i> .....	171
Secuencia de los ejercicios del Ki Taiso .....	179
Secuencia de los ejercicios del Aiki Taiso .....	183
Información .....	189

## Prefacio

*Escrito por el profesor Francesco Antonini  
Catedrático de Geriátría y Gerontología  
de la Universidad de Florencia.*

“Levántate y anda” es el *logos* de mi Geriátría. Un hombre sólo es libre si es autónomo y sólo es autónomo si es libre.

Autonomía es poder moverse y no caer, poder ir sin miedo y sin peligro a donde se desee. Una forma de perder el miedo es afianzar la capacidad de moverse con independencia. En la medida en la que alguien es capaz de moverse con autonomía podrá no sólo sobrevivir, sino vivir cultivando sus relaciones con el mundo.

Del movimiento nace el metabolismo y de éste la salud, que se manifiesta como defensa frente a dolencias de toda índole, desde la diabetes al resfriado o a la propia pérdida progresiva de fuerza que conlleva la senilidad. Al igual que ocurriría con un coche, incluso con uno viejo, que siendo cuidadosos en su mantenimiento diario lo tendríamos a punto para arrancar cada mañana, así también un hombre que mantiene en condiciones los tejidos neuromuscular y óseo tendrá siempre a punto el sistema nervioso, mediante la producción hormonal. Esto induce un estado de bienestar generador, a su vez, de un sentimiento de confianza y placer. Es decir, la CENESTESIA (sensación general de la existencia y estado del propio cuerpo, resultante de la síntesis de los diferentes órganos) se manifiesta, en este caso, como una percepción gratificante de nuestro organismo, producida por la secreción de diversas hormonas durante el ejercicio físico. Es algo así como la alegría que experimentan los niños al correr cuesta abajo. Los músculos bien entrenados conservan su tropismo y crecen (pueden hacerlo a cual-

quier edad si se ejercitan). Así, la actividad muscular gradual y progresiva de un hombre entrenado de noventa años corresponde a la de uno de cincuenta sin entrenamiento. Una persona que mantiene en forma las funciones neuromusculares es una persona joven que contempla el mundo con confianza y conserva la potencialidad de alguien con veinte años menos.

La importancia de este libro no radica únicamente en el énfasis que pone en la actividad física y en la función neuromuscular, con sus correspondientes efectos beneficiosos sobre el metabolismo, la sexualidad y el sistema óseo (téngase en cuenta la osteoporosis) y su contribución al aumento de calor, fuerza y optimismo, sino también en que nos muestra cómo lograr una óptima utilización de la energía.

El *Ki Aikido* va más allá de la simple actividad física. De hecho, no se trata únicamente de una buena técnica de autodefensa, sino que la unificación de mente y cuerpo, a la que su práctica conduce, garantiza la estabilidad en cualquier situación.

La práctica del *Ki Aikido* mejora el equilibrio y, por tanto, reduce los riesgos de caídas, algo realmente importante cuando se trata de personas mayores, para quienes una rotura de fémur supone una de las complicaciones más serias y cuyo desenlace es, a menudo, la muerte.

Una persona que lleva practicando *Ki Aikido* desde muy joven (o desde no tan joven) y ejercitándose en instaurar el Punto como centro, manteniendo las piernas muy fuertes y el cuerpo estable, puede evitar las caídas (en las demostraciones de *Ki Aikido* se observa cómo incluso las personas que no son especialmente fuertes pueden “anclarse” tan firmemente en el suelo que nadie es capaz de alzarlas) lección, pues, ésta fundamental para la consecución de la autonomía y la libertad.

Este libro no solamente es útil para jóvenes y viejos a título personal (todos nosotros tenemos que envejecer), sino que será también una gran ayuda para todos aquellos profesionales que deseen practicar estos ejercicios con personas mayores.

Conozco a Giuseppe Ruglioni desde hace años y valoro sus enseñanzas de *Ki Aikido* en la escuela de terapeutas rehabilitadores.

Comprendí la importancia que esta experiencia podría tener para la formación de los terapeutas y (pese a las dificultades para obtener fondos) la apoyé en la medida de mis posibilidades, incluyéndola durante algunos años, con notables resultados, en los programas de entrenamiento y práctica de la Escuela de Terapeutas Rehabilitadores.

## Introducción

Este libro nació del deseo de dar a conocer a otras personas lo que ha sido mi experiencia en la Práctica del Ki y *Ki Aikido*, a lo largo de estos últimos veinte años de enseñanza en ambientes muy diversos.

Vengo impartiendo esta enseñanza, tanto en Italia como en otros lugares de Europa; en el *dojo* (espacio en el que se practica esta disciplina) pero también en otros ámbitos, como el Instituto de Fisioterapia de la Universidad de Florencia, donde enseñé *Ki* y *Ki Aikido* a los estudiantes de primer curso, y en el Centro Torrigiani, de la Cruz Roja, donde se usan los Principios del *Ki* para ayudar a los discapacitados, o en cursos específicos para músicos y estudiantes de música.

Empecé a practicar *Aikido* en 1972, pero ya desde niño mi educación había estado vinculada a la práctica de varias disciplinas. Son muchos los países, en especial los del norte de Europa, en los que se anima a los niños a tocar algún instrumento musical, no tanto pensando en que lleguen a ser grandes músicos, cuanto como complemento de su desarrollo. En mi familia, ese estímulo se enfocó hacia el deporte. A los siete años empecé a hacer gimnasia y continué haciéndola con mucho interés durante seis años más. Se eligió esa modalidad deportiva porque yo era un chaval de salud delicada y, también, porque el gimnasio estaba cerca de casa. A la edad de 15 años comencé a practicar *judo* y, aunque fue por pura casualidad, lo hacía con verdadera pasión porque quería participar en las competiciones (lo que me creó bastantes problemas en las articulaciones de las rodillas).

En 1971, cuando en el campeonato mundial de *Judo* de Ludwigshaffen, Alemania, tuve ocasión de ver un breve filme sobre *Aikido*, en el cual Moriei Ueshiba, el fundador de este arte, lanzaba lejos de sí y sin difi-

cultad alguna a cualquiera que le atacara. Desde aquel momento empecé a buscar ese *Aikido*.

Las numerosas escuelas a las que asistí y los distintos maestros con los que fui trabajando tenían todos algo interesante que enseñar, pero ninguno de ellos poseía, en realidad, aquello que me había impresionado tanto en la película: fuerza, serenidad y armonía.

Entre todos mis maestros, aquel a quien más llegué a apreciar fue, sin duda, André Nocquet, un profesor francés que, tras una breve estancia de aprendizaje en Japón, había sido el primero en difundir el *Aikido* en Europa. Nocquet sabía infundir en todos nosotros una confortante sensación de serenidad. Pero lo que recuerdo como un acontecimiento crucial en mi vida fue el encuentro con el Maestro Koichi Tohei durante su primera estancia en Europa, en julio de 1978. Me encontré ante una persona excepcional por su talento y maestría, por la elegancia de su técnica y, sobre todo, por su capacidad para mostrarnos con ejemplos sencillos y tests adecuados cómo alcanzar inmediatamente un estado de calma y relajación que nos daba fuerza y estabilidad. Su saber didáctico y su fuerte personalidad me impresionaron de tal manera que me vi abocado a una disyuntiva drástica: seguir sus enseñanzas o abandonar definitivamente el *Aikido*.

Inmediatamente después de aquel encuentro participaría en la fundación de la *Ki No Kenkyukai Italia*, la asociación que representa en este país la escuela de Sensei Tohei.

En las enseñanzas y la práctica de este Maestro encontré, por fin, la serenidad, el poder y la armonía que tanto me impactaron al ver la película de Ueshiba y que había estado buscando desde entonces.

Desde aquel momento vengo dedicándome a la enseñanza del *Ki* y *Ki Aikido* allí donde pueda ser útil. En la década de los ochenta impartí clases en la Escuela Especial de Terapeutas Rehabilitadores, de la Universidad de Florencia, dirigida por el profesor Francesco Antonini. He colaborado asimismo con la doctora Anna Guidoni, del Centro de Educación Motora "Anna Torrigiani" del la Cruz Roja Italiana en Florencia.

He viajado a Japón en numerosas ocasiones, para aprender directamente del Maestro Tohei, y espero poder seguir haciéndolo en el futuro.

Deseo también expresar mi reconocimiento al Maestro Kenjiro Yoshigasaki por lo mucho que personalmente le debo y por cuanto ha hecho desde su llegada a Europa, como responsable europeo de la *Ki No Kenkyukai*, por la difusión del *Ki* y *Ki Aikido* en nuestro continente. Bajo

su certera guía y su enseñanza, muchos instructores y practicantes, entre los que me encuentro, hemos aprendido el arte de la unificación de la mente y el cuerpo, la *Shin Shin Toitsu Aikido* y el masaje *Kiatsu*.

*Esta página dejada en blanco al propósito.*

**PRIMERA  
PARTE**

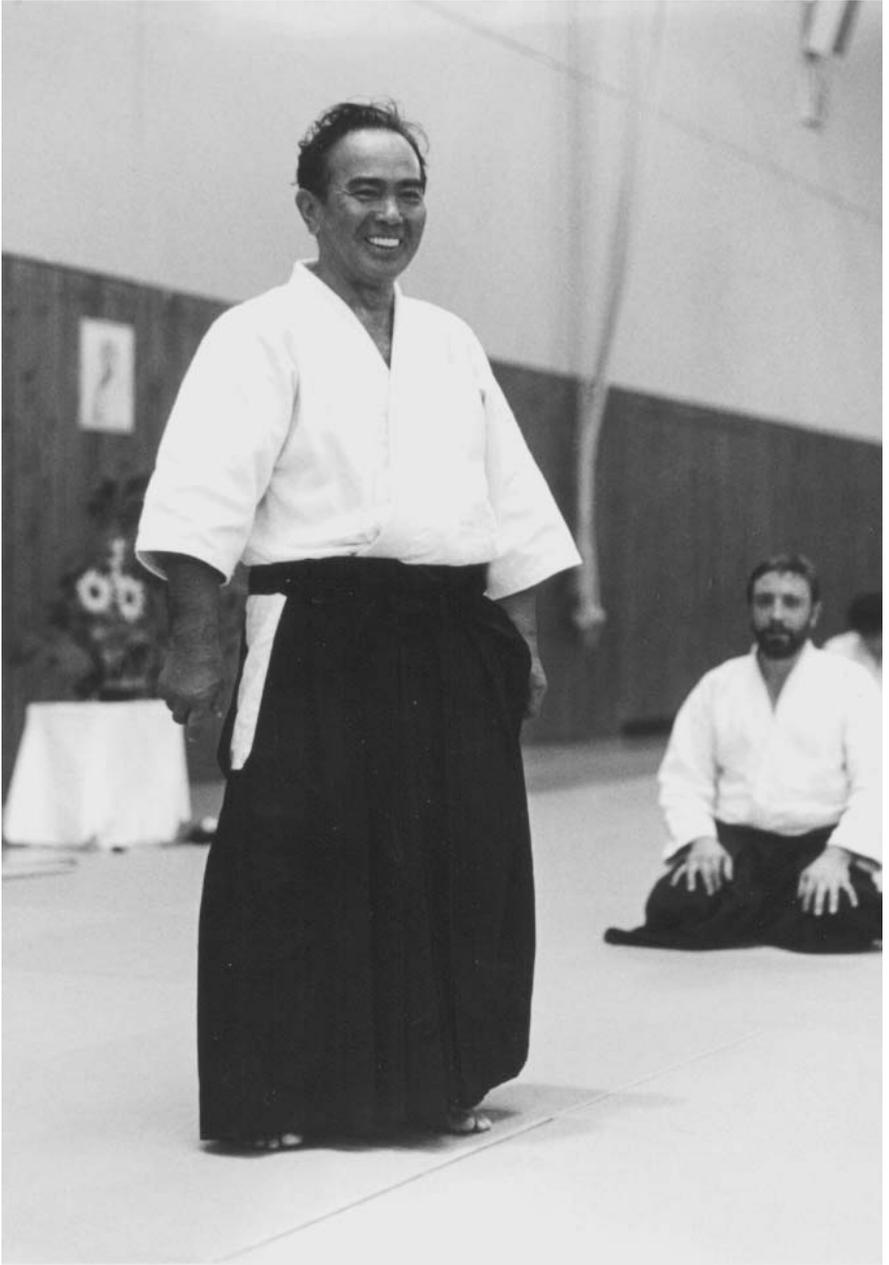
**La Práctica**

*Esta página dejada en blanco al propósito.*

# CAPÍTULO I

## La Práctica del Ki Shin Shin Toitsu Do

心  
身  
統  
一  
道



*El Maestro Koichi Tohei, con el autor al fondo (1987)*

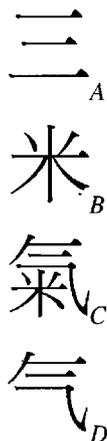


## 1. Ki: etimología y definición

Muchos y muy variados son los significados que pueden atribuirse al ideograma *ki*, cuya traducción correspondería a: mente, interés, naturaleza, disposición, energía, vapor, perfume y otros muchos. Se trata de un ideograma usado con frecuencia en el idioma japonés contemporáneo y no puede, en modo alguno, ser traducido por un único término. Llevado a Japón desde China, junto con otros aportes de la ciencia, la filosofía y la lengua y sin que hubiera un equivalente en japonés, se adoptó tanto su valor semántico como su fonética. Los japoneses incorporaron vocablos y sonidos, signos y conceptos, adaptando la escritura ideográfica china a su propia lengua, muy diferente de aquélla.

Originalmente el ideograma *ki* estaba formado por tres líneas de distinta longitud (véase la fig. A) que significaban materia sutil, exhalación y vapor. Más tarde se le añadió un segundo grafema: *kome* (figura B), cuyo significado es arroz. A lo largo de los siglos *ki* asumió distintos sentidos: de aire, atmósfera, pasó a ser energía, esencia y, referido a los seres humanos, denotaba estado de ánimo, sabor, carácter, intención, alma, mente, corazón y espíritu.

Etimológicamente, el ideograma (*kanji*) *ki* (figura C) puede ser dividido en dos conjuntos (radicales) de trazos: el primero de ellos (figura D), *kigamae* (el *ki* original



formado por cuatro trazos) es el símbolo del vapor; el segundo (fig. B), *kome* (arroz), implica el concepto de nutrición y renovación de la vida. La asociación de ambas radicales puede ser interpretada como la energía manifestada en el vapor y generada en el seno de *kome*, el arroz, que de planta deviene en alimento; si bien otros estudios otorgan al segundo conjunto el sentido de extensión en todas las direcciones, con lo cual la unión de ambos significaría la extensión de la energía en todas las direcciones.

En japonés, el aire se define como *Ku ki*, es decir: *ki* en el vacío. Sentirse atraído por alguien se dice “tener *ki* por alguien”, un sentimiento todavía indefinido. Así pues, podría concluirse que el ideograma japonés *ki* significa aquello que se puede sentir, pero no verse con claridad.

## 2. La Unificación cuerpo-mente y el Método de Verificación del Ki: los tests del ki

Tomado aisladamente, el ideograma *ki* no significa nada en concreto, pero podría incluir cualquier cosa. Para una mayor comprensión de lo que es en realidad, nos ayudarán los ejemplos que iremos viendo más adelante, de situaciones en las que resulta evidente la manifestación del *ki*, en un estado de unión de la mente y el cuerpo. Consideraremos, pues, el *ki* como el resultado de la “Unificación cuerpo-mente”.

Dicha unificación es el estado natural con el que todo ser humano nace. No obstante, en el proceso de crecimiento e integración en la sociedad vamos perdiendo la conciencia de ese estado.

Cuando cuerpo y mente se unifican, nos encontramos en condiciones óptimas para disfrutar de todo nuestro potencial.

Según las enseñanzas del Maestro Tohei, el método para conocer y desarrollar la unificación de la mente y el cuerpo, y de otras muchas cualidades innatas que permanecen ocultas, se basa en dos pilares que se complementan:

El estudio y la comprensión de cuatro principios fundamentales (a los que nosotros denominaremos Recomendaciones) y de un sistema de enseñanza que, a través de ciertos tests específicos, permite la comprobación inmediata del nivel alcanzado.

La Práctica del Ki comprende el estudio de diferentes situaciones humanas a través de ejercicios y tests que permiten evaluar el nivel de co-

nocimiento de los distintos principios. De hecho, es más importante entender el significado de cada test que superarlos.

Antes de adentrarnos en el estudio de la Unificación cuerpo-mente, es de suma importancia prestar atención a la manera en que se llevan a cabo los tests. El *Método de "Verificación del Ki"*, es un nuevo y excepcional sistema de prácticas, creado por el Maestro Tohei, que nos permite comprobar el estado de unificación de la mente y el cuerpo y, sobre todo, enseñar a lograrla sirviéndonos de la percepción.

Se trata de pruebas que, normalmente, se usan para evaluar el grado de calma mental, relajación y estabilidad alcanzados manteniendo una postura corporal correcta y mente y cuerpo unificados. El Método de Verificación del *ki* es totalmente nuevo, sin parangón en oriente u occidente. No se trata tan sólo de un procedimiento de evaluación, sino también de un sistema educativo útil, de un instrumento para la enseñanza de la "Unificación cuerpo-mente". No es un desafío o una demostración de poder, sino una comprobación inmediata de que las Recomendaciones acerca del *ki* han sido aplicadas correctamente. Por otra parte, los tests del *ki* poseen una gradación que les permite adaptarse al nivel del practicante. Actúan, en realidad, como un espejo que nos muestra el estado de nuestra mente a través del cuerpo.

Para una adecuada comprensión de las Recomendaciones que nos llevarán la "Unificación cuerpo-mente" es indispensable conocer bien cómo se aplican los tests. Con este propósito, el Maestro Tohei diseñó lo siguiente:

## **CINCO RECOMENDACIONES PARA LA VERIFICACIÓN DEL KI**

### *1. Comprobar no la fuerza del cuerpo, sino la de la mente*

Si lo que pretendemos es comprobar la fuerza del cuerpo mediante los tests, empujando o presionando fuertemente, todo lo que conseguiremos será medir la capacidad física del compañero, que superará fácilmente la prueba, sobre todo si es una persona fuerte o si tiene alguna experiencia de lucha, judo o boxeo. Nuestros tests se hacen en el cuerpo pero van dirigidos a la mente del practicante y, por eso, deben realizarse con suavidad y total relajación. Cuando estemos llevando a cabo la prueba deberíamos actuar como el médico que, con sumo cuidado, escucha los latidos cardíacos o nuestra respiración, mientras nos ausculta con su estetoscopio y, al mismo tiempo, observa nuestras reacciones. Así es como habría que hacer el test: aproximándonos cuidadoso-

samente a la persona a quien lo aplicamos y prestando plena atención a cuanto sucede y a su manera de reaccionar. Lo verdaderamente importante no es el aspecto mecánico de la prueba, sino la relación que se establece entre las dos personas que la realizan: aquel que verifica el test y quien lo está realizando y se somete a esa verificación. La reacción del compañero al que se examina es particularmente interesante, puede convertirse en un elemento útil para el progreso de los dos. En una correcta verificación del *ki* el brazo está totalmente relajado, la mano y el dedo tocan con mucha delicadeza.

## ***II. Adaptar el test al nivel del practicante***

Tal como hemos explicado, la verificación del *ki* es un método de comprobación útil, en especial por lo que, en el intercambio de sensaciones, aprenden tanto el que lo verifica como el que se somete a él; por ello es de suma importancia aplicarlo de acuerdo con el nivel de preparación que tenga el compañero.

En un principio, la prueba se realiza para comprobar el grado de comprensión de los principios de la “Unificación cuerpo-mente”. Luego, sobre todo, para constatar el estado de calma y relajación mental alcanzado. De hecho, el programa de exámenes de la Práctica del *ki* prevé diversos niveles de experiencia. El examen correspondiente al primero de estos niveles (*Shokyu*) consiste únicamente en comprobar cómo se realiza una serie de ejercicios que sirven para aprender a unificar cuerpo y mente. La prueba del segundo nivel (*Chukyu*) es más difícil, ya que el practicante deberá permanecer relajado y en calma, pese a los numerosos estímulos externos aplicados con el fin de alterar su quietud mental. La dificultad irá en aumento en las sucesivas pruebas de verificación de los niveles superiores (*Jokyu, Shoden, Chuden, Joden, Okuden*): cuanta más experiencia, mayor será la dificultad de los tests, y se necesitará más *ki* para llevarlos a cabo.

## ***III. Un test para enseñar, no para desanimar a nadie***

Es frecuente, sobre todo en el mundo de las artes marciales, encontrarse con instructores y maestros que utilizan su enseñanza para engrandecerse a sí mismos y sentirse más importantes, desanimando así a sus alumnos. Esa actitud es incompatible con las pruebas del *ki* y contraproducente tanto para el examinante como para el examinando.

La verificación del *ki* posee un valor educativo en sí misma, y es de suma importancia que cada prueba aporte nueva experiencia e infunda seguridad y confianza.

#### *IV. Aprender examinando a los demás*

Una prueba de verificación del *ki* nunca debe ser un acto mecánico, puesto que la aplica un ser humano a otro ser humano y presupone atención, emoción, expresión, comunicación, disposición... *ki*, en suma, por parte del examinante.

La prueba de verificación del *ki* no afecta sólo al que intenta superarla, sino también a quien la está comprobando.

#### *V. Enseñar el sentido del test y no únicamente cómo aprobarlo*

Algunos practicantes intentan, a toda costa, superar las distintas pruebas de *ki* sirviéndose de trucos o intentando contrarrestar la presión que ejerce quien los examina. Esto significa que la persona no ha entendido el verdadero sentido del test. En realidad, aprobar o no carece de importancia. Lo fundamental es ser conscientes de cuanto ocurre durante la prueba y su porqué. De esta manera se convierte en una experiencia útil que nos ayuda a aumentar la confianza en nosotros mismos y en los principios del *ki*.

### **3. Las Recomendaciones del Maestro Tohei**

Centrémonos ahora en la “Unificación cuerpo-mente” que, como nos recuerda el Maestro Tohei, ha sido desde antiguo una de las metas más difíciles de alcanzar. Meng Tzu (Mencius, 372-289 a. C.) ya aconsejaba “reconducir la fugitiva mente a su lugar original”.

A lo largo de los siglos, han sido muchos los que han buscado esa unificación, aislándose en las montañas como eremitas, dedicados durante años a la meditación y el retiro y en general sin conseguir su propósito. De hecho, incluso si se logra coordinar mente y cuerpo durante la meditación, resulta bastante fácil perder ese estado al volver al movimiento y a la vida cotidiana.

A fin de poder comprender mejor y más profundamente lo que significa la “Unificación cuerpo-mente”, el Maestro Tohei ha elaborado una serie

de principios (o recomendaciones) útiles tanto para alcanzar esa unificación como para mantenerla en el tiempo.

En primer lugar, nos hace cuatro recomendaciones básicas para la unificación de la mente y el cuerpo:

- 1.- Mantener el Punto.
- 2.- Relajarse completamente.
- 3.- Mantener el peso abajo.
- 4.- Extender el *ki*.

Dos de ellas (la primera y la cuarta) corresponden a la mente, y las otras dos (la segunda y la tercera) al cuerpo.

Cada una de estas recomendaciones comprende, a su vez, otras cinco. Posteriormente, en cada aspecto particular que tratemos se desplegarán, también, cinco recomendaciones más, tal como hemos visto en el anterior apartado, que incluía “Cinco Recomendaciones para la Verificación del Ki”

**TABLA DE RECOMENDACIONES**

<b>Mantener el punto</b>	<b>Relajarse completamente</b>	<b>Mantener el peso abajo</b>	<b>Extender el Ki</b>
Cinco rec. para mantener el Punto	Cinco rec. para relajarse completamente	Cinco rec. para mantener el peso abajo	Cinco rec. para extender el ki
Cinco rec. para verificar el ki	Cinco rec. para el Fudoshin	Cinco rec. para la meditación ki	Cinco rec. para la respiración ki
Cinco rec. para los ejercicios de ki		Cinco rec. para dormir con ki	Cinco rec. para el Kiatsu
Cinco rec. para guiar (para Ki-aikido)	Cinco rec. para el Bokken	Cinco rec. para el Jo	Tres rec. para comprender el Taigi
Cinco rec. para aprender el ki	Cinco rec. Para enseñar el ki	Cinco rec. para el Setsudo	Cinco rec. para la educación de los niños.
Cinco rec. para el trabajo de oficina	Cinco rec. Para vender	Cinco rec. para directivos	Cinco rec. para hablar en público
Cinco rec. para una vida positiva	Diez normas para la vida cotidiana		

La práctica del *ki*, o el aprendizaje de la “Unificación cuerpo-mente”, se basa en dos aspectos fundamentales: el estudio de *la atención*, en lo que concierne a los principios de la mente, y el de *la relajación* en los que se refieren al cuerpo.

Ya hemos comentado, anteriormente, el poder que la mente ejerce sobre el cuerpo y la necesidad de disciplinarla para alcanzar la integración y la unificación.

Durante la práctica del *ki* debemos ser capaces de controlar la mente poniéndola en un estado de *atención*.

## 4. Cuatro Recomendaciones para “Unificar el cuerpo y la mente”

### 1. Mantener el Punto

Como hemos visto, el cuerpo es un espejo de la mente, de modo que si lo observamos sabremos si la mente está inquieta o en calma, si es estable y está atenta o si por el contrario es débil y anda errática. El nivel de estabilidad del cuerpo es proporcional al grado de estabilidad y calma que alcance la mente.

Para “mantener el Punto” se recomienda concentrar la atención en la zona baja del vientre, por debajo del ombligo. De esta manera, se puede conseguir una gran estabilidad y un estado de unificación entre el cuerpo y la mente.

Veamos el siguiente ejemplo: si una persona está de pie con los músculos tensos, será muy fácil desestabilizarla. Bastará con empujarla, aunque sea suavemente. Por el contrario, si fija su atención en un punto del bajo vientre, sus músculos no estarán contraídos, no tratará de contrarrestar la presión que reciba y se mantendrá estable como una roca (figuras 1 y 2).

Para comprobarlo, se usan “las pruebas de verificación del *ki*” diseñadas por el Maestro Tohei. Se trata de una serie de ligeras presiones sobre el cuerpo, destinadas a experimentar el Punto: *la mente en calma sobre el Punto*. Esta verificación directa e inmediata estimula al alumno a seguir avanzando.

Los tests, como ya hemos dicho anteriormente, siguen una progresión natural y son una prueba incuestionable de la capacidad de unificación de la mente y el cuerpo.



Figura 1

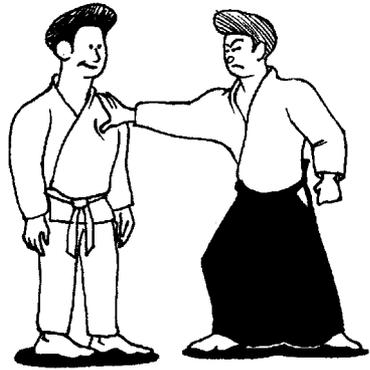


Figura 2

Cuando la mente está en calma sobre el Punto, podemos mantenernos estables sea cual sea nuestra posición corporal: sentados en el suelo o en una silla, de rodillas, acostados o moviéndonos de un lado a otro. En realidad el Punto no existe, tan sólo es un lugar al que dirigir nuestra atención, *sin fijarla*, y así tener unificados el cuerpo y la mente.

El Maestro Tohei hizo también cinco recomendaciones para “mantener el Punto”:

## CINCO RECOMENDACIONES PARA MANTENER EL PUNTO

### *I. No sentir el abdomen*

Para encontrar el Punto es de gran utilidad, sobre todo para los principiantes, saber localizar el sitio del propio vientre donde dirigir la mente.

Contrayendo los músculos del abdomen, notaremos que una pequeña zona por debajo del ombligo no se contrae: ése es el Punto.

### *II. No sentir el peso del cuerpo en los pies*

Para mantener el Punto, es de gran ayuda para un principiante que el peso del cuerpo recaiga en ese Punto y no en las piernas o los pies. Esto da sensación de ligereza y lleva a una posición corporal estable y correcta.

### III. Que no se note la respiración

Cuando la mente está en calma y concentrada, también la respiración es acompasada y leve y ni siquiera se oye. Por el contrario, cuando estamos inquietos y en tensión la respiración es agitada e irregular, y eso se nota.

### IV. Permitir que el Punto lo absorba todo

El Maestro Tohei describía el Punto como una especie de “olla mágica inconmensurable” capaz de absorber todo cuanto nos perturba o nos decepciona, incluso la rabia y las emociones negativas.

Si tratamos de permanecer estables, de pie, mientras alguien nos empuja el brazo hacia abajo, lo más probable es que perdamos el equilibrio. En cambio, si en la misma situación imaginamos que toda la fuerza ejercida sobre el brazo es absorbida por el Punto (cual si se de una olla mágica se tratara) y relajamos los brazos, nos mantendremos estables (figuras 3 y 4).



Figura 3

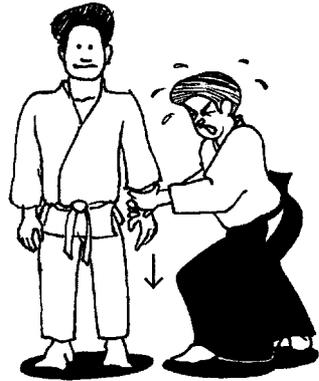


Figura 4

### V. Hacer que toda nuestra fuerza proceda del Punto

Las cuatro primeras nos ayudan a encontrar el Punto; la quinta nos indica cómo usarlo. Cada movimiento debería originarse siempre en el Punto.

Situados de pie, manteniendo el Punto, será bastante fácil permanecer estables pese a la presión de cualquiera de las pruebas del *ki*, tanto si nos empujan por delante como si lo hacen por la espalda.

Al pasar de esa posición a arrodillarnos (*seiza*), perderemos fácilmente la concentración en el Punto y también la estabilidad mientras nos hacen el test. Si imaginamos que el Punto desciende al mismo tiempo que las rodillas (como si desde él se moviera todo el cuerpo), permaneceremos estables sin esfuerzo alguno, cualquiera que sea la dirección desde la que nos presionen al hacernos el test (figuras 5 y 6).



Figura 5



Figura 6

## 2. Relajarse completamente

Todo el mundo está de acuerdo en la importancia que tiene la relajación para una buena salud. Muchas de las enfermedades actuales son, en realidad, de origen psicológico: las provoca el estrés.

Ante las dificultades de la vida cotidiana es fácil desasosegarse y ponerse nerviosos; en esa situación, nuestros recursos se ven disminuidos, encontrándonos en un estado de mayor debilidad y descoordinación.

Desafortunadamente, la mayoría de las personas cree que la relajación consiste en dejar que el cuerpo se abandone completamente, quedándose flácido, sin tensión alguna, cuando lo que en realidad ocurre es que lo dejan débil, incapaz de recuperarse. De un estado de estrés

psicológico se pasa a otro de completa laxitud, debilidad y ausencia de fuerza.

El Maestro Tohei hace las siguientes recomendaciones para una relajación plena:

## **CINCO RECOMENDACIONES PARA RELAJARSE COMPLETAMENTE**

### *I. Poner la fuerza de cada parte del cuerpo en su sitio*

Para que cada parte del cuerpo esté en la posición correcta, lo más sencillo es respetar la fuerza de la gravedad. Primero nos elevamos sobre las puntas de los pies, procurando sentirnos muy, muy ligeros, y luego vamos bajando lentamente hasta poner toda la planta en el suelo: el peso de cada parte del cuerpo quedará bien equilibrado respecto a la base.

### *II. Relajarse sin perder la fuerza*

No olvidemos que existe la creencia generalizada de que la relajación es un estado de abandono extremo. Conviene tenerlo en cuenta. Para la mayor parte de las personas, la única alternativa al estrés psicológico es la laxitud total.

Tras una larga y fatigosa jornada de trabajo o de estudio, es muy fácil apoltronarse en un cómodo sillón, abandonándose completamente. Cuando esto se convierte en hábito, también es sencillo para la mente abandonarse y hacerse pasiva e incapaz de crear estímulos positivos para el cuerpo. Por eso es importante aprender cómo relajarse sin que ello comporte debilitamiento corporal, y mantener un estado de estabilidad y eficiencia constantes, que nos evite recaer en la rigidez y el estrés.

### *III. Conseguir una posición expandida del cuerpo*

Se pueden identificar tres condiciones diferentes, en función del nivel de relajación que se posee: 1) un estado de estrés psicológico y de tensión (no hay relajamiento); 2) un estado de relajación pasiva y abandono; 3) un estado de relajamiento activo, sin pérdida de fuerza y sin tensiones.

En el primer caso, el cuerpo está rígido y suele adoptar posturas inadecuadas (inclinado y contraído) debido a la tensión muscular. Se nota,

sobre todo, en la zona de los hombros y la parte posterior del cuello, donde tienden a acumularse las tensiones. A menudo, se hunde el cuello de tal modo que parece que va a desaparecer entre los hombros. En el segundo caso, en cambio, el cuerpo propende tanto a replegarse sobre sí mismo que parece desinflarse como un globo. Únicamente en el tercer caso se mantiene el cuerpo en una posición de máxima expansión, distendido como un balón perfectamente hinchado. Este estado sólo es posible alcanzarlo cuando nuestra mente está libre para moverse en el espacio, sin que la turbe problema alguno. Así y sólo así ocupará el cuerpo el espacio que le corresponde.

#### *IV. Mantener el cuerpo en la posición más fuerte*

Muchos, especialmente entre quienes practican artes marciales, adoptan extrañas posturas porque así creen parecer más fuertes y estables. Por ejemplo, poniéndose en actitud defensiva con las piernas algo separadas y los músculos tensos. Bastará con un empujoncito para hacerles perder el equilibrio e incluso caer al suelo.

En realidad, la posición más fuerte que nuestro cuerpo puede adoptar es la que nos resulte más natural, aquella en la que podamos permanecer bastante tiempo sintiéndonos cómodos y estables, a la vez que lo suficientemente convencidos de nuestra fuerza como para estar relajados (relajación = potencia).

#### *V. No ser agresivos*

Un estado de relajación completa es aquel en el que no hay tensiones ni, por supuesto, ninguna agresividad. Siempre que estemos agresivos nos encontraremos en un estado de tensión psicológica. De acuerdo con las cuatro recomendaciones anteriores, habremos de desarrollar una actitud que tienda a evitar la confrontación y el conflicto.

Para aprender a relajarnos totalmente y a eliminar tensiones corporales, sin por ello quedarnos laxos, el Maestro Tohei recomienda un ejercicio que puede ser extremadamente útil: de pie, con los codos doblados, sacudir velozmente los antebrazos y las manos hacia abajo, como si las tuviéramos mojadas y quisiéramos salpicar el suelo. Si los músculos de la parte superior del cuerpo (hombros, brazos, omoplatos) están relajados, experimentaremos una sensación agradable y probablemente un hormigueo en las manos. Nos sentiremos tonifica-

dos y estables. Comprobémoslo con un test de *ki*: si intentamos elevar el brazo (como en la figura 7) mientras nos encontramos en un estado de relajación pasiva, éste se doblará; si estamos rígidos, se moverá todo el cuerpo. Pero si lo intentamos tras haber realizado el ejercicio descrito, el brazo permanecerá firme en su posición natural y el cuerpo se mantendrá estable (fig.8).

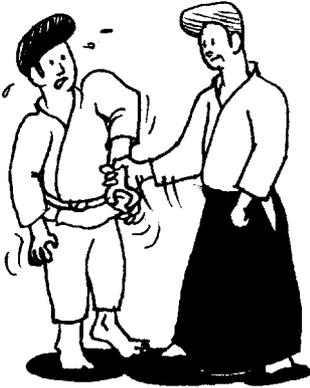


Figura 7



Figura 8

### 3. Mantener el peso abajo

De acuerdo con la ley de la gravedad, todos los objetos son atraídos hacia abajo. Obviamente, todo ser vivo está también sometido a dicha ley. Si cogemos un gato en brazos y lo dejamos caer, patas arriba, se dará la vuelta durante la caída de manera que al tocar el suelo lo hará con las zarpas y no con el lomo. Es instintivo y sucede automáticamente, sin ningún esfuerzo en particular.

Cuando consideramos el cuerpo humano, nos damos cuenta de que la tercera recomendación está estrechamente ligada a la anterior. Si estamos relajados (según lo descrito en el apartado precedente), cada parte de nuestro cuerpo obedece, de manera natural, la ley de la gravedad y el peso desciende hacia las zonas más bajas. En cambio, si estamos preocupados o enfadados, parece como si el peso ascendiera a la parte superior del cuerpo, los músculos de los hombros y del cuello tienden a agarrotarse y el movimiento deviene rígido. Una mente agitada con-

lleva una distribución inestable y no natural del peso del cuerpo. Por el contrario, una mente en paz se corresponde con un cuerpo naturalmente relajado y un peso que sigue la ley de la gravedad, tanto en situación estática como en movimiento.

Para una mejor comprensión de la importancia de mantener el peso abajo, puede realizarse la siguiente prueba: estire el brazo hacia delante, permitiendo que alguien lo empuje hacia arriba con una ligera presión en el codo. Lo más probable (figura 9) es que el brazo ascienda sin poder evitarlo; en caso de ofrecer resistencia, uno se pone rígido, pierde el equilibrio y se desplaza. En cambio, si centramos la atención en la superficie inferior del brazo, imaginando que todo el peso recae en esa zona (véase la fig. 10), durante el test no conseguirán levantárnoslo, sin que ello comporte esfuerzo alguno por nuestra parte.

Es de suma importancia depositar todo el peso de cualquier parte del cuerpo en la superficie más baja de la misma.



Figura 9



Figura 10

## CINCO RECOMENDACIONES PARA MANTENER EL PESO ABAJO

### *1. Mantenerse en una posición cómoda*

Ya hemos visto la estrecha relación que existe entre relajarse completamente, situar el peso en las superficies más bajas de cada parte del cuerpo y mantener una posición estable y cómoda.

Para aprender a mantener el peso abajo es muy importante adoptar la posición más cómoda posible, de manera que aquél se distribuya equi-

tativamente en la base y que el Punto ocupe realmente el centro. Obsérvese, en ese sentido, lo que hace un bebé de unos cinco meses, en cuanto aprende a sentarse, con las piernas en posición semejante a cuando se cruzan: inclina ligeramente el cuerpo hacia delante, perfectamente perpendicular a su base. Si se echa hacia atrás, aunque sea ligeramente, ya no podrá mantenerse sentado y se caerá de espaldas. Después de varios intentos, será capaz de sentarse con el peso en el Punto y totalmente perpendicular al centro de su base.

## *II. No sentir el peso del cuerpo*

Es bastante normal sentir el peso de nuestro propio cuerpo, especialmente cuando estamos cansados, tristes o deprimidos. Entonces, el peso asciende hacia la parte alta y nos volvemos débiles y apáticos, mientras que en los momentos de alegría y relajación el peso se sitúa, con toda naturalidad, en la zona de abajo.

Con la ayuda de un compañero que, más o menos, tenga su mismo peso y altura, pruebe a hacer el test que se muestra en las figuras 11 y 12. Pídale que intente levantarlo sosteniéndole por las axilas, mientras Vd. se imagina a sí mismo muy pesado. Sin duda conseguirá su objetivo y lo elevará. Repita la prueba pero, en esta ocasión, sintiéndose muy ligero. Será difícil, si no imposible, para su compañero, el conseguirlo (fig. 12).



Figura 11



Figura 12

### *III. Dejar que el ki se expanda al máximo*

Los cuatro principios para la “Unificación cuerpo-mente” están estrechamente ligados, de modo que basta con seguir uno de ellos para que se den también los otros, porque todos y cada uno expresan el estado de unificación entre la mente y el cuerpo.

Cuando somos capaces de expandir nuestro *ki*, según veremos más adelante, nuestra mente entra en un estado de atención tal que nos permite mantener el cuerpo relajado, con el peso siempre abajo, siguiendo las leyes de la gravedad.

### *IV. Reaccionar del modo adecuado en el momento preciso*

Teniendo en cuenta la relación que existe entre una relajación completa y la calma mental, resulta fácil intuir que cuando nos encontramos en tal estado, el grado de atención es tal que nos permite reaccionar inmediatamente y de la manera adecuada a las necesidades del momento. Ello se debe a que, en esas circunstancias, somos lo suficientemente flexibles como para adaptarnos a situaciones cambiantes. Un ejemplo ilustrativo es el que ya mencionábamos antes, sobre la caída del gato.

### *V. Percibir con claridad*

Esta recomendación, al igual que las anteriores, se relaciona directamente con la calma mental.

#### **4. Extender el *ki***

Cuando trato de explicar el concepto de la unificación de la mente y el cuerpo a un alumno que asiste, por primera vez, a una práctica de *ki*, suelo proponerle una prueba muy sencilla: la del brazo inflexible.

Consiste este ejercicio en mantener el brazo extendido hacia delante, mientras el compañero intenta doblárnoslo por el codo, como muestra la fig. 13. Seguramente, lo conseguirá sin mucho esfuerzo, pues además de ser una posición fatigosa, el alumno quiere superar el test y dirige la mente hacia su brazo y hacia el compañero que trata de doblárselo.

Intentémoslo, pues, de otra manera: poniendo la atención mental en otro punto, como por ejemplo hacia lo lejos en la dirección que seña-

lan nuestros dedos, como se indica en la fig. 14. No podrán doblarnos el brazo y superaremos la prueba sin esfuerzo alguno.

Se puede afirmar, por tanto, que, si *mantener el Punto* significa situar la mente calmada en el centro del cuerpo, *extender el ki* quiere decir proyectar fuera la atención, obteniendo con ello idéntico resultado: la unificación de la mente y el cuerpo.

En una situación estática puede resultar más fácil mantener el Punto, en tanto que en una situación dinámica, lo conveniente será extender el *ki* usando, sobre todo, la mirada.



Figura 13



Figura 14

## CINCO RECOMENDACIONES PARA EXTENDER EL KI

### 1. No pensar en el cuerpo

Es sumamente importante no centrar la mente en nuestro cuerpo, sino dejarla libre. El cuerpo humano sabe perfectamente cómo llevar a cabo, de manera natural, todas sus funciones. De hecho, el corazón late sin que ello requiera de nuestra atención, y la digestión se realiza sin necesidad de que estemos pendientes del estómago o los intestinos. Es más, cuanto mayor sea la calma y la relajación de la mente, mejor desempeñará el cuerpo sus funciones naturales. Para desplazarnos de un lado a otro no necesitamos pensar cada paso que damos (nos volveríamos locos), basta con mirar en la dirección a la que queremos ir y ponernos a andar.

Si repetimos el test que muestran las figuras 13 y 14, concentrándonos en el brazo que no queremos que nos doblen, inevitablemente le transmitiremos cierta fuerza y eso lo pondrá rígido y lo debilitará. Por el contrario, si dejamos la mente libre, con la atención puesta en el entorno, el brazo permanecerá extendido sin ningún esfuerzo.

## *II. Sentir la fuerza centrífuga*

En el transcurso del movimiento, es muy importante sentir y usar la fuerza centrífuga. Eso significa que estamos completamente relajados y extendiendo fuera nuestro *ki*.

Hagamos la siguiente prueba: puestos de pie, ponerse a girar deprisa, en el sitio, y luego parar de golpe. Será difícil mantener el equilibrio e, incluso, puede que sintamos náuseas. Repitamos el mismo ejercicio pero, esta vez, con los brazos totalmente relajados, permitiéndoles extenderse naturalmente según vamos girando, impelidos por la fuerza centrífuga que conlleva la velocidad del movimiento. Al parar, bastará con mantener el Punto para no perder el equilibrio, y la sensación que notaremos en los brazos será muy placentera.

## *III. Tener una expresión amable*

Mientras se extiende el *ki* el cuerpo asume una posición estable y los ojos tienen una expresión atenta y amable, al revés de lo que sucede en algunas artes marciales, donde existe la creencia generalizada de que una mirada fiera y agresiva es señal de mayor fuerza y poder. Muy al contrario, lo que esto significa realmente es que la mente está concentrada en algo o en alguien, cosa que nos impide ser libres y elásticos en nuestros movimientos.

## *IV. Mantener la postura más calmada posible*

A menudo adoptamos posturas inestables porque nuestra mente no está en calma. Esto se debe a que no tenemos confianza en nosotros mismos.

Con el test que detallamos a continuación, comprobaremos que es posible permanecer en una postura a primera vista inestable tan sólo con tener la mente calmada. Consiste en levantar el brazo y la pierna de un mismo lado intentando mantener el equilibrio (esto a muchas personas ya les resulta de por sí difícil). Si, finalmente, lo conseguimos, bas-

tará que el compañero nos empuje ligeramente la muñeca para que, con toda probabilidad, caigamos hacia atrás (véase la fig. 15). A continuación repetamos el ejercicio, calmando la mente y conformando una base sólida; mientras el compañero nos presiona, imaginemos que no descansamos sobre una pierna, sino sobre tres: la nuestra y las dos del que nos hace el test, como si entre los dos formáramos un solo cuerpo (fig. 16). Esta vez, gracias a la mente, nos mantendremos perfectamente estables.



Figura 15

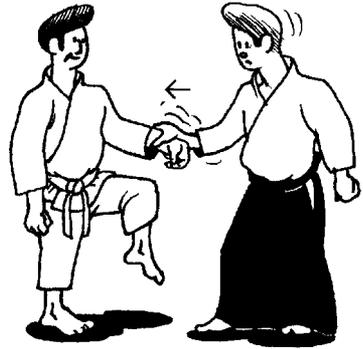


Figura 16

### V. Mantener la mente libre y clara

Como ya hemos visto, es extremadamente importante no dejar que la mente se quede fija en algo. Con el siguiente ejemplo podremos comprobar la importancia de mantener la mente clara y libre.

Caminemos hacia delante con la atención puesta en cualquier otra parte, por ejemplo en algo situado en el espacio que tenemos detrás. En estas condiciones, el más mínimo obstáculo, como el brazo extendido de un compañero, hará que nos sintamos inmediatamente bloqueados (figura 17). En cambio, si hacemos el mismo ejercicio pero enfocando la atención en la dirección hacia la que vamos, aunque nuestro compañero intente detenernos no sólo no lo conseguirá, sino que seguiremos adelante arrastrándolo también a él con nosotros (fig. 18).



Figura 17



Figura 18

## 5. La postura: nosotros y los demás; nosotros y el espacio

Cuando hablamos de “postura”, nos referimos normalmente al equilibrio del cuerpo humano en las distintas posiciones que éste adopta para realizar sus funciones, estáticas o dinámicas, con la máxima eficacia y el mínimo esfuerzo.

En realidad, no existe una única postura, sino una variedad infinita que se corresponde con diferentes posiciones de equilibrio. Todas ellas pueden, sin embargo, resumirse en tres tipos:

En la primera y más común de las posturas, el cuerpo se cierra sobre sí mismo: los hombros y el cuello se doblan y se proyectan hacia delante, el pecho se hunde y el abdomen se abomba, acentuándose la curvatura natural de las lumbares (lordosis) y pronunciándose, con toda probabilidad, la curvatura de la zona dorsal (cifosis) (fig. 19).

En el segundo caso, el cuerpo está derecho, pero rígido y con los músculos contraídos, con la consecuente limitación de movimientos, en especial, los de la cabeza, cuello, hombros y tórax (fig. 20).

El tercer caso es el de la postura vertical “correcta”, con la columna vertebral y la pelvis establemente alineadas la una sobre la otra, confirriendo plena libertad de movimiento a los miembros, la cabeza y el cuello (fig. 21).

La descripción de estos tres ejemplos nos sirve en cuanto que representan prototipos posturales. Conviene recordar que, si bien casi todos tendemos a oscilar ligeramente entre la primera y la segunda, pa-

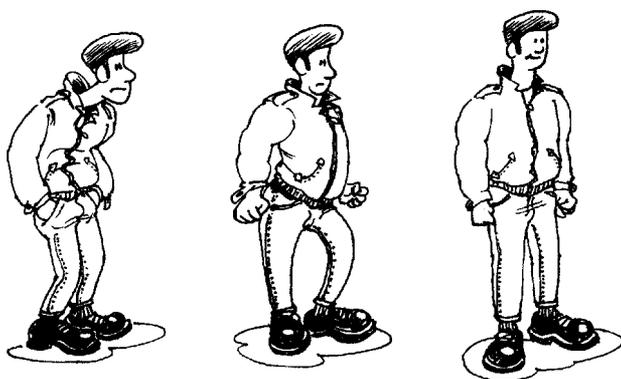


Figura 19-20-21

sando por la tercera, hay muchas personas que adoptan, prevalentemente, una de las dos primeras.

A lo largo de los años he comprobado que resulta bastante fácil corregir, temporalmente, una postura incorrecta, utilizando las cuatro recomendaciones para la “Unificación cuerpo-mente”, pero también me he percatado de lo difícil que es mantener la postura correcta, ya que con el paso del tiempo se tiende a recaer en la que nos era habitual.

La postura del ser humano es el resultado de una “adaptación postural” fruto no sólo de la ontogenia y de filogenia, sino también de la interacción del hombre con el entorno a lo largo de su vida. La relación con el mundo que nos rodea influye directamente en la postura que adoptamos. Esa relación viene a ser una especie de desafío entre nosotros y el mundo exterior, que puede ser resuelto con diálogo o con lucha e, incluso, con un compromiso. El que hayamos adoptado una u otra postura dependerá de cómo hayamos vivido en el pasado y de cómo vivamos en la actualidad, la relación con los demás, así como del papel conquistado (o aceptado) que desempeñemos en el ambiente en el que nos movemos.

Los tres prototipos extremos que hemos descrito ponen de relieve diferentes maneras de relacionarse con el mundo circundante. Así, las dos primeras posturas evidencian una relación conflictiva (la de cerrarse en sí mismo en el primer caso y la de agresión defensiva contra los demás en el segundo), mientras que la tercera pone de manifiesto una relación de diálogo o de compromiso con el mundo exterior. Los dos

prototipos primeros expresan un estado de miedo o inseguridad que se resuelve agresivamente (contra uno mismo en el primer caso y contra los demás en el segundo).

Para restablecer una postura equilibrada, es indispensable encontrar cierta seguridad que haga posible una buena relación con el entorno. El estudio y la puesta en práctica de los cuatro principios del *ki* nos proporcionan un método útil para adquirir la seguridad necesaria y mejorar, así, nuestro equilibrio psicofísico.

Al principio, bastará con aprender a usar un solo principio para conseguir estabilidad y confianza. Si probamos, por ejemplo, con el test para mantener el Punto, tal como se ilustra en las fig. 1 y 2, nos resultará bastante fácil permanecer en equilibrio. En cambio, si intentamos realizar tests de mayor dificultad y un compañero trata de desviar nuestra atención, nos será muy difícil superar la prueba sin la postura correcta.

Ocurre muchas veces que, mientras practicamos en el *Dojo*, somos perfectamente capaces de hacer bien los tests, pero fuera de él (en ambientes y situaciones diversos) nos sentimos débiles e inestables, con sensación de laxitud o de rigidez. Siempre debemos tener en mente la relación con el espacio que nos rodea, más incluso que la relación con los demás. En la prueba del ejemplo anterior, la actuación del compañero nos desequilibraba porque estábamos pendientes de él, pero, si en vez de centrar nuestra atención en la persona que nos está haciendo el test, somos capaces de sostener una buena percepción del espacio circundante, sea cual sea la presión que esa persona ejerza sobre nosotros, no conseguiremos movernos.

Repetamos el test en la misma posición pero, esta vez, con mayor presión lateral sobre el hombro: cederemos fácilmente al empuje. Probemos otra vez pero, en esta ocasión, con los brazos y las manos extendidos lateralmente, imaginando que tocamos las paredes con los dedos. Tanto si el compañero nos empuja como si tira con fuerza de nosotros, no podrá movernos (fig. 22). Si seguimos manteniendo esa sensación de contacto con el espacio (con las paredes), incluso cuando los brazos vuelvan a su posición natural, paralela al tronco, estaremos en condiciones de superar el test, aunque la presión sea fuerte. La consecuencia más importante de esta prueba es que, si se hace bien, uno se encuentra en una postura casi igual a la considerada perfecta, puesto que la mente ha conseguido una buena relación entre un amplio espacio y el propio Punto.

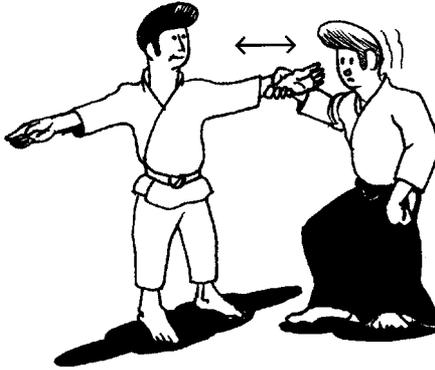


Figura 22

La eficacia de este test es indiscutible cuando se aplica a personas que tienden a adoptar la posición del primer prototipo (fig. 19) y que no suelen tener mucha confianza en sí mismos. Cuando la mente entra en contacto con el espacio (las paredes de la habitación, en este caso), el cuerpo se abre con toda naturalidad, cual un globo vacío que fuera tomando forma al insuflarle aire. Lo más llamativo de todo ello es que mientras se está produciendo este “contacto” con el espacio, cambia incluso la expresión de la cara, que puede manifestar alegría o estupor, atención o serenidad.

Lo anteriormente dicho podría resumirse en una nueva recomendación, síntesis de los cuatro principios del *ki*: “poner el Punto en el centro del espacio”.

Desde un punto de vista fisiológico, se trata de optimizar nuestra “*propiocepción*”, es decir: el sistema interno del organismo que se ocupa de recoger información sobre nuestra postura en relación con el mundo exterior. Esto se realiza mediante terminaciones nerviosas sensoriales (propioceptores) presentes en músculos, tendones y articulaciones y conectados con el oído interno, donde residen las células del órgano del equilibrio.

La información se transmite desde los propioceptores al encéfalo, pasando por la médula espinal, con el fin de adaptar los músculos mediante ajustes continuos para que la postura y el equilibrio se mantengan.

“Poner el Punto en el centro del espacio” significa, por tanto, tener una percepción global, sin fijar la mente en nada ni en nadie. No se trata

sólo de establecer contacto con los demás, sino con un espacio cada vez más amplio y con todo cuanto él contiene.

## 6. *Fudoshin*: la mente inamovible

*Fudoshin* es una palabra a la que frecuentemente se hace referencia en las artes marciales. Significa la mente inamovible, esto es: un estado de integración psicofísica en el cual la mente alcanza tal claridad que nos capacita para aprovechar al máximo todo nuestro potencial.

“El verdadero *Fudoshin* no es un estado de la mente rígido e inamovible, –escribe el maestro Tohei– sino una condición de estabilidad proveniente del movimiento rápido. En otras palabras: es un estado de perfecta estabilidad física y espiritual originado por el movimiento infinito que, por ser tan rápido, deviene imperceptible. Este movimiento se condensa en el Punto del bajo abdomen. Metiendo cualquier cosa en el Punto, podemos experimentar el *Fudoshin*”<sup>1</sup>. Hay, por lo tanto, una estrechísima relación entre el estado de *Fudoshin* y “poner el Punto en el centro del espacio”.

Podemos alcanzar el *Fudoshin* cuando somos capaces de elevar al máximo nuestro nivel de percepción, cosa que es posible –como hemos visto– cuando logramos una buena relación entre nosotros y el espacio, con la mente libre y en calma.

Para una mejor comprensión del estado de *Fudoshin*, el maestro Tohei ha desarrollado otros cinco principios que podemos seguir y comprobar mediante las pruebas de verificación del *ki*.

### CINCO RECOMENDACIONES PARA EL *FUDOSHIN*

#### 1. *No es una mente inmóvil, sino una mente fruto del movimiento infinitamente pequeño*

Este principio se relaciona estrechamente con el tema que desarrollaremos en el apartado 7: La Meditación *ki*.

---

1. K. Tohei, *Ki Sayngs*, Ki No Kenkyukai H.O., Tokyo 1978, pág. 14; ed. it. *Deti di ki*, Erga ed., Génova 1980, pág. 18.

Para comprender la importancia del concepto de “lo infinitamente pequeño”, realicemos el siguiente test: tienda el brazo hacia delante y hágalo oscilar horizontalmente, de derecha a izquierda; párese de repente. Si en ese momento alguien intenta levantarle el brazo (como en el ejercicio del peso corporal abajo), lo conseguirá y además le hará perder fácilmente el equilibrio. Después, repita el mismo ejercicio pero, al detenerse, piense que el brazo no se para de golpe, sino con un movimiento infinitamente pequeño, que va reduciendo la oscilación de mitad en mitad. Al hacerle el test, se mantendrá totalmente estable y el brazo no se moverá.

La mente en el estado de *Fudoshin* viene a ser como una peonza que gira a toda velocidad mientras su centro permanece estable y en calma.

## ***II. Una mente que no se aferre a ninguna idea y que permanezca libre***

Pensando en este principio, me viene a la memoria algo que Miyamoto Musashi escribe a propósito de la mirada, en su libro *Gorin-no-sho* (El libro de los cinco anillos): “La atención en el combate requiere que la mirada abarque todo el entorno. Lo más importante es *kan* (ver la esencia de las cosas) e, inmediatamente después, le sigue *ken* (observarlas superficialmente, registrando sólo los datos captados por los sentidos). También es importante ver, sin mover los ojos, cuanto acontece a ambos lados”<sup>2</sup>.

Para una mejor comprensión de este segundo principio, puede hacerse el siguiente test: estando de pie, se pide a un compañero que nos flanquee situándose a una cierta distancia. Si fijamos la mirada en un punto frente a nosotros, difícilmente veremos algo más que no sea ese punto. Probemos, de nuevo, mirando en la misma dirección, pero con la atención puesta en el entorno: veremos todo lo que nos rodea, sin mover los ojos. Advertiremos también los movimientos de nuestro compañero, así como cualquier detalle del lugar en el que nos encontremos.

---

2. M. Musashi, *El libro dei cinque anelli*, Mondadori, Milán 1993.

### ***III. Una mente que actúa adecuadamente en el momento preciso***

Para comprender este principio repitamos el test anterior, en esta ocasión con dos compañeros, situados a ambos lados, uno a la derecha y otro a la izquierda. Su cometido será arrojarse súbitamente sobre nosotros, simulando atacarnos con los puños, en tanto que nosotros habremos de intuir sus movimientos y apartarnos evitando el ataque.

Si nuestra mente es capaz de tener una visión periférica, sin fijarse en los puños de los dos compañeros, captaremos de inmediato sus intenciones y actuaremos en el momento preciso, esquivándolos. De no ser así, ellos actuarán con más rapidez y nos alcanzarán antes de habernos movido.

### ***IV. Una mente que mantenga el cuerpo estable***

En la enseñanza del Maestro Tohei aparece con frecuencia la idea del *Fudoshin* como generador del *Fudotai* o, lo que es lo mismo: la *mente inamovible* que determina un *cuerpo inamovible*.

En realidad, esto depende del grado de percepción alcanzado, de nuestra capacidad para “poner el Punto en el centro del espacio”. Podemos comprobarlo con el siguiente test: puestos de pie, en una posición cómoda, hacer oscilar el brazo según se muestra en la fig. 23. Si detenemos el brazo repentinamente, será muy difícil superar el test. Cuando nos empujen el brazo hacia arriba nos será imposible mantenerlo inflexible y permanecer estables. Repitamos el ejercicio, aumentando la atención, sin fijarnos en nada en particular y manteniendo el estado de percepción global que se indicaba en la prueba de las manos que tocan las paredes, en el capítulo anterior. En esta tesitura, brazo y cuerpo son realmente inamovibles (fig. 24).

Para mantener el cuerpo estable, aun incluso tras un movimiento rápido, es necesario tener siempre la máxima percepción del espacio.

De hecho, la mente mueve el cuerpo, pero sólo con una buena percepción espacial seremos capaces de detenerlo sin vacilar.

### ***V. Una mente que siente el movimiento de todo el universo***

Este último principio resume todos los demás, porque define un estado de máxima calma mental, en el que la atención tiene un radio de percepción tan amplio que es posible captar cualquier movimiento que se produzca en el espacio circundante.



Figura 23



Figura 24

Para alcanzar este estado es muy útil la Meditación *ki*, que pasamos a describir en el siguiente apartado.

## 7. La Meditación *ki*

La práctica de la Meditación *ki* es particularmente útil para captar, con más profundidad, la coordinación mente-cuerpo y desarrollar una mente que responda con claridad y determinación ante cualquier situación. Es además un buen método para reforzar la voluntad e incrementar la capacidad de percepción, y lograr que “el Punto como centro de un espacio” sea una realidad operativa en todo momento.

Para practicarla, es indispensable sentarse en una posición estable y cómoda que siga las *cuatro recomendaciones*. Sentados en *seiza* (sobre las rodillas, según fig. 25) o bien con las piernas cruzadas (si se quiere sobre un cojín), es importante comprobar, con el test correspondiente, si somos capaces de mantener el Punto y permanecer totalmente relajados, con el peso abajo.

Si al cerrar los ojos durante unos segundos no podemos mantenernos firmes y estables, es que el Punto no está en el centro y la mente ha perdido el contacto con el espacio.

Probemos ahora, antes de cerrar los ojos, a observar el espacio que nos rodea, con una visión periférica, tal como se describe en el apartado

dedicado al *Fudoshin*. Al cerrar los ojos es probable que la imagen global del espacio circundante (el de la habitación, por ejemplo) perviva en nuestra mente durante unos segundos. Imaginemos, entonces, que ese espacio se va reduciendo *de mitad en mitad* hasta llegar a ser como el propio Punto, e incluso entonces (puesto que el Punto es infinito), pensemos que continúa disminuyendo siempre a la mitad de la mitad y así hasta el infinito.

Esta primera fase de la práctica de la Meditación *ki* se llama *Shu Chu Ho* o *Toi Tsu Ho*, y es un ejercicio de concentración en el Punto manteniendo constante el contacto con el espacio en el que estamos inmersos. La mente no debe concentrarse en el Punto ni en ninguna otra cosa, tan sólo tiene que percibir la centralidad del Punto respecto al espacio infinito (figura 26).

Si nos paramos en esta fase de concentración sobre el Punto, casi con toda seguridad nos encontraremos encorvados hacia delante, con la cabeza inclinada hacia abajo, como si fuéramos a replegarnos sobre nosotros mismos. Por eso conviene proseguir con la fase consecutiva de expansión, llamada *Kakudai Ho*, que consiste en el proceso contrario: desde el Punto infinitamente pequeño, al espacio exterior y al universo infinito.

En estas dos fases es muy importante separar la idea de concentración de la de fijación y apego, para evitar cualquier tensión que pueda producirse en la primera de ellas y la dispersión en la segunda.



Figura 25

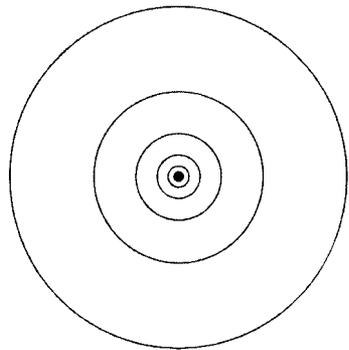


Figura 26

Entre ambas fases hay una quietud absoluta. Se trata de “no hacer nada” y de “calmar las olas de nuestra mente”, sin suscitar pensamientos voluntariamente, pero sin intentar evitarlos, ya que su aparición es inevitable. Nos resultará imposible “no hacer nada” si estamos tratando de no pensar: eso ya es hacer algo. Así pues, en vez de suprimir los pensamientos, dejémoslos fluir normalmente, aparecer y disiparse libremente, sin depender de ellos. Permitamos que la cadena de asociaciones siga su curso participando en ese proceso como meros observadores, sin pasión alguna, sin que perturben nuestra quietud. En caso de que aparezca algún problema serio, estaremos en disposición de observarlo con desapego, creando las condiciones adecuadas para encontrar una solución, sin apasionamiento.

Es ésta una práctica que libera la mente del tropel de pensamientos, permitiendo observarlos con lucidez, en un estado de *contemplación meditativa*. El resultado es una sensación de extrema ligereza, como si estuviéramos flotando en el aire, sin sentir el peso de nuestro cuerpo sobre el suelo.

## CINCO RECOMENDACIONES PARA LA MEDITACIÓN KI

### I. Haju

La palabra *ha* significa tomar y *ju* morar; juntas describen perfectamente la técnica descrita en el apartado precedente: concentrarse y absorber la totalidad del universo (*Toitsu*), en el sentido de practicar hasta que se alcance un estado de normalidad, de calma (una vez apagada toda inquietud).

### II. Hoshō

La palabra *hō* significa “dejarse ir”, entregarse; mientras que *shō* es seguir, en el sentido de ser libre para seguir la naturaleza, los deseos... Se trata pues, de llegar a ser libres, de manera que no tengamos que fijarnos en la técnica gracias a la confianza que nos proporciona la meditación. Aprender a “no hacer nada”.

### III. Cho wa. Armonía con todo

El significado de la palabra *chō* es “de acuerdo” y *wa* unificación.

Una vez alcanzados *Haju* y *Hosho*, se consigue una sensación real de libertad y armonía.

#### *IV. Sentir la vida de todos los seres*

El contacto con el espacio incrementa el nivel de percepción de todo cuanto está comprendido en ese espacio, manteniendo viva la sensación de vida de todos los seres del universo.

Nuestra percepción no se concentrará en una sola cosa, una única persona o un problema particular. Más bien será capaz de abarcar, en su totalidad, la gran variedad de aspectos existentes.

#### *V. Sentir el movimiento del ki universal*

Este principio recuerda el quinto del *Fudoshin* y se refiere a un estado en el cual la mente es capaz de percibirlo todo. Se trata de un estado de presencia real y de máxima disponibilidad.

## **8. La respiración *ki***

Mediante un proceso fisicoquímico, el cuerpo humano expulsa al exterior anhídrido carbónico y recibe oxígeno, un elemento esencial para el metabolismo celular. Este proceso es realizado por el aparato respiratorio, en el que podemos diferenciar las vías respiratorias externas y las profundas. Los pulmones son los órganos que hacen posible el paso del oxígeno a la sangre y la eliminación del anhídrido carbónico.

La función de la respiración es de vital importancia para el ser humano. Son muchas las escuelas, en especial en oriente, que han elaborado diversas técnicas de respiración. Según algunas, se debe inspirar por la boca y espirar por la nariz; para otras, ambos procesos han de ser realizados únicamente por la boca y para algunas otras, en cambio, sólo por la nariz. Ciertas técnicas utilizan el movimiento del abdomen, pero en la mayor parte de los casos este tipo de respiración resulta contraproducente, sobre todo porque crea tensión en el cuerpo, con lo cual limita o impide los efectos saludables de la respiración.

El Maestro Tohei ha basado su técnica en un método conocido desde antiguo en Japón con el nombre de respiración *Misogi*, que ha transfor-

mado en respiración *ki* al aplicarle los principios de la unificación cuerpo-mente.

También para la respiración *ki* es muy importante unificar mente y cuerpo y relajarse completamente. Normalmente se practica sentados en posición *seiza* pero, una vez aprendida, puede hacerse en una silla, de pie, tumbados o caminando. Lo que importa es que la postura elegida permita al cuerpo estar relajado y que el abdomen y la caja torácica no estén comprimidos.

Probemos ahora a hacerla en *seiza*, con los hombros completamente relajados, los ojos cerrados y siguiendo, para una mejor comprensión de las distintas fases, las cinco recomendaciones del Maestro Tohei.

## CINCO RECOMENDACIONES PARA LA RESPIRACIÓN KI

### *I. Espirar con ki, sin pausas en la exhalación del aire y con el sonido "ah"*

La respiración *ki* siempre empieza y termina con la espiración: Abrir ligeramente la boca y empezar a exhalar, emitiendo un suave sonido de "ah", con mucha calma y lentitud, tal como se muestra en la figura 27. Este ligero sonido (casi un soplo) debe ser claro y prolongado, sin esfuerzo ni interrupción. Inicialmente, la respiración dura unos 30 segundos; más tarde, cuando ya se ha adquirido más confianza en la técnica, puede prolongarse hasta un minuto. Sin embargo, es bastante normal que un principiante no aguante más allá de 10 ó 15 segundos espirando.

### *II. Espirar con mucha calma*

Es muy importante que el cuerpo permanezca completamente ligero y relajado. Para ello, será de suma utilidad mantener el Punto como centro del espacio ya antes de empezar el ejercicio, de manera que el estado de atención centrado en el espacio circundante ayude a tener el cuerpo ligero y libre. En caso de que esto nos resulte demasiado difícil, podemos buscar la ayuda de un compañero que se situará a nuestro lado durante el ejercicio para que, en caso de que nos pongamos rígidos o nos desmadejemos, nos eleve el tronco y así nos sintamos más ligeros.

Espirar lo más calmadamente posible nos permitirá mantener el cuerpo bien relajado y tener una sensación sumamente placentera.

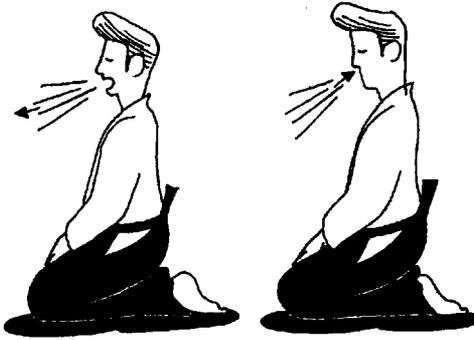


Figura 27-28

***III. Después de espirar, seguir extendiendo el ki, reduciéndolo sucesivamente a la mitad de la mitad hasta hacerlo infinitamente pequeño***

Al terminar la exhalación, el tronco debe inclinarse ligeramente hacia delante. Ello constituye uno de los momentos más difíciles, ya que la necesidad de inspirar puede hacer que seamos presa del pánico, descontrol y desbarate toda la labor realizada hasta ese momento.

Para evitar que eso suceda, es fundamental que sigamos expandiendo el *ki* pensando que todavía queda mucho aire por expeler.

También en este caso será conveniente contar con la ayuda de un compañero que nos haga una prueba, consistente en que nos empuje ligeramente por la espalda para que inclinemos un poco el tronco hacia delante. Si hemos continuado enviando el *ki* (de mitad en mitad), permaneceremos estables durante el test, y esto nos ayudará a no fijar la mente en la respiración, evitándonos así un estado de estrés.

***IV. Inspirar por la punta de la nariz hasta que el cuerpo esté lleno de aire***

Se cierra la boca y se empieza a inspirar por la punta de la nariz (fig. 28). Es evidente que el aire entra por los orificios nasales, pero es preferible pensar que lo hace por la punta de la nariz, para evitar que aquéllos se contraigan.

Si se intenta aspirar rápidamente, se produce una sensación desagradable, como si estuviéramos a punto de explotar. La parte superior del

cuerpo estará en tensión y se tendrá la sensación de que todo el peso del cuerpo se ha desplazado hacia arriba. De hecho, bastará con que el compañero nos empuje ligeramente en el pecho para que caigamos hacia atrás, puesto que el Punto ha dejado de ser el centro y, por tanto, el peso ya no se sitúa abajo.

Procuremos inspirar muy lentamente, imaginando que todo el cuerpo se llena de aire, sintiéndonos ligeros, con una ligereza que impedirá la desagradable sensación de estar hinchados y comprimidos.

#### *V.- Después de haber inspirado, introducir una calma infinita en el Punto*

Una vez terminamos de inspirar volvemos a la posición inicial, manteniendo la sensación de ligereza. Nos enfrentamos entonces al segundo momento difícil, porque lo normal es que tendamos a espirar de inmediato. Para superar este instante angustioso, será extremadamente útil que la mente permanezca en calma, ejecutando el ejercicio de concentración (reducir el espacio por mitades) que ya vimos en detalle en el capítulo dedicado a la meditación *ki*. Otra forma de calmar la mente es imaginar que en el cuerpo queda todavía espacio para contener una gran cantidad de aire. Eso eliminará el estrés y nos permitirá realizar todo el ejercicio de inspiración sin que nos provoque tensión alguna.

Una prueba muy útil será que un compañero nos empuje un poco hacia atrás, presionando levemente en el pecho, para verificar el estado de relajación y equilibrio en el que nos encontramos.

Al principio es conveniente practicar la respiración *ki* siguiendo el propio ritmo, sin forzarnos, solos o bien con la ayuda de compañeros que nos hagan los tests. Más adelante, cuando ya se tiene soltura haciendo el ejercicio, se puede practicar en grupo, acompasándose al ritmo con que el instructor, golpeando dos maderitas, va marcando el comienzo y el final de las fases de inspiración y espiración.

Para mejorar la respiración *ki*, podemos hacer un ejercicio que consiste en comportarse como si el propio cuerpo fuera un contenedor de aire, del que intentamos eliminar el aire “viejo” y “usado” para reemplazarlo por otro “nuevo” y “fresco”. De pie, comenzaremos a espirar imaginando que expulsamos el aire de la cabeza, del pecho, de las piernas y finalmente al de las puntas de los pies. A continuación empezamos a inspirar imaginando que reemplazamos el aire exhalado por otro nuevo, siguiendo el orden inverso, es decir: llenamos primero los pies, luego las piernas, el pecho y, al final, la cabeza. Comprobaremos, una vez

terminado este ejercicio, que al concentrar la atención en visualizar cómo vaciamos y llenamos sucesivamente el cuerpo de aire, hemos conseguido prolongar considerablemente el ciclo completo de la respiración.

## 9. Método para reforzar la firmeza:

### *Sokushin No Gyo, Senshin No Gyo*

El método de respiración *Misogi* es una antigua práctica sintoísta que se ha venido transmitiendo secretamente desde el período Edo (1683-1868). Durante la era Tokugawa fue prohibida por el gobierno, que la consideraba un instrumento que desarrollaba la fuerza de voluntad de los practicantes que resultaban así menos controlables por las autoridades. Por eso se convirtió en una práctica secreta, particularmente dura y que requería mucha constancia, de ahí que sólo la siguieran personas altamente motivadas y un poco al margen de la norma.

Uno de sus más famosos divulgadores fue Tesshu Yamaoka, que está entre los mejores samuráis y maestros de espada de finales del siglo XIX. Fue asimismo famoso en el arte de la caligrafía, pero se le valoraba sobre todo por el valor mostrado en empresas heroicas y por su incansable perseverancia en el estudio y la práctica de “la vía”.

Son numerosas las anécdotas que se han ido transmitiendo sobre él y que lo convierten en un personaje legendario, fanático y violento.

El Maestro Tohei empezó a practicar la respiración *Misogi* en 1937, bajo la guía de Tetsuju Ogura, discípulo de Tesshu Yamaoka, fundador de la escuela denominada *Ichikukai*, “la Sociedad del Diecimonos Día” (en memoria de su maestro, que murió ese día del mes), cuya sede se encontraba en Nakano, Tokio.

Ogura consideraba que la práctica de la respiración *Misogi* era muy buena para los jóvenes porque estimulaba el cuerpo en todo su potencial y reforzaba la fuerza de voluntad. El maestro exhortaba a sus discípulos y les animaba a tener más determinación: “Este entrenamiento se propone vencer el miedo a la muerte. Tenéis que poner todo vuestro empeño en practicar la respiración seriamente, no lo hagáis con desgana, no molestéis a los demás”.<sup>3</sup>

---

3. K. Tohei, *Book of ki: co-ordinating mind and body in daily life*, Japan Publications, Tokyo 1976, pág. 80.

Tohei fue un discípulo asiduo y le benefició tanto esa práctica que la incorporó, con algunos cambios radicales, al programa didáctico de la Ki No Kenkyukai.

Después de practicar intensamente durante mucho tiempo, Tohei llegó a la conclusión de que, si bien el *Misogi* era útil y educativo, tenía algunas contraindicaciones que podrían hacerlo peligroso. En particular, ciertos aspectos extremadamente rígidos y duros que podrían crear tensiones en el cuerpo, sobre todo en la espalda. Además, su ritmo de intensidad creciente podría favorecer el fanatismo, como en un ritual punitivo.

Por todo ello desarrolló el método *Sokushin No Gyo*, que significa Práctica de la Mente a través de la Respiración, muy útil para llenar, en poco tiempo, la mente y el cuerpo con un *ki* positivo al igual que un compresor hincharía un neumático. Se trata de una práctica basada en el antiguo método *Misogi*, pero sustancialmente mitigado en lo que a sus aspectos más rígidos se refiere.

La práctica del *Sokushin No Gyo* está reservada a quienes hayan comprendido ya y estén familiarizados con los principios de la unificación de la mente y el cuerpo, así como con la respiración *ki*, de manera que estén capacitados para mantener una buena relajación y la mente en calma pese al ritmo frenético de la práctica.

El *Sokushin No Gyo* no es una práctica que se realice habitualmente, sólo se hace en contadas ocasiones, en grupo, y bajo la guía de un experto.

En mi *dojo* de Florencia tiene lugar una vez al mes, bien en una sentada específica o en el transcurso de algún seminario. En el Ki No Sato, la sede central del Ki No Kenkyukai en Japón, es también una práctica mensual o puede llevarse a cabo dentro de alguna de las reuniones internacionales que allí se celebran.

El *Sokushin No Gyo* se hace sentados en *seiza*, en filas paralelas y mirando todos en la misma dirección. Enfrente, a la derecha, se sienta el *osa* (coordinador de la sesión) y frente a él, de perfil al grupo, los dos asistentes (*kagura*). Para permanecer así un largo rato y facilitar la respiración es necesario adoptar la postura correcta, con el Punto como verdadero centro. Es asimismo indispensable mantener el cuerpo elástico y flexible, ya que esta práctica extrae toda la fuerza de la relajación. A tal fin, será útil acordarse de las cinco recomendaciones para relajarse completamente y de las cinco para los ejercicios de *ki*, a fin de que el

peso del cuerpo se distribuya equilibradamente, sentirse ligero y con la posición más amplia posible para mover elásticamente cada parte del cuerpo, manteniendo un buen ritmo.

Al principio, para adquirir confianza con el ejercicio, espiramos como en la Respiración *ki*, emitiendo sonidos, e inspiramos con rapidez. Se empieza la exhalación con el sonido *to*, seguido de *ho*, *ka*, *mi*, *e*, *mi*, *ta*, *me*, durante unos minutos, repitiendo una o dos veces la serie de sílabas. Si se realiza con calma y sin tensión, el ejercicio comporta una sensación agradable y el cuerpo experimenta vibraciones placenteras. En realidad, no es otra cosa que la Respiración *ki*, pero enfatizando la fase de la espiración.

El ejercicio concluye, según veremos, incrementando progresivamente la velocidad del ritmo.

Normalmente, el *Sokushin No Gyo* se practica utilizando una campana de metal, cuyo sonido deberá armonizarse con la respiración y el movimiento. El sonido se produce con un movimiento del brazo que, partiendo desde encima de la cabeza, desciende extendido hasta las rodillas, como si cortara algo con una espada. Es fundamental que caiga totalmente relajado, para transmitir a la campana la potencia que el sonido requiere, sin generar tensión muscular y dolor en el cuerpo o el brazo.

Si lo hacemos en un estado de relajación total, colocando el Punto en el centro y extendiendo el *ki*, el sonido será definido y claro, evidenciando calma y determinación.

Una vez se ha aprendido a espirar con concentración y a hacer sonar la campana correctamente, se está en disposición de aprender el ritmo del canto que caracteriza este tipo de práctica respiratoria (véase fig. 29).



Figura 29

Después de ir emitiendo los sonidos de las ocho sílabas *to ho ka mi e mi ta me*<sup>4</sup>, con un ritmo cada vez más rápido, es preciso cambiarlo, agrupándolas en *to ho kami emi tame*, y cuando el ritmo se vuelve aún más apremiante, pasamos a una tercera fase en la que todavía se concentran más las ocho sílabas iniciales, en *tohokami emitame*, en las que el acento recae en la primera sílaba de cada una de las expresiones (*to* y *e*), coincidiendo con el momento en el que el brazo llega abajo y la campana resuena con fuerza, en tanto que los conjuntos *hokami* y *mitame* coinciden con el instante en el que el brazo está sobre la cabeza y, a pesar de la rapidez con que aquél vuelve a bajar, hay que recitarlas con claridad.

En síntesis, esta tercera fase, que es la más larga, puede ser representada de la siguiente manera en lo que al ritmo se refiere: *tó-hokami é-mi-tame*, imprimiendo fuerza a la voz mientras el brazo baja y la campana corta el espacio, y pronunciando suavemente cuando sube hacia encima de la cabeza.



Figura 30

4. Originalmente, se consideraba que estas expresiones estaban vinculadas a ciertas imágenes: la espada (*to ho*), como elemento capaz de cortar (*dividir*) y de elegir; el espejo (*ka mi*), que puede reflejar con claridad todo aquello que aparece cuando alcanzamos un estado de calma mental; la serenidad (*e mi*), que se deriva de la práctica de la meditación; y la joya (*ta me*), que habiendo sido labrada y pudiendo rodar libremente, representa la capacidad de adaptación de la mente a las más variadas circunstancias.

Esta práctica, muy dura en apariencia, está al alcance de cualquiera, siempre y cuando se prepare adecuadamente bajo la tutela de instructores expertos. El instructor tiene que tener bastante experiencia en la práctica del *ki* y el alumno sentir que domina la Respiración *ki*. La persona que coordina la sentada (*osa*) ha de contar también con la experiencia necesaria para controlar ésta y ayudar a todos.

Cuando se logra practicar el *Sokushin No Gyo* en total relajación y con el ritmo adecuado, da la impresión de que la campana toca sola y su tañido y el sonido que emite el grupo suenan al unísono.

Otra actividad que, al igual que la anterior, es sumamente útil para desarrollar un mayor sentido de firmeza y de determinación en el *Senshin No Gyo*.

Cuando la mente está apática y nuestros deberes se nos antojan más difíciles y fatigosos de lo que en realidad son, podemos recurrir a métodos como el de la Meditación *ki*, que puede calmarla restaurando su armonía con el universo y que, incluso, pone orden en los pensamientos y las acciones. También podemos estimular el cuerpo, y a través de él la mente, con el *Senshin No Gyo*; un procedimiento más bien simple propuesto por el Maestro Tohei para reforzar la propia determinación.

El *Senshin No Gyo*, cuyo significado es “práctica para limpiar la mente”, proviene de un antiguo ritual de purificación del Sintoísmo, y consiste en bañarse con agua fría sumergiéndose en un lago, un río, una balsa o en hacer algo tan fácil como tomar una ducha con agua fría. Es un estímulo fuerte que tonifica el cuerpo y despierta la mente. Quien esté familiarizado con la sauna finlandesa, sabrá lo estupendo que resulta ducharse con agua fría tras el intenso calor soportado dentro de la sauna. Es una impresión fuerte, pero después te sientes mucho más espabilado y vigoroso. Es muy recomendable para la gente que es algo perezosa e indecisa; por ejemplo, para aquellos a los que les cuesta mucho levantarse por la mañana y que, una vez ya lo han hecho, son incapaces de tomar decisiones con celeridad. Si esto ocurre sólo ocasionalmente, cuando estamos de vacaciones o en un día determinado que nos apetece remolonear, puede resultar placentero, pero si se convierte en un hábito puede conducirnos a un estado depresivo.

Conviene no sentirse obligados a practicar el *Senshin No Gyo* como si fuera un castigo. Hay que hacerlo en el momento adecuado y cuando la situación lo requiera.

## 10. *Ki Taiso*: la gimnasia de la salud

El *Ki Taiso* o Gimnasia *ki* es la combinación de una serie de ejercicios para conservar la salud que cualquiera puede hacer sin demasiada dificultad. El principal objetivo del *Ki Taiso* es conseguir la flexibilidad de cada parte del cuerpo, con algunos movimientos específicos y respetando siempre los principios de la “Unificación cuerpo-mente”.

Uno de los aspectos negativos de la vida moderna se manifiesta en la manera esquizoide en que nos comportamos y actuamos la mayor parte del tiempo. Las personas obligadas a desempeñar un trabajo sedentario tienden con frecuencia a utilizar la mente separadamente del cuerpo, y cuando llevan a cabo una actividad corporal repiten los ejercicios mecánicamente, con la mente puesta en cualquier sitio menos en aquel en el que realmente se encuentran.

Precisamente para evitar que los ejercicios de *Ki Taiso* se hagan de manera repetitiva, el Maestro Tohei nos aconseja seguir cinco normas que nos facilitarán la ejecución de los ejercicios para la salud, con la mente y el cuerpo unificados.

### CINCO RECOMENDACIONES PARA LOS EJERCICIOS DE KI

#### *I. Mantener siempre el Punto en el centro*

Podríamos resumir fácilmente el primero y el segundo ejercicios como “poner el Punto en el centro del espacio”, tal como hemos explicado en anteriores apartados; pero en esta ocasión se describen para darles un contenido específico. Se trata, en primer lugar, de un enfoque respecto a la postura: el Punto será la referencia en la ejecución de los movimientos de cada ejercicio. Por ejemplo, en el primero de esta serie (fig. 31-32), es muy importante realizar las rotaciones del cuerpo en torno al eje vertical, sin inclinarse lateralmente.

#### *II. Extender siempre el ki al máximo*

Aquí el acento se pone en la dirección que debe seguir nuestra *atención*. En otras palabras, lo conveniente será no dirigir la mente en un único sentido ni fijarla en punto alguno, sino mantener una visión global del espacio, incluso durante el movimiento. Para poder hacerlo así, será muy útil dirigir la mirada a todo nuestro entorno, de manera que los

ojos nunca se enfoquen en una dirección o un punto concretos y que, en cambio, sostengan una visión periférica.

### *III. Mantener una postura natural*

Se entiende por postura natural aquella que permite al cuerpo permanecer relajado y moverse con elasticidad. Si la mente, a través de la mirada, no se fija en ningún punto, resultará muy fácil moverse natural y elásticamente, gozando de una grata sensación de estabilidad.

### *IV. No sentir los músculos del cuerpo*

A menudo tenemos una idea equivocada sobre la manera de hacer los ejercicios de gimnasia (entendidos como educación física). De hecho, suelen realizarse con movimientos, torsiones y estiramientos exagerados, de tal manera que, con frecuencia, producen dolor. Si los músculos del cuerpo se resienten es que nos estamos excediendo en la rotación, la presión o el estiramiento, la distribución del peso es incorrecta (en ejercicios de pie) y, por lo tanto, hay tensión muscular.

### *V. Mantener un buen ritmo*

A fin de lograr que los movimientos del *Ki Taiso* sean elásticos y armoniosos, es importante mantener siempre un buen ritmo durante su ejecución. Precisamente para conseguirlo se practica siguiendo un ritmo doble en cada ejercicio. Veamos, por ejemplo, el primero de la serie, el que se muestra en las figuras 31 y 32. Si hacemos la rotación del tronco hacia la izquierda (fig. 31) una sola vez y nos paramos cuando el cuerpo está girado, al hacernos el test bastará un leve empujón en el hombro derecho para que perdamos el equilibrio. Si, por el contrario, hacemos dos veces el mismo giro de tronco, permaneceremos mucho más estables. Esto se debe a que, en el primer caso, al pararnos tras la primera rotación, no damos lugar a que el cuerpo se relaje totalmente disfrutando de la elasticidad máxima del propio movimiento. En el caso segundo, el cuerpo está elástico y relajado a un tiempo y puede completar íntegramente la primera rotación y después, como si rebotara, realizar la segunda. De esta manera, practicamos la "Unificación cuerpo-mente" en movimiento y vamos desarrollando, inconscientemente, la costumbre de mantener esa unidad en cualquier situación de la vida cotidiana.

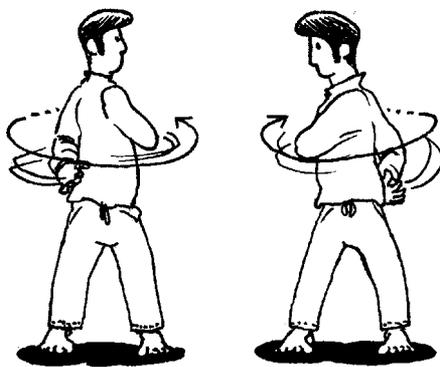


Figura 31-32

La importancia de un buen ritmo en la ejecución de los ejercicios del *Ki Tai-so* se evidencia en que, normalmente, se va contando cada movimiento siguiendo un ritmo doble en dos direcciones alternativamente (derecha-izquierda, delante-detrás, arriba-abajo), repitiéndose en series de ocho. El hecho de contar en voz alta durante el desarrollo de los ejercicios implica coordinar la respiración con cada movimiento, razón por la cual es tan importante llevar el ritmo adecuado.

A continuación, describimos brevemente todos los ejercicios de *Ki Tai-so*. En el *Apéndice* se detallará la secuencia completa.

A fin de que estos ejercicios sean beneficiosos para la salud, es importante que se practiquen siguiendo las indicaciones dadas en las cinco recomendaciones anteriores. En un segundo momento, cuando ya estemos familiarizados con el *Ki Tai-so*, podemos probar a hacerlos con los ojos cerrados; veremos que, tras unos momentos iniciales de dificultad, nos resulta más fácil adoptar una posición correcta y mantener un buen ritmo.

#### *Ejercicio nº 1: Girar el tronco*

De pie, con las piernas ligeramente abiertas, giramos el tronco impulsando en la misma dirección los brazos totalmente relajados, sin flexionar las piernas.

El ejercicio se tiene que hacer, como ya hemos visto, con absoluta relajación y con movimientos que permitan el máximo de elasticidad tanto

en los brazos como en el resto del cuerpo. Giraremos dos veces a la izquierda (ritmo doble) y otras dos a la derecha, repitiendo la serie cuatro veces.

Cuando se trabaja solo, sin la ayuda de un compañero y sin posibilidad de que nos sometan a pruebas, se puede no obstante verificar la calidad de la práctica con la ayuda de un autotest: una vez hecha la doble rotación hacia la izquierda (o hacia la derecha) intentemos alzarnos sobre las puntas de los pies y así, en caso de que haber exagerado la torsión o desviado el eje de rotación, nos corregiremos inmediatamente, volviendo a la posición correcta.

### *Ejercicio nº 2: Inclinar el tronco lateralmente*

El propósito de este ejercicio es estirar la línea del cuerpo que va desde el pie hasta la mano, como se indica en las figuras 33 y 34. Hay que impulsar un brazo hacia el lado contrario de modo que forme una especie de arco sobre la cabeza, obligando así a todo el tronco a inclinarse en la misma dirección del impulso; es decir, como si la mano guiara la totalidad del movimiento, que implica estirar el brazo por encima de la cabeza y doblar lateralmente el tronco.

También en este caso, podemos detenernos después de la segunda flexión a la izquierda (o a la derecha) para autoexaminarnos, elevándonos sobre las puntas de los pies y descendiendo luego lentamente hasta que los talones reposen en el suelo.

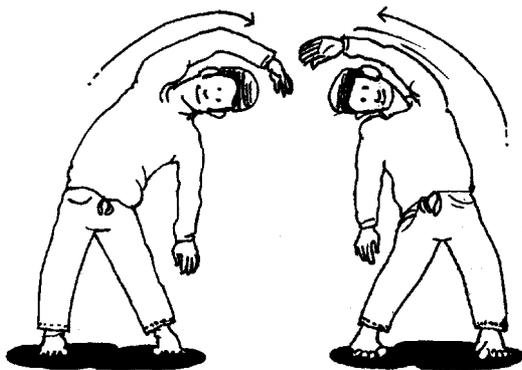


Figura 33-34

*Ejercicio nº 3: Doblarse hacia delante y hacia atrás*

Doblar el tronco hacia delante, dejando que los brazos bajen oscilando hasta detrás de las piernas, que deberán estar separadas (fig. 35 y 36), siempre con doble ritmo. Nos enderezamos seguidamente, impulsándonos con los brazos hacia arriba hasta que éstos sobrepasen la cabeza, dejando que el cuerpo se doble ligeramente hacia atrás (siempre con ritmo doble).

Al doblarnos hacia delante hay que hacerlo de manera que podamos mantenernos estables cuando nos paramos, aunque alguien nos empuje por detrás para comprobarlo. Asimismo, cuando nos detenemos curvados hacia atrás, deberíamos ser capaces de no perder el Punto y permanecer perfectamente estables.

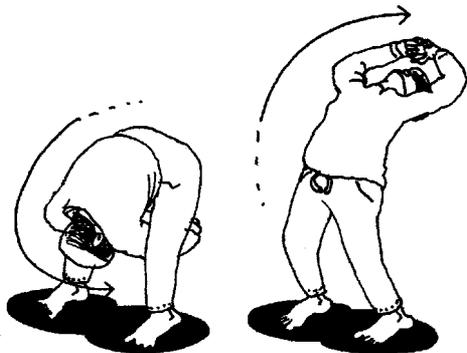


Figura 35-36

*Ejercicio nº 4: Mover los omóplatos*

En este ejercicio se pretende conseguir un movimiento armónico de los omóplatos, sin forzar nada y manteniendo el tronco y los brazos relajados.

Coloquemos los brazos horizontalmente delante del pecho, a la altura de los hombros, con los codos flexionados y las manos juntas. A continuación giremos el codo izquierdo hacia atrás y luego el derecho (ritmo doble en ambos), en una especie de movimiento circular de los brazos (fig. 37 y 38).

Es importante sentirse muy, muy ligeros, siempre con el peso abajo, de modo que aunque nos empujen el codo (derecho o izquierdo) hacia arriba, sigamos estables, sin perder el equilibrio ni elevar el brazo.

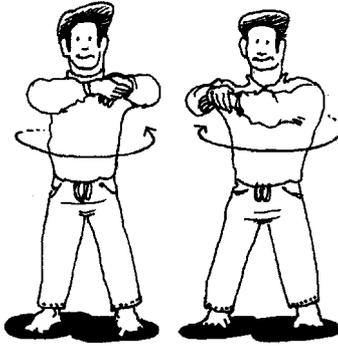


Figura 37-38

#### Ejercicio nº 5: Rotación del cuello; 1. lateral

Muchas personas, sobre todo entre las mayores, sufren artrosis cervical. Desgraciadamente, cuando se constata esta dolencia, suele ser ya demasiado tarde y prácticamente lo único que pueden esperar es que se estabilice o que se produzca una ligera mejoría. Por eso es importante, como medida preventiva, empezar ya de jóvenes a estimular el cuello, con movimientos suaves y completos.

El primero de estos tres ejercicios del cuello consiste en inclinarlo a la izquierda, dos veces (ritmo doble) y luego a la derecha, con la cara hacia el frente y las manos en las caderas para no doblar los hombros.

El ritmo doble nos permite mantenernos estables y favorece un estiramiento máximo del cuello, pero sin crear tensión.

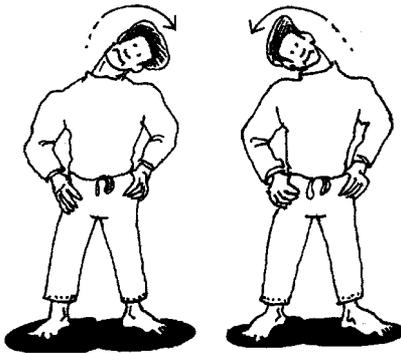


Figura 39-40

*Ejercicio nº 6: Rotación del cuello; 2. mover la cabeza de delante a atrás*

Inclinar la cabeza hacia delante, acercando la barbilla al esternón (insistimos en que se hace dos veces seguidas) y después dejar caer la nuca hacia atrás (una vez más, ritmo doble), procurando no proyectar el mentón hacia delante, como suelen hacer muchas personas, en especial, las que sufren de cifosis, ya que de esa manera comprimen las cervicales. Será, pues, importante realizar correctamente el ejercicio, sin forzar ninguna posición.

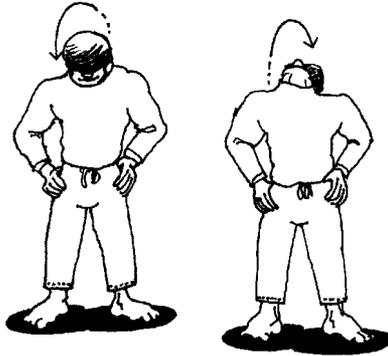


Figura 41-42

*Ejercicio nº 7: Rotación del cuello; 3. sobre su eje*

Al igual que los ejercicios anteriores, éste también favorece la relajación del cuello, evitándonos futuros dolores de cabeza y tensiones de hombros.

Consiste en girar la cabeza, primero a la izquierda y luego a la derecha, una vez más con ritmo doble, procurando hacer la rotación en torno al eje central del tronco y sin fijar la mirada en ninguna parte.

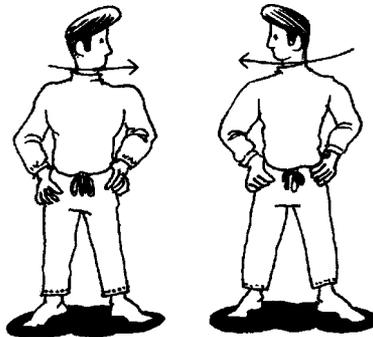


Figura 43-44

### Ejercicio nº 8: Flexiones con las piernas

Este ejercicio tiene dos fases: en la primera hay que flexionar las rodillas, manteniendo el tronco erecto y el Punto como centro. Si nos hacen un test cuando tenemos dobladas las piernas, empujándonos un poco en el pecho o en la espalda, nos daremos cuenta de que existe una única posición en la que podremos mantenernos perfectamente estables. Si flexionamos demasiado las piernas nos veremos obligados a levantar los talones y el tronco se irá hacia delante. Por el contrario, si no las flexionamos suficientemente, sentiremos tensión tanto en los músculos del tronco como en los de las piernas.

Las rodillas son articulaciones particularmente importantes para el cuerpo humano y se tiende, incluso, a estimularlas en exceso. Por eso conviene realizar este ejercicio prestando especial atención a la postura, para distribuir equilibradamente el peso corporal.

La segunda parte se inicia elevándonos sobre la punta de los pies para, después, ir descendiendo hasta que los talones se apoyen en el suelo. Ya vimos, con anterioridad, la importancia de este movimiento para aprender a equilibrar el peso de cada parte del cuerpo (en la primera de las cinco recomendaciones para relajarse completamente).

Si queremos que cuerpo y mente estén unidos, el descenso deberá hacerse lentamente, hasta que los talones toquen el suelo, como muestran las imágenes 2 A y 2 B.

Los movimientos se harán siempre con doble ritmo, comenzando la secuencia por la flexión de piernas, seguida de la elevación sobre la punta de los pies.

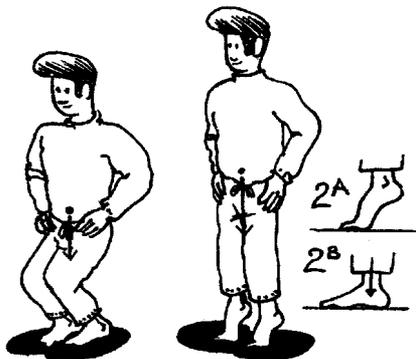


Figura 45-46

*Ejercicio nº 9: Distender las rodillas*

Separar cómodamente las piernas, con las manos en las rodillas. Doblar la rodilla derecha y extender la pierna izquierda apoyándola en el talón, con la punta del pie levantada. Para mantener la izquierda distendida, la mano presionará suavemente la rodilla. Se ejerce esta presión dos veces y se invierte la posición, de modo que se flexione la izquierda y se extienda la derecha.

Es un buen ejercicio para estirar la parte posterior de las piernas, siempre y cuando no olvidemos, durante su ejecución, que el peso corporal debe distribuirse por igual en los dos pies (o en un pie y el talón del otro), y así mantener el Punto como centro, sin que se cree tensión en ninguna parte del cuerpo.

Para comprobar si lo estamos realizando correctamente, podemos hacernos el siguiente test: cuando se está en la posición indicada en las figuras nº 47 y 48, nos elevamos sobre la punta del pie de la pierna flexionada y luego bajamos hasta recobrar de nuevo esa posición. Si hemos mantenido el equilibrio, podemos estar seguros de que el ejercicio está bien hecho.



Figura 47-48

*Ejercicio nº 10: La rotación de los brazos (fig. 49-50)*

Tanto este ejercicio como los dos siguientes son bastante útiles para desarrollar la capacidad de relajarse, a la vez que para comprobar el grado alcanzado.

Para hacerlo correctamente, es importante que los brazos giren completamente relajados, utilizando su propio peso como impulso para la rotación, sin implicar en ella ni el tronco ni el hombro.

Este ejercicio nos resultará de gran utilidad durante la práctica del Ki Aikido, en especial en las técnicas con *jo* (bastón corto) y con *bokken* (espada de madera), ya que nos ayudará a mover relajadamente los brazos sin crear tensión en los hombros.

Extiéndase el brazo izquierdo hacia delante, sin estirarlo demasiado, con el codo ligeramente doblado y procurando que el peso esté abajo. Se deja caer el brazo, con lo que adquiere una velocidad que lo lleva a girar fácilmente, describiendo un círculo natural sin esfuerzo alguno. La rotación se hace cuatro veces con el izquierdo y otras tantas con el derecho, y toda la secuencia se repite dos veces.

Cuando se mueve naturalmente, el brazo tiene su propio ritmo: al caer adquiere velocidad, en tanto que ésta se reduce al levantarlo. Si contrastamos este ritmo con otro en el que le imprimimos más fuerza, tanto al elevarlo como al caer, nos encontraremos con que todo el cuerpo se mueve descoordinadamente y que disminuye la potencia del brazo en su caída. Ya hemos visto, con anterioridad, que una total relajación es sinónimo de fuerza. Insistimos, pues, en la oportunidad de realizar el ejercicio con los brazos bien relajados y el ritmo adecuado. El ejercicio continúa con la rotación de ambos brazos simultáneamente, dos veces hacia delante y dos hacia atrás (repitiéndose la secuencia cuatro veces), y sin olvidar la importancia de que el tronco permanezca recto y naturalmente relajado, sin desequilibrarse durante la rotación.

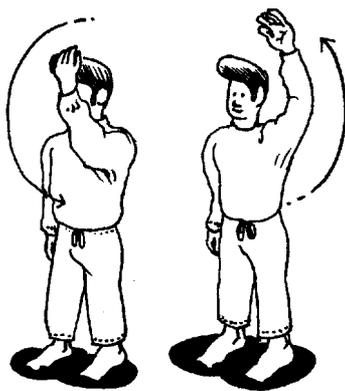


Figura 49-50

*Ejercicio nº 11: Rotación de ambos brazos flexionando las piernas*

Este ejercicio se lleva a cabo con el mismo ritmo que el anterior, coordinando el momento de la caída de los brazos con el de doblar las rodillas.

La prueba de verificación de este ejercicio consiste en detener el brazo (o los brazos) en el punto más alto del giro, con la mano (o las manos) por encima de la cabeza y, en esa posición, presionar la muñeca hacia abajo verticalmente; también parando el brazo (o los brazos) en el punto más bajo de la rotación, con la mano (o las manos) extendidas junto al cuerpo; entonces se ejerce presión en la muñeca hacia arriba, en sentido paralelo al cuerpo. En el primer caso, si el movimiento se ha hecho con los brazos relajados, no nos costará ningún esfuerzo mantenernos estables. Igualmente, en el segundo, una buena relajación en los brazos hará imposible que nos los levanten, tal como mostrábamos en la fig. nº 8.

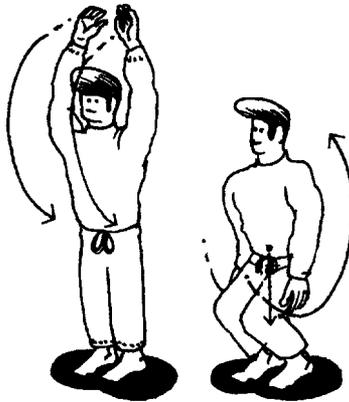


Figura 51-52

*Ejercicio nº 12: Sacudir los brazos para relajarlos completamente*

La primera parte del *Ki Taiso* finaliza con el ejercicio que se muestra en las fig. 53-54, descrito con anterioridad, al explicar los cinco principios para la relajación. Está diseñado para eliminar cualquier residuo de tensión.

Se sigue con la segunda parte del *Ki Taiso*, cuyos ejercicios no se hacen de pie, sino con las siguientes posturas en el suelo:

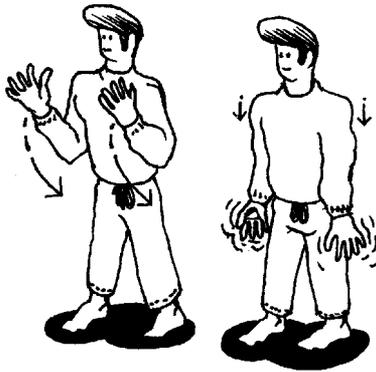


Figura 53-54

Ejercicio nº 13: Estirar las piernas (fig. 55-56)

La serie que sigue no sólo se distingue de la anterior porque ya no trabajamos de pie, sino también porque se cambia el ritmo.

Empezamos sentados en el suelo y con las piernas estiradas hacia delante, procurando destacar los talones hacia el frente, mientras que dirigimos hacia nosotros las puntas de los pies. Inclina mos el tronco hacia delante, intentando que las manos sobrepasen los pies y, a ser posible, que los dedos lleguen a tocar el suelo. Es importante que el ejercicio se realice sin demasiado esfuerzo, que nos doblemos con elasticidad y volvamos naturalmente a la posición inicial.

Este ejercicio permite estirar y distender la parte posterior de las piernas para que se queden totalmente relajadas. Por eso importa lograr una buena cadencia en el ritmo del movimiento, constituido por dos series de cinco flexiones.

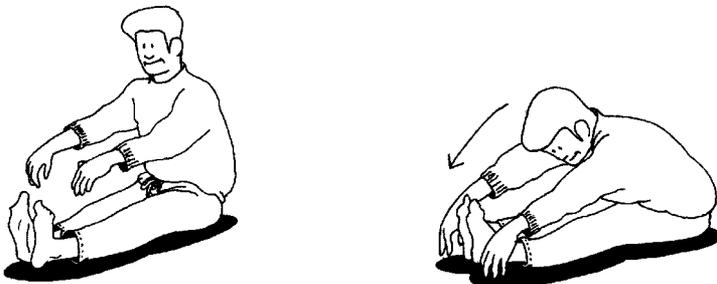


Figura 55-56

Las primeras veces, casi nadie puede inclinarse lo suficiente como para tocarse los pies con las manos; se paran mucho antes. En ese caso, conviene que sea la mente la que vaya más allá de sus pies y que procure imaginar que alcanza algo que está más lejos que ellos. Si bien seguirá todavía sin llegar a los pies, aumentará notablemente su aproximación.

*Ejercicio nº 14: Inclinarse lateralmente, con las piernas bastante separadas (fig. 57)*

En este ejercicio hay que separar las piernas cuanto sea posible y después hacer cinco flexiones del tronco sobre la pierna izquierda y otras cinco sobre la derecha, repitiendo esta serie completa dos veces.

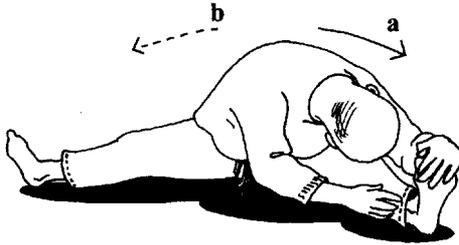


Figura 57

*Ejercicio nº 15: Inclinarse hacia delante, con las piernas bastante separadas (fig. 58)*

Seguimos aún con las piernas bien separadas y nos inclinamos hacia delante, intentando tocar el suelo con la cabeza. Haremos, en este ejercicio, dos series de cinco flexiones cada una.

Si lo llevamos a cabo varias veces y con el ritmo adecuado, pronto seremos capaces de llegar con la cabeza al suelo o, si no, de aproximarnos bastante.

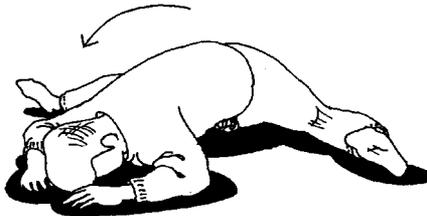


Figura 58

Ejercicio nº 16: Ejercicio de “la mariposa” y flexión del tronco hacia delante (fig. 59-60)  
En este ejercicio procederemos doblando las rodillas, de manera que las plantas de los pies se unan delante y las piernas queden a modo de “mariposa”, mientras el tronco permanece erecto. En esta postura se intenta que las rodillas lleguen a tocar el suelo, manteniendo un ritmo relajado.

Seguimos en la misma posición y con las manos sujetamos los pies, e inclinamos el tronco hacia delante procurando tocar el suelo con la cabeza.

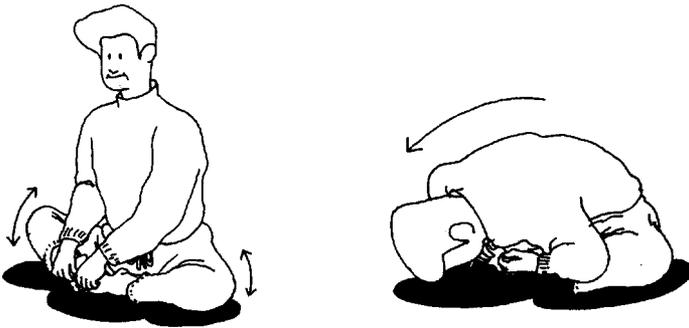


Figura 59-60

Ejercicio nº 17: Estirar el tronco hacia atrás, con las rodillas dobladas

Lo que nos proponemos con este ejercicio es estirar y alargar los músculos anteriores de los muslos.

Es conveniente moverse con atención y calma, puestos de rodillas, ir echándonos suavemente hacia atrás hasta que la espalda descansa en el suelo, tal como se muestra en la fig. 61.

Esta posición, además del efecto en los muslos que comentábamos antes, estira también los músculos del abdomen, lo que mejora el aparato digestivo y beneficia a quienes padecen trastornos digestivos crónicos.

No debemos olvidar, en la ejecución de este ejercicio, la importancia de realizarlo con precaución, sin doblar en exceso la columna vertebral, para no dañarla.



Figura 61

### Ejercicio nº 18: Caer hacia atrás rodando

Se empieza este ejercicio sentados y con las piernas cruzadas, como en la fig. 62. Nos dejamos caer hacia atrás, en una especie de curvatura corporal (fig. 63) que nos va a permitir rodar con una oscilación que nos devolverá, de nuevo, a la posición de partida. Una vez en ella, el test que puede hacernos algún compañero consiste en empujarnos levemente por delante en ambos hombros, nada más llegar a la postura inicial; si caemos para atrás, significa que cuerpo y mente no están unificados y que estamos rígidos.

Si, por el contrario, había unidad entre cuerpo y mente cuando rodábamos, con el cuerpo completamente relajado, toda la columna habrá recibido un masaje en su contacto con el suelo y superaremos el test, una vez sentados, porque todavía estaremos extendiendo el *ki* hacia delante, con toda naturalidad.

Practicando este ejercicio a diario, relajados y sin forzar nada, el cuerpo deviene gradualmente más elástico.

Además de esta caída hacia atrás, en la que se parte estando sentados, hay otra en que se empieza de pie (el resto del proceso es el mismo). La ejecución de las dos series (de pie y sentado) tan sólo requiere cinco minutos, que bien se pueden reservar cada día si se quiere tener un cuerpo y una mente sanos y flexibles.

## 11. *Kiatsu*

Como se ha puesto de manifiesto hasta ahora, la función principal de la Práctica del *ki* es la de mejorar nuestra calidad de vida, favoreciendo la cohesión entre cuerpo y mente, creando una buena relación con el

espacio y ofreciendo al cuerpo la posibilidad de relajarse y de mantener esa relajación.

No hay duda de que la relajación es un auténtico “elixir” para la salud humana. Cuanto más nos relajemos, mayor capacidad tendremos de extender el *ki* y, al contrario: a mayor tensión y nerviosismo, más debilidad y, en consecuencia, mayor vulnerabilidad frente a las enfermedades.

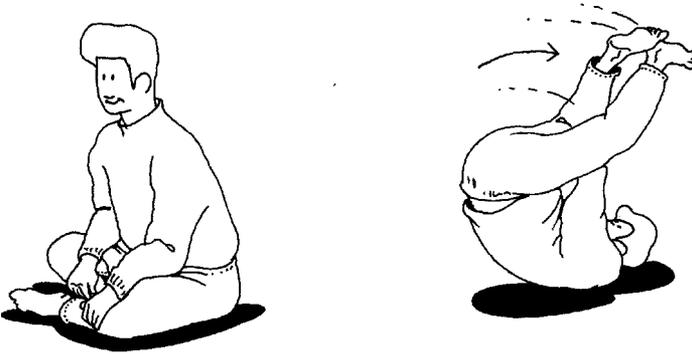


Figura 62-63

El primer síntoma de “carencia de *ki*” es la dificultad para dormir profundamente durante la noche. El nerviosismo, la agitación y la tos, mientras se duerme, no dejan que el cuerpo alcance un estado de relajación que le es imprescindible para “recargarse de suficiente *ki*”. Lo que no significa que tengamos que pasarnos muchas horas durmiendo, sino que lo hagamos profundamente. Seis horas de sueño profundo, cada noche, bastan para “cargar” nuestro organismo con la energía necesaria para todo el día.

Las recomendaciones del Maestro Tohei nos será muy útiles para aprender a dormir bien:

### **CINCO RECOMENDACIONES PARA “DORMIR CON *ki*”**

*I. Unificar cuerpo y mente antes de acostarse*

*II. Creer que la mente mueve el cuerpo*

*III. Calmar la agitación mental antes de ir a dormir*

#### IV. Mantener la cabeza fría y los pies calientes

##### V. Usar la mente para dirigir la sangre de la cabeza a los pies

Se trata de unos consejos que no necesitan comentario alguno porque son fácilmente comprensibles, si hemos seguido todo lo dicho hasta aquí. El único que podría plantear cierta dificultad de comprensión es el último. Visualizar que la sangre va fluyendo hacia los pies es un estupendo ejercicio para sentirnos ligeros y para que el peso recaiga en las zonas bajas de cada parte del cuerpo.

Veamos un test relacionado con este punto. Tumbados en posición supina, nos levantan las piernas, sujetándolas por los tobillos. Sólo éstas se elevarán, mientras que el resto del cuerpo seguirá en contacto con el suelo. Repitamos la prueba pero, en esta ocasión, imaginando que la sangre fluye hacia los pies (equivale a mantener el Punto pero, al estar tumbados, el efecto es más inmediato); la inclusión de este nuevo ingrediente hace que no sólo nos levanten las piernas, sino también la totalidad del tronco. El cuerpo estará distendido, todo él en una línea y sin ningún esfuerzo, como si descansara en un soporte invisible.

La tensión bloquea “el flujo del *ki*” y origina problemas físicos y enfermedades. El Maestro Tohei ha creado un método de presión digital que nos permite eliminar ese bloqueo y que el *ki* fluya de nuevo.

Aparentemente el *Kiatsu* es un método similar al *Shiatsu*, pero en realidad son muy distintos. Al basarse el primero en los principios de la unificación del cuerpo y la mente, privilegia el “cómo” se ejerce la presión sobre el “dónde” se presiona. El *Kiatsu* desarrolla una gran sensibilidad y enfatiza una percepción del problema como experiencia global, más que el aspecto mecánico de la práctica.

Para mayor información sobre este método, podemos recurrir al libro del Maestro Tohei, titulado *Kiatsu*<sup>5</sup>, donde encontraremos una descripción minuciosa del mismo. Sin detenernos más en este punto, pasamos a detallar las cinco recomendaciones de la Práctica del *ki*, aplicadas al *Kiatsu*.

---

5. K.Tohei, *Kiatsu*, Erga edizioni, Génova, 1990

## CINCO RECOMENDACIONES PARA EL KIATSU

### *I. Extender el ki desde el Punto, en el bajo abdomen*

Para extender el *ki* y, con ello, ayudar a alguien, hay que saber cómo hacerlo. De nuevo podemos servirnos de un test conocido: el del brazo inflexible (fig. 64). Si hemos aprendido a superarlo bien, aplicamos el mismo principio a los dedos de la mano, consiguiendo así que sean particularmente fuertes, gracias a la relajación.

Toquemos, con la punta de los dedos, la palma de la mano de un compañero (como se indica en la fig. 65); los dedos tendrán que estar un poco doblados para que puedan apoyarse todos alineados. Si estamos relajados y proyectamos el *ki* por la punta de los dedos, sin presionar, comprobaremos que además de éstos, también las manos, el brazo y todo el cuerpo habrán adquirido, sin ningún esfuerzo, tal estabilidad que no podrán desequilibrarnos aunque nos empujen.

### *II. Evitar que se acumule tensión en el cuerpo*

Para conseguirlo es fundamental colocarse en aquella postura que más favorezca la relajación. Nos ayudará llevar el peso de brazos y hombros a su parte inferior, con los codos hacia abajo. Después, ajustamos nuestra posición a la del compañero, de modo que siempre estemos más elevados que él y con los brazos perpendiculares a su cuerpo.

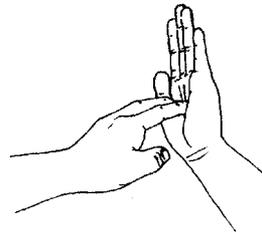
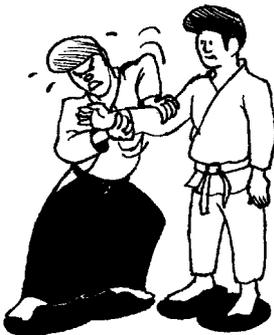


Figura 64-65

### *III. Presionar verticalmente en el centro del músculo, de modo que no lo dañemos*

Bastará con tocar nuestro propio cuerpo, o el del compañero, con la yema de los dedos, visualizando el envío del *ki* al centro del músculo. Si estamos suficientemente relajados y tranquilos, estaremos en disposición de emplear, con toda naturalidad, la presión adecuada sin causar ningún dolor ni dañar el tejido muscular.

### *IV. Concentrarse en el movimiento infinitamente pequeño (mitad, mitad...) del ki en la punta de los dedos*

Extender el *ki* desde la punta de los dedos no significa presionar con las manos, sólo conseguiríamos transmitir tensión al cuerpo de quien recibe nuestro *Kiatsu*; se refiere a que pongamos la mente (la atención) en la punta de los dedos y, así, hacerlos más sensibles y afinar su percepción durante el contacto.

En este sentido, nos resultará muy útil la experiencia de Meditación *ki* (descrita en el párrafo correspondiente), donde se trataba de aprender a concentrar el espacio infinito en el Punto (reduciéndolo de mitad en mitad). Esa misma técnica la aplicaremos para llevar la reducción del espacio a la punta de los dedos.

### *V. Centrar la atención en el fluir del ki sin dañar el músculo*

Si hemos seguido correctamente las indicaciones del párrafo anterior, lo que procede ahora es “no hacer absolutamente nada” y permanecer en el mismo estado de atención, sin tener ninguna prisa. De esta manera sabremos reconocer el momento en el que hay que cambiar de punto, o bien cuándo debemos finalizar la sesión.



*Koichi Tohei y el autor durante la explicación de una técnica de ataque con el puño*



*El autor con el maestro Tohei (1987)*



*El autor realizando una técnica de proyección de dos ukés*



*El maestro Tohei y el autor en la secuencia de una técnica de proyección*

CAPÍTULO II

Ki Aikido o Shin Shin  
Toitsu Aikido

心  
身  
統  
一  
合  
氣  
道



*El autor con el maestro Kenjiro Yoshigasaki (1978)*

## 1. Breve historia del *Aikido*. De la Daito Ryu Aiki Jutsu a la Shin Shin Toitsu Aikido

El *Aikido* es una práctica reciente, aunque sus orígenes son centenarios. Su fundador, Morihei Ueshiba, la desarrolló a partir de las enseñanzas recibidas de Sokaku Takeda, gran maestro de la *Daito Ryu Aiki Jutsu*. Tradicionalmente se ha venido atribuyendo la fundación de la *Daito Ryu*, hacia el 1100 d.C., a Minamoto Yoshimitsu, descendiente del emperador Seiwa; pero es muy probable que sus orígenes tengan que ver con la actividad de Takeda Saemon (1758-1853)<sup>1</sup>, que enseñaba el arte *Aiki-in-yo-ho*, o método *Aiki* del yin y el yang. Una enseñanza que transmitió a Saigo Tanomo (alto funcionario del señor de Aizu) y, posteriormente, a Sokaku Takeda, nieto de Saemon.

Sokaku era experto en el uso de la espada y en el combate con bastón (*Jo*) y cuando Tanomo le transmitió el conocimiento del *Aiki-in-yo-ho* en 1898, modificó sus técnicas sintetizándolas con su propia experiencia y fundó la escuela de la *Daito-Ryu Aiki-Jutsu*.

Era Sokaku un personaje bastante fuera de lo común y sus gestas han pasado ya a formar parte de la leyenda. No tenía un *Dojo* propio, sino que viajaba por todo Japón, reclutando a miles de discípulos que le seguían atraídos por sus hazañas como maestro invencible de *Aiki*, como

---

1. Véase J. Stevens, *Aikido, La Mediterranea*, Roma 1992, pág. 15

se ponía de manifiesto en sus continuos desafíos a cualquiera que se cruzara en su camino.

Determinante para el desarrollo del *Aikido* fue el encuentro en 1915 entre Sokaku Takeda y Morihei Ueshiba. Éste siguió a su maestro durante un largo período, acompañándole incluso a la gélida región de Hokkaido.

En 1919, año en el que murió su padre, Ueshiba conoció a otro maestro que dejó una profunda huella en sus prácticas. En Ayabe, cuando se dirigía a la casa familiar para estar junto a su padre moribundo, se encontró con Onisaburo Deguchi, líder religioso de una secta sintoísta: la *Omoto-kyo* (la enseñanza del Gran Origen) que, al igual que muchas de las religiones japonesas de la época, era una mezcla de mitología sintoísta, chamanismo, curanderismo y culto a la personalidad<sup>2</sup>.

Onisaburo era un personaje un tanto extraño, pero tenía carisma. Pacifista convencido y defensor de la resistencia pasiva, se enfrentó abiertamente al poder establecido con su credo no violento y su propuesta de desarme mundial. Fue detenido en 1921 y liberado pocos meses después gracias a una amnistía general. Tras numerosas vicisitudes acaecidas en su intento de realizar en Mongolia un proyecto ilusorio (la creación de un "Reino Celestial en la Tierra"), en 1935 fue arrestado de nuevo, junto a su mujer y a muchos de sus seguidores. Se prohibió la *Omoto-kyo* y se destruyó su sede.

Los principios espirituales y las ideas pacifistas de la *Omoto-kyo*, así como la personalidad de Onisaburo, influyeron profundamente en Morihei Ueshiba y en el futuro *Aikido*. El propio Onisaburo le alentaba a transformar la *Daito Ryu*, todavía muy ligada a ideas de lucha, y a sustentarla en creencias pacifistas. Esta nueva escuela recibió diversos nombres a lo largo del tiempo: *Aiki-jutsu*, *Aiki-budo*, *Ueshiba-ryu* y, finalmente, *Aikido*, el Camino de la Armonía.

La experiencia de la *Omoto-kyu* fue, pues, decisiva en la transformación que supuso el paso de la *Daito-Ryu Aiki-Jutsu* al *Aikido*. Del mismo modo, como veremos más adelante, la práctica de *Misogi* que *Koichi Tohei* llevó a cabo en la *Ichikukai*, el *zazen* y los trabajos de Unificación cuerpo-mente que realizó con Tempû Nakamura, influyeron en el cambio de orientación que significó pasar del *Aikido* a la *Shin Shin Toitsu Aikido*.

---

2. Véase J. Stevens, *op. cit.*, pág. 17.

El encuentro entre Tohei y Ueshiba se produjo en 1939 cuando aquél, a la edad de 19 años, se presentó por primera vez en el *dojo* de *Aikido*. Tohei quedó impresionado por la manera tan natural con la que Ueshiba conseguía proyectarlo “sin hacer nada” e, inmediatamente, pidió ser discípulo y fue aceptado. A partir de ese momento, su carrera en la escuela de *Aikido* fue rápida, hasta el punto de llegar a convertirse en responsable de instructores y de haber sido el primero en alcanzar el máximo grado del *Aikido*: 10º dan.

Si para Tohei fue importante, como comentábamos anteriormente, la práctica del *Misogi* en la *Ichikukai* y el hacer *zazen*, lo que resultó fundamental fue su encuentro con Tempû Nakamura<sup>3</sup>, de quien recibió las claves para entender la misteriosa potencia del *Aikido* de Morihei Ueshiba. El principio de que la mente mueve el cuerpo fue una auténtica revelación para Tohei, que le hizo caer en la cuenta de que “Sensei Ueshiba dominaba primero la mente de su adversario y después proyectaba su cuerpo, de modo que no podían resistirse. Nosotros intentamos solamente mover el cuerpo sin dominar la mente. Por eso ofrecemos resistencia unos a otros”<sup>4</sup>. Comprendió que, para incidir en la mente de otra persona, primero hay que controlar la propia, y que la Unificación cuerpo-mente es la base del *Aikido*. A la luz de este descubrimiento, revisó todas las técnicas y cayó en la cuenta de que el poder de Ueshiba residía en su capacidad de dirigir la mente de sus oponentes, con una seguridad tal que le permitía moverse y actuar totalmente relajado. De hecho, éstos son elementos fundamentales del *Ki Aikido*: mente en calma y relajación absoluta.

De las técnicas que conforman el *Shin Shin Toitsu Aikido* podríamos decir que un 30 % procede de Morihei Ueshiba, mientras que el 70 % proviene de la experiencia del maestro Tohei.

---

3. Tempû Nakamura nació en 1887 en el seno de una familia noble y en tanto que detective militar adquirió gran prestigio durante la guerra Ruso-japonesa. Se fue a América y a la India para curarse de una tuberculosis. Estudió medicina en la Universidad de Columbia y fue el primero en introducir el Yoga en Japón. Dirigió el mayor banco japonés y asesoró a muchas e importantes empresas. Se hizo famoso sobre todo como profesor de la “filosofía del éxito”, con numerosos discípulos en el mundo económico y financiero.

4. K. Tohei, Book of Ki: Co-ordinating Mind and Body in Daily Life, Japan Publications Inc., Tokyo, 1976 pág. 87.

En esta breve exposición de la historia y evolución del *Aikido* no he hecho mención alguna al proceso de desarrollo de otras tendencias. Hay que recordar que, entre quienes siguieron a Sokaku Takeda, no todos optaron por Morihei Ueshiba. Otro tanto se podría afirmar del *Aikido*, ya que una vez muerto su fundador (1969), se produjeron bastantes escisiones que, en la práctica, supusieron notables diferencias. Tohei no fue el único que abandonó la organización original, siendo actualmente numerosas las escuelas de *Aikido* que entrenan según las diversas interpretaciones de sus líderes.

Koichi Tohei ha desempeñado un papel fundamental en el mundo del *Aikido*. No olvidemos que en su formación en la *Aikikai* alcanzó el máximo grado (el primero en ser décimo dan) y asumió una gran responsabilidad con su cargo de Primer Instructor de toda la organización, así como el de *Shihan Buchō* (director de instructores nivel avanzado). Fue el primer japonés que, en la posguerra, llevó la enseñanza del *Aikido* a Estados Unidos, donde lo enseñó con indiscutible éxito entre 1953 y 1971. Puede decirse que el *Aikido* norteamericano lleva su impronta.

Tras la muerte de Morihei Ueshiba, muchos instructores —entre ellos el propio hijo de Ueshiba, Kissomaru— trataron de obstaculizar la labor de Tohei, aduciendo que el fundador no había enseñado los principios del *ki* y que, por lo tanto, la enseñanza de Tohei no era la “apropiada”. A finales de 1974<sup>5</sup> decidió establecer un método propio, el *Shin Shin Toitsu Aikido* (*Aikido* con Cuerpo y Mente Unificados) o *Ki Aikido*, para poder así proseguir su labor de investigación sobre los Principios del *ki* y su aplicación, tanto en el *Aikido* como en la vida cotidiana.

---

5. En 1971 Koichi Tohei ya había fundado la “*Ki no Kenkyukai*” (Asociación para la Investigación del *ki*) o Sociedad Internacional de *Ki*, donde se enseñaba exclusivamente la Práctica del *ki*. En 1974 dejó la *Aikikai* (la escuela de *Aikido* de Morihei Ueshiba y, posteriormente, de su hijo Kissomaru) y fundó la *Shin Shin Toitsu Aikido* (*Aikido* con Mente y Cuerpo Unificados) que se integró en la *Ki No Kenkyukai*. Desde entonces hasta nuestros días, la *Ki No Kenkyukai* (Sociedad Internacional de *Ki*) incluye a: la *Shin Shin Toitsu do* (Práctica del *ki*), *Shin Shin Toitsu Aikido* (*Ki Aikido*) y la *Kiatsu Ryoho* (Escuela de *Kiatsu*).

## 2. Una práctica sin colisión

Ya comenté algo en la introducción acerca de mi primer encuentro con el maestro Tohei durante su viaje a Europa, en 1978. Vale la pena que cuente un episodio concreto del seminario que hicimos con él. El primer día estábamos todos colocados en *seiza* (sentados sobre las rodillas), preparados para comenzar la lección y a la espera de hacer el *rei* (saludo). Se podía observar que, cuanto mayor era el rango de los participantes, más marcial era la postura adoptada: tronco firme, mirada fiera, brazos tensos sobre las piernas y cara contraída para parecer lo más fuerte posible. Apenas entró Tohei, que se movía con elasticidad y una “elegancia natural”, nos miró sorprendido por nuestra actitud y sonrió con sorna. Fue un momento de desconcierto para nosotros, hasta que se sentó y se puso a explicarnos la razón de su sorpresa y lo tontamente que gastábamos nuestra energía, al adoptar posturas y expresiones absurdas que, en realidad, resultaban débiles y desmañadas. Nos comentó que, de hecho, una expresión facial seria o de enfado requiere un gran gasto de energía, mientras que en sonreír no se invierte ninguna. A continuación y a modo de ejemplo, hizo algunos tests de verificación del *ki*, para que comprobáramos lo inestables que resultaban esas posturas marciales, que a nosotros nos parecían tan adecuadas para fortalecer el cuerpo, cuando lo que en realidad conseguían era debilitarlo. Para aquellos que se sentían inmersos en un “mundo marcial” fue difícil asimilar esos ejemplos; para otros, en cambio, se trató de una experiencia reveladora que abría posibilidades insospechadas y aportaba una perspectiva verdaderamente novedosa. En mi caso, desde luego, supuso un vuelco total en la manera tradicional de concebir el *Aikido*.

Aun cuando el *Shin Shin Toitsu Aikido* está parcialmente enraizado en el *Aikido*, la diferencia entre ambos métodos es enorme, sobre todo desde un punto de vista didáctico. En el *Aikido* se estudian las técnicas, mientras que en el *Ki Aikido* se parte de un supuesto: **la mente guía el cuerpo**. En consecuencia, si queremos mover el cuerpo del otro, tendremos primero que mover su mente, para lo cual será imprescindible que no haya contraposición entre los dos y se evite cualquier enfrentamiento físico o mental. Los siguientes ejemplos pueden ayudar a comprender mejor este aspecto del *Ki Aikido*.

Pedimos a un compañero que se ponga detrás de nosotros y rodee nuestro cuerpo con sus brazos, sujetándonos los más fuertemente posible para bloquearnos cualquier movimiento, tal como se ve en la fig. 66. Si nuestra intención es la de liberarnos de él intentando andar hacia delante, consumiremos mucha energía y, aun así, resultará difícilísimo lograrlo, debido a que nuestra mente se ha quedado fijada en el atacante y en cómo nos sujeta.

Probemos ahora a hacerlo de otra manera. Se trata de dirigirnos hacia un objetivo imaginario sin desviar de él la atención; bastará con extender el *ki* en ese sentido y empezar a andar hacia allí, sin preocuparnos para nada de que alguien nos tenga agarrados; el resultado será inmediato: empezaremos a caminar sin problemas, arrastrando con nosotros a quien intenta retenernos (fig. 67). Es un magnífico ejemplo sobre la eficacia de una acción en la que se evita colisionar con el oponente: satisface a ambos, en tanto que nos desplazamos juntos, respetado el deseo del compañero de seguir aferrado a nosotros.

**La base del Ki-Aikido es la "Unificación cuerpo-mente"**, y la primera aproximación es el estudio de las *Recomendaciones acerca del ki* mediante un sistema de *Pruebas de Verificación del ki*. Primero aprenderemos a *Mantener el Punto* y a *Extender el ki* (o sea, situar el Punto como centro de un espacio) y a *Relajarnos completamente*, llevando el *Peso a la parte más baja de cada zona del cuerpo*. En suma: aprenderemos a disfrutar de toda nuestra potencia natural, sirviéndonos de la relajación.

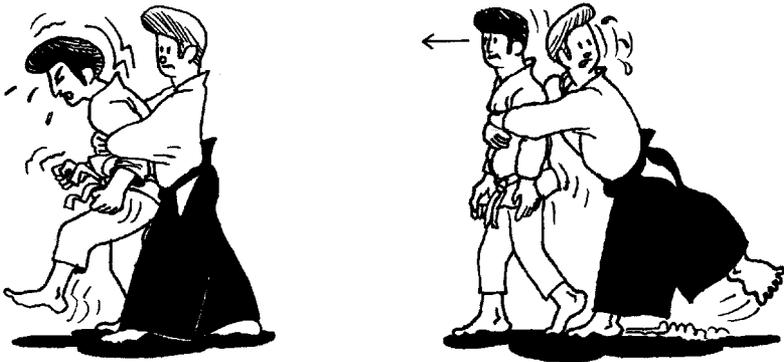


Figura 66-67

El *Ki Aikido* no es un deporte, ni una técnica de lucha y, mucho menos, de “defensa personal”. En él se alternan los dos papeles: el del *uke* o *ukemi* (el adversario, aquel que golpea o agarra) y el de *nage* (el que se defiende y guía el ataque).

Seguidamente haremos una introducción a la práctica del *Aikido*, que también ha de llevarse a cabo con cuerpo y mente unificados según el maestro Tohei. La explicación de las Cinco Recomendaciones que hace el *Shin Shin Toitsu Aikido* se enriquecerá con ejemplos, en los que describiremos las secuencias de dos técnicas que, para mayor claridad, irán acompañadas de imágenes.

## CINCO RECOMENDACIONES PARA GUIAR (PARA EL SHIN SHIN TOITSU AIKIDO)

### 1. *Dejar que se extienda el ki*

Es importante que tanto el *uke* como *Tori* trabajen con mente y cuerpo unificados, que sean capaces de mantener el Punto y que permanezcan totalmente relajados, con el peso abajo y permitiendo que el *ki* se extienda continuamente, así como que ambos lo extiendan al máximo, en cuyo caso el *ukemi* podrá bloquear a *Tori* o bien dirigir los golpes con total relajación. En una situación así resulta muy difícil liberarse usando sólo técnicas de *Aikido*. Retener con *ki* al compañero significa que lo sujetaremos ligeramente, con mucho cuidado.

Para aprender a “coger con *ki*”, probaremos el test de “saludar estrechando las manos “. Consiste en dar la mano al compañero como para saludarle, pero apretando bastante la suya (como lo haría un “tío forzado”) y, entonces, le pedimos que intente zafarse con rapidez. Comprobaremos que, por muy fuerte que se la hayamos agarrado, no podremos retenerla. En cambio, si hacemos la misma operación pero, en vez de estrechársela con fuerza, se la rodeamos con naturalidad, tal como lo haríamos espontáneamente con un amigo al que no hubiéramos visto desde hacía tiempo, cuando el compañero intente soltarse no lo conseguirá y, como si las manos estuvieran pegadas la una a la otra, tendrá el efecto de un nudo corredizo que, cuanto más se estira, más se anuda.

La manera en que se entra en contacto, en este último caso, permite sentir la presencia del otro en su totalidad, mientras que en el primero

lo único que notamos son los huesos apretados de otra mano y la molestia que le causamos.

En realidad, un secreto clave en la práctica del Ki Aikido es “asir ligeramente con *ki*” y “golpear relajadamente con *ki*”. El propio Morihei Ueshiba lo ponía en práctica durante la ejecución de las técnicas, aunque solía decir que se debía a que era demasiado viejo para agarrar con fuerza y pedía a sus discípulos que cogieran usando la fuerza física, con lo cual se debilitaban frente a la relajación con la que trabajaba él y era mucho más fácil manipularlos.

Koichi Tohei, que había aprendido sobre todo a observar al maestro Ueshiba más que a escuchar sus palabras, pronto comprendió la importancia de “asir ligeramente” y, en poco tiempo, se convirtió en uno de los practicantes de Aikido más fuertes.

La capacidad del *uke* de golpear y coger con *ki*, es indispensable para que Tori pueda actuar sin confrontarse con el compañero y guiando su *ki*. Este hecho, el de guiar el *ki* del otro, o el de neutralizar su ataque, no conllevan necesariamente competición entre vencedor y vencido: quien no gana, tiene también la posibilidad de no perder.

Para llegar a poder guiar bien, hay que aprender a trabajar como *uke* y así desarrollar la propia capacidad de saber seguir bien a quien nos guía.

## II. Conocer la intención del oponente

Para una mejor comprensión de las cinco recomendaciones del *Shin Shin Toitsu Aikido*, nos serviremos de una secuencia de imágenes que representan el proceso de ejecución de una técnica para neutralizar un ataque con el puño.

Empezaremos con la fig. 68, donde el oponente se sitúa enfrente, dispuesto a golpear con el puño derecho. Lo principal, en esta situación, será mantener la mente en calma, procurando que nuestra visión sea periférica, sin prestar atención a su mano, ni a sus ojos. De hecho, si dirigimos la mirada al puño del adversario, sólo nos daremos cuenta de que va a atacarnos cuando hayamos recibido el golpe y, en cualquier caso, siempre tarde para reaccionar a tiempo. Si, por el contrario, mantenemos una visión periférica, situando nuestro Punto como centro del espacio, no sólo seremos capaces de anticiparnos a la intención del adversario, sino que además nos moveremos con rapidez, controlando cuanto nos rodea.

### III. Respetar el ki del oponente

Al observar la primera imagen de la secuencia (fig. 68) podríamos suponer que se detiene o se desvía el puñetazo del adversario oponiéndonos frontalmente a él, con lo que provocaríamos una reacción en cadena: un golpe inmediato con el otro puño, patadas, etc.

Ya hemos puesto de relieve anteriormente la dificultad de escapar de un agarre o de un ataque ejecutados con total relajación. Por eso, es mejor evitar cualquier colisión con el *ki* del otro. Lo conveniente es apartarse un poco, permitiendo que el puño del *uke* siga su trayectoria sin obstaculizársela.

A fin de conseguir desviarnos de su embestida sin que nos siga, usaremos una mano para dirigir su atención hacia delante, tal como lo haríamos si invitáramos a alguien a entrar en casa, y así la acometida de su puño se descargará frente a él, en vez de contra nosotros.

Si el gesto de la mano es claro y decidido, nuestro *uke* irá hacia delante, y con ello nos dará tiempo suficiente para echarnos ligeramente a un lado y que no se nos venga encima.

### IV. Ponerse junto al adversario

Mientras permanezcamos situados uno frente al otro, es fácil que se confronten nuestras mentes y que los cuerpos se estén enfrentando constantemente. Será conveniente, por tanto, colocarse junto al adversario, como indica la fig. 69, de modo que nuestra mirada siga la mis-

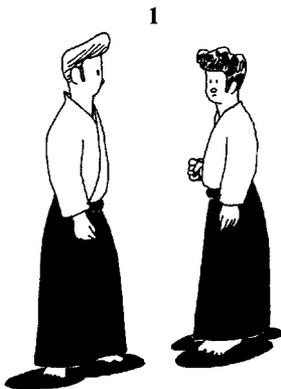


Figura 68



Figura 69

ma dirección que la suya y neutralizar, así, su ataque sin necesidad de enfrentamiento.

### V. Guiar con determinación

Una vez unido nuestro *ki* al del *uke*, deberemos conducir el movimiento con determinación y armonía, aprovechando el propio impulso de su ataque y situándonos como centro del movimiento. Entonces dirigiremos su mano (cerrada en puño) hacia abajo, con un gesto descendente (fig. 70) que mantenga su brazo extendido, lo que permitirá que aprovechemos el efecto rebote que habremos creado en él y, en el momento del ascenso, apriremos su puño con la mano que tenemos libre (fig. 71), adaptando nuestros dedos a la misma posición de los suyos. En ese instante guiaremos la caída final (fig. 72) a través de ese mismo brazo.

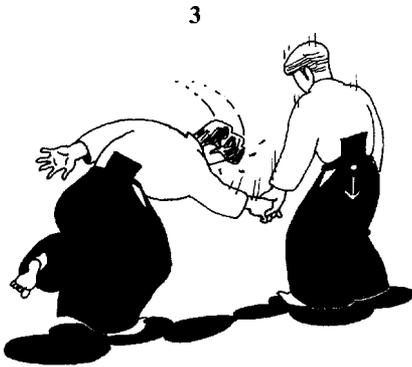


Figura 70



Figura 71



Figura 72

Lo que en realidad provoca que el oponente se caiga no es la dolorosa torsión que infligimos a su muñeca o a su brazo, sino el ritmo conseguido con la relajación total de nuestros brazos, causante de su ligero rebote y subsiguiente caída. En la práctica, se crea una situación en la cual simplemente *ocurre* que el adversario se cae y, con ello, restablece su propio equilibrio.

En la secuencia de imágenes que viene a continuación, se representa la respuesta al mismo tipo de ataque, pero usando el *jo* (palo de madera o bastón).

Para poder golpear con potencia (relajación), es importante considerar el *jo* como prolongación de los propios brazos y seguir extendiendo el *ki* más allá de su punta externa. Lo que cambia en esta técnica, respecto a la anterior, es la distancia a la que nos situamos al principio, puesto que el bastón es más largo que el brazo. Tendremos que actuar manteniendo siempre una buena relación con el espacio, sin fijar la mente ni en el adversario ni en el *jo*.

En realidad, siempre es muy importante la consideración de la distancia. En efecto, no se trata únicamente de la existente entre el *uke* y *Tori*, sino de la relación entre esa distancia y el tiempo, entendiendo por éste “el momento oportuno” de la acción. En otras palabras: no sólo necesitamos establecer suficiente espacio entre los dos para conseguir que el oponente no pueda atacar sin un amplio desplazamiento, sino también para estar en disposición de percibirla y mantenerla, incluso en una situación dinámica, mientras el *uke* está atacando.

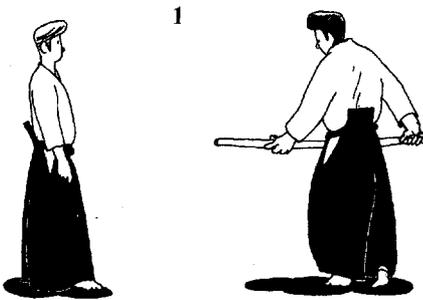


Figura 73



Figura 74

La palabra *ma-ai* significa exactamente esa relación entre el espacio y el tiempo. Un método indispensable para poder percibir y mantener constantemente el *ma-ai* es situar el Punto como centro del espacio. Cuando la mente está tan calmada que se consigue permanecer continuamente percibiendo cuanto nos circunda, será fácil darse cuenta del instante en el que se interrumpe el *ma-ai* por la acción del *uke*. Así, mantener la visión periférica de un espacio (infinito), permite gestionar hábilmente y sin ansiedad el reducido espacio existente entre nosotros y el adversario. El estado de *ma-ai* es, en realidad, el mismo que ya habíamos descrito en el quinto capítulo de la primera parte del libro, en el contexto de las Cinco recomendaciones para el *Fudoshin*.



Figura 75



Figura 76

Otro requisito importante para la práctica del *Shin Shin Toitsu Aikido* es el de la posición corporal. Hemos visto ya, en el capítulo anterior, que la postura más eficaz es aquella que nos resulta más natural y en la que el cuerpo permanece completamente relajado. Hay una típica del Aikido, que se llama *hanmi*: se pone un pie delante del otro, un poco separados, y perpendicular al de atrás, como formando con ambos un triángulo; de esta manera se limita la parte del cuerpo que se expone a un eventual ataque del *uke*, a la vez que favorece un desplazamiento ágil y rápido (fig. 77). En realidad, más que una postura corporal, *hanmi* es sobre todo una imagen mental. Si observamos, por ejemplo, la fotografía que acompaña a la figura anterior, veremos que evoca la idea de un

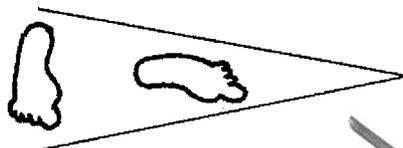


Figura 77



triángulo con un punto de referencia en el centro de un espacio mayor (infinito). En esta foto el punto de referencia estaría situado en el extremo del *bokken* (espada de madera), de donde saldrían los lados hacia quien lo sostiene (vistos desde una posición frontal respecto a la punta y al sujeto). Uno de los

lados vendría representado por el propio *bokken*, en tanto que el otro iría desde su punta externa hasta cubrir el otro flanco del cuerpo. Esta imagen triangular simboliza tanto un escudo de protección como una cuña para penetrar en el *hanmi* del *uke*.

Un requisito indispensable para la protección de nuestro triángulo es la visión periférica, la percepción global del espacio que nos rodea; es la única que nos permite visualizar simultáneamente su triángulo y el nuestro.

Otro elemento básico en la práctica del *Shin Shin Toitsu Aikido*, además de *ma-ai* y *hanmi*, es el principio de *Nidan-biki*, que significa “eliminar la elasticidad”.

El cuerpo humano, al igual que cualquier tejido, es elástico. Una cualidad que posee en alto grado nuestra piel y que podremos disfrutar durante la ejecución de las técnicas, siempre y cuando consigamos mantener el cuerpo completamente relajado. Para comprender esto mejor, hagamos la siguiente prueba: se sujeta firmemente, con ambas manos, el cabo de una cuerda, mientras el compañero hace lo propio con el otro extremo y todo ello de manera que en el centro esté un poco floja.



Si le damos un fuerte tirón, la cuerda se tensará pero la fuerza del empuje no bastará para conseguir que se mueva quien sostiene el otro cabo. Probemos otra vez pero, en esta ocasión, el estado de la cuerda ha de ser tirante, suprimiéndole toda elasticidad. Ahora, cuando tiremos, el impulso arrastrará fácilmente al oponente, como si fuera la mar de ligero. Exactamente el mismo fenómeno se produce cuando cogemos la mano de alguien e intentamos atraerla hacia nosotros de un tirón: notaremos inmediatamente una fuerte reacción de resistencia, porque habremos provocado la reacción contraria a la que buscábamos. Si en lugar de proceder de esa manera, le tomamos la mano con suavidad y nos vamos en cualquier dirección, nos seguirá sin apenas darse cuenta. Lo que ha ocurrido es que hemos actuado como con la cuerda: al estirar el tejido de la piel de la mano, del brazo y de todo el cuerpo, nuestra acción le resulta incluso agradable.

Muchas películas sobre artes marciales han difundido la creencia de que la ejecución de las técnicas, tanto en el combate como en los entrenamientos, va asociada a un grito que, equivocadamente, se conoce como *kiai*. En realidad, la palabra *kiai* significa “unión del *ki*”, cosa que



en modo alguno se consigue por el hecho de gritar, como tampoco tiene ninguna eficacia si su pronunciación no va acompañada de *ki*.

Claridad y determinación son dos componentes fundamentales para emitir un *kiai* (normalmente se hace en voz alta, pero también puede ser en silencio), expandiendo al máximo nuestro *ki*.

La práctica del *Sokushin no gyo* (descrita en el primer capítulo del libro) también es muy útil para comprender bien el *kiai*, puesto que se relaciona estrechamente con la respiración y con los principios de “Unificación cuerpo-mente”.

En la *Shin Shin Toitsu Aikido*, el *kiai* se usa para armonizarse y tener un buen ritmo. También como “autotest” que permite verificar, escuchando la voz, si los ejercicios individuales se están realizando correctamente o no. Otra utilidad del *kiai* es que puede servirnos para perturbar a un potencial agresor y disuadirle de atacar. Sin embargo, durante la ejecución de un técnica, puede alterarla y tener un efecto boomerang.

No podemos olvidar que cuando en la naturaleza observamos a los animales salvajes usar un cierto *kiai*, con sus rugidos, bramidos, berridos, etc., lo hacen para jugar o para demostrar su supremacía, en una especie de escenificación teatral, pero nunca para atacar o defenderse. De hecho, cuando se preparan para asaltar a la presa, lo hacen de manera extremadamente silenciosa, tanto en los momentos previos de total alerta como en el del ataque.

Volveremos de nuevo al tema del *kiai* y del uso de la voz en la última parte del libro, en la que referiremos diversas experiencias con el *ki* y la práctica del *Ki Aikido*.

### **3. Diversas fases del aprendizaje: *Aiki Taiso*, *Hitori waza*, *Kumi waza*, *Tsuzuki waza***

En las diversas etapas de aprendizaje de la *Shin Shin Toitsu Aikido*, hay que pasar necesariamente por ciertas fases. En la primera de ellas es indispensable conocer las recomendaciones para la “Unificación cuerpo-mente” y así poder aplicarlas a los ejercicios de *Aiki Taiso*: una serie de elementos básicos de las técnicas.

También en este caso podemos verificar los ejercicios con tests, igual que lo hiciéramos con los correspondientes a la salud.

A continuación, daremos una descripción detallada de cada uno de los ejercicios de *Aiki Taiso*, y en el Apéndice del libro pondremos la secuencia completa en imágenes, expuesta según el orden tradicional.

Para practicar esa secuencia en su totalidad, nos será muy útil la aplicación de las Cinco Recomendaciones para los Ejercicios de *ki* que ya usáramos en el *Ki Taiso* y que, para mayor comodidad del lector, recordamos seguidamente:

1. Mantener siempre el Punto en el centro.
2. Extender el *ki* cuanto sea posible.
3. Tener una postura natural.
4. No notar los músculos del cuerpo.
5. Llevar un buen ritmo.

#### **AIKI TAISO**

1. *Nikyo waza*
2. *Kotegaeshi waza*
3. *Sankyo waza*

Estas tres primeras técnicas sirven para dar mayor movilidad a manos y muñecas. Son también muy útiles para aprender a trabajar con manos y brazos totalmente relajados y para aquilatar su fuerza. De hecho, torcer la muñeca estando tensos, además de que resulta doloroso, nos hace perder el equilibrio porque cuando los músculos están en tensión es imposible mantener el Punto. De lo que se trata es, simplemente, de hacer los movimientos sin intentar retorcer la muñeca, y así podremos realizar unos ejercicios estupendos para desarrollar el *ki*.

En el primero de ellos es importante dirigir el codo hacia abajo mientras se va enviando el *ki* por la punta de los dedos, como muestra la fig. 78. Con ello, conseguiremos mover la muñeca con un máximo de elasticidad, a la vez que la mantendremos relajada y sin tensión. En el segundo, conviene que al girar la muñeca lo hagamos sin que el pulgar presione el dorso de la mano; el movimiento consiste en llevar la mano verticalmente hacia abajo (fig. 79). En cuanto al tercer ejercicio (fig. 80), lo que hay que conseguir es extender los brazos hasta lo que den de sí, en una posición siempre natural, sin que haya en ellos ninguna tensión y sin que se tuerzan las manos.



Figura 78

Si se procede según lo indicado, podremos superar todos los tests: el que nos tiran de la mano, el que intentan elevarnos el brazo, que permanece inflexible (con el peso abajo) y aquel en el que nos presionan para desequilibrarnos y no nos movemos (test en el que se mantiene el Punto).

Para aprender a practicar con toda la potencia que proporciona la relajación, es indispensable comprender y ejecutar bien estos ejercicios, sin apretar ni retorcer la muñeca, optimando el principio de Ni-



Figura 79



Figura 80

*dan biki*, visto en el capítulo anterior. Si utilizáramos la fuerza, apretando la muñeca con el propósito de dar mayor movilidad a las articulaciones, no sólo resultaría doloroso, sino que incluso se podría causar algún daño irreversible a nuestra capacidad de relajarnos y al desarrollo del *ki*.

#### 4. *Funekogi waza*

Este ejercicio (fig. 81-82) tiene dos fases: en la primera, el cuerpo se mueve hacia delante, acompañado por una ligera flexión de la rodilla correspondiente a la pierna adelantada, mientras los pies permanecen fijos, uno delante de otro; en la segunda, se vuelve a la posición inicial. Es importante que sea el Punto el que guíe el desplazamiento del cuerpo y que lo haga siguiendo una imaginaria línea paralela al suelo, antes de estirar los brazos e iniciar su movimiento. Si éstos están completamente relajados, actuando según los principios del *Nidan biki*, no tendremos ninguna dificultad en continuar haciendo el ejercicio, incluso en el caso de que alguien nos sujete por las muñecas.

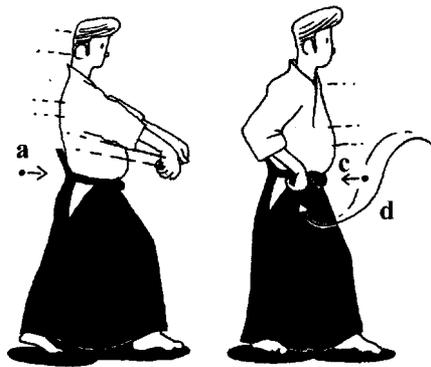


Figura 81-82

El ritmo de ejecución de las dos fases es idéntico.

#### 5. *Ikyo waza*

Aquí los brazos oscilan en coordinación con el avance del cuerpo, pero de distinta manera al ejercicio anterior. En éste se detiene el movimien-

to del cuerpo para producir esa oscilación, hasta que las manos alcanzan la altura de los ojos (fig. 83) y, sin pararse, los brazos caen relajadamente y reconducen el cuerpo a su posición inicial (fig. 84). El ritmo de este ejercicio sigue la siguiente secuencia: movimiento del Punto hacia delante, parada con la consiguiente oscilación de los brazos, caída de los brazos a lo largo del cuerpo y retorno a la posición de partida. El movimiento hacia delante tendrá el mismo ritmo que el del ejercicio anterior, en tanto que el regreso hacia atrás será más largo y más lento. El *Ikyo waza* resulta muy útil para ser aplicado durante la ejecución de las técnicas.

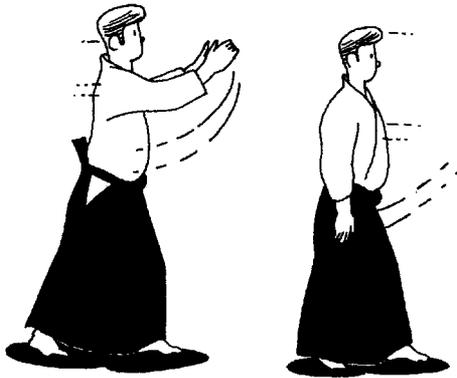


Figura 83-84

#### 6. *Zego waza*

Se trata del mismo ejercicio que el anterior, pero con un cambio de dirección alternadamente: una vez hacia delante, y la otra nos volvemos y vamos en la dirección opuesta (fig. 85-88).

Es conveniente que la mente se mueva anticipadamente al cuerpo, con lo que se consigue que el cambio de dirección sea fluido y natural, sin que se entorpezca el movimiento de los brazos y sin tener que pensar en las posiciones de los pies.

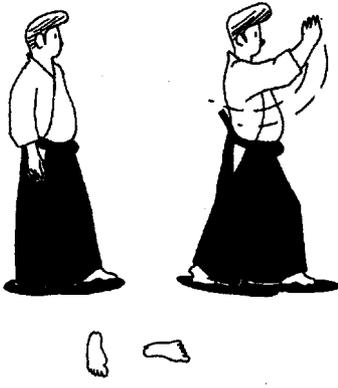


Figura 85-86

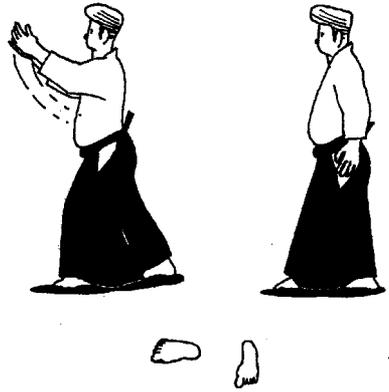


Figura 87-88

### 7. Happo waza

Este ejercicio hay que hacerlo orientándonos hacia ocho direcciones distintas, a modo de estrella, según se indica en la fig. 89.

Los pasos que tendremos que dar para pasar de una a otra se ilustran en la secuencia de la fig. 90 y son: a) posición inicial en *hanmi* izquierda, b) desplazamiento hacia delante del pie izquierdo, c) el pie derecho se recoge hacia el anterior, perpendicular al talón. Para cambiar hacia la

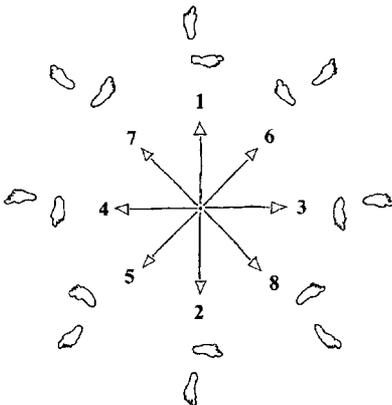


Figura 89

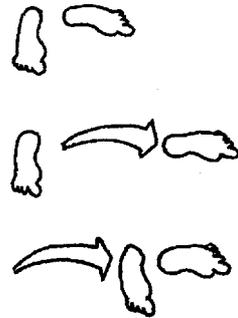


Figura 90

dirección opuesta (nº 2 en la imagen) nos volvemos, situándonos en a) *hanmi* derecha, iniciando exactamente los mismos pasos de antes pero, ahora, por el lado contrario, y así iremos alternando una parte en cada orientación: izquierda, derecha, izquierda... hasta ocho.

Al igual que en los ejercicios 5 y 6, cada desplazamiento irá acompañado por la oscilación de los brazos y ese movimiento tendrá que ser relajado, como un elástico, para hacer posible un cambio fluido de una dirección a otra.

El *Happo waza* es un ejercicio muy útil para aprender a moverse (mental y físicamente) en el espacio, sin fijar la mente en ninguna dirección. Si nuestra mente tiene la libertad de moverse con anticipación hacia cada una de las ocho direcciones, conseguiremos desplazarnos con rapidez y finalizar perfectamente relajados y estables.

#### 8.- *Udefuri waza*

Aquí lo importante es que los brazos estén bien relajados para que hagan una amplia rotación, con bastante potencia (fig. 91-93), con cuyo impulso uno llegará delante y el otro detrás, alternativamente.

Se puede comprobar la calidad en la ejecución del ejercicio con dos tests: en el primero, hay que pedir a un compañero que nos empuje en el hombro, en sentido lateral, en el momento en que el brazo ha terminado la rotación (fig. 93). En el segundo, se pondrá junto a nosotros, en



Figura 91-92-93

uno de los lados, mientras efectuamos la rotación, para ser un obstáculo. En una situación como ésta, nos damos cuenta de que si estamos bien centrados en el Punto y los brazos permanecen relajados, expulsaremos suavemente al compañero con un brazo, en especial si el otro se mueve con firmeza. De no ser así, el brazo bloqueado hará que perdamos el equilibrio y nos tambaleemos hacia delante.

9.- *Udefuri choyaku waza*

Este ejercicio es continuación del anterior. Desde la posición de la fig. 94 avanzamos el pie izquierdo, dejando recaer el peso en ambos pies, como en la fig. 95, luego pasamos delante el derecho, a la vez que estiramos los brazos en paralelo al suelo para iniciar su rotación, cuyo impulso nos llevará a girar (fig. 96), de manera que nos situaremos en la posición opuesta a la inicial, en sentido contrario y con el pie derecho delante. De nuevo el mismo ritmo nos llevará a la posición inicial, luego a la segunda...

Esta rotación hace que nos movamos en una línea, cambiando completamente la dirección de la mirada y del cuerpo.

Un test de verificación es que un compañero nos empuje el hombro derecho al final del movimiento (fig. 97), para comprobar si la dirección del *ki* nos precede siempre y si los brazos están completamente relajados.



Figura 94-95-96-97

### 10.- *Tekubi Kosa waza*

Este ejercicio sirve, entre otras cosas, para aprender a mover los brazos relajados, haciéndolos oscilar como en las fig. 98-99.

Si queremos comprobar la eficacia de la relajación, procuremos realizar dicho movimiento mientras un compañero, situado frente a nosotros, nos sujeta las muñecas. Si lo intentamos pensando en que nos tienen cogidos, nos pondremos rígidos y no habrá manera de que nos movamos, a la vez que gastaremos mucha energía. En cambio, si empezamos por mover sólo los dedos, no tendremos ninguna dificultad en hacer oscilar los brazos como si no hubiera nadie tratando de retenerlos.

La segunda parte del ejercicio también consiste en hacer oscilar los brazos, pero subiéndolos más, hasta la altura de los ojos (fig. 100).

En el test de verificación, se tira suavemente de las manos hacia delante para comprobar la relajación de los brazos y la estabilidad del cuerpo. Igual que antes, se puede llevar a cabo mientras nos cogen las muñecas, procurando no ponernos rígidos.



Figura 98-99-100

### 11.- *Sayu waza*

Como en algunos ejercicios anteriores (*Funekogi waza* e *ikyō*, en los que nos movemos hacia delante), también en el *sayu waza*, en el que hay un movimiento lateral, es importante mantener los hombros firmes, haciendo que el desplazamiento se inicie en las caderas, de manera que sea el Punto el que lo guíe.

En primer lugar oscilarán los brazos hacia un lado, como en la fig. 101, y cuando se hayan detenido totalmente haremos la traslación lateral que se refleja en la fig. 102, para lo cual hay que flexionar la rodilla izquierda, pero sin inclinarnos.

Para verificar si la postura es correcta y los brazos están relajados, bastará con que nos empujen suavemente el hombro derecho en la misma dirección del desplazamiento.

Luego, procederemos exactamente igual hacia el otro lado (fig. 103 y 104).

El ejercicio completo consta, pues, de cuatro fases: 1) oscilación de los brazos hacia la izquierda, 2) movimiento desde las caderas en la misma dirección, 3) oscilación de brazos a la derecha con vuelta de las caderas a la posición inicial, 4) movimiento, partiendo de éstas, hacia la derecha.

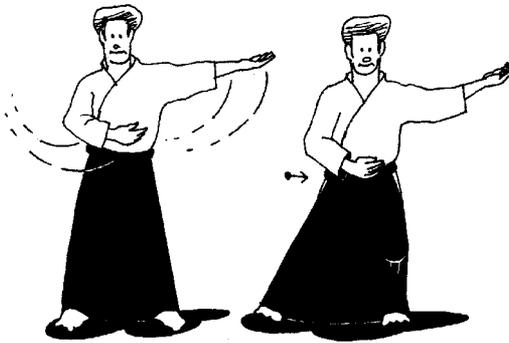


Figura 101-102



Figura 103-104

### 12. *Sayu choyaku waza*

Es igual que el anterior, pero más dinámico, ya que hay desplazamiento corporal hacia los dos lados.

Para que sea más fluido, mientras los brazos oscilan hacia la izquierda pasamos el pie derecho por detrás de la pierna izquierda y, entonces, movemos el pie izquierdo hacia ese mismo lado, finalizando con el desplazamiento del Punto (y de todo el cuerpo) hacia la izquierda (en la misma postura que el anterior). Luego, repetimos todo en la otra dirección.

### 13. *Ushiro tori waza*

En la primera parte se abren los brazos hacia delante como si fuéramos a abrazar a un amigo, con las palmas hacia abajo, al tiempo que se adelanta un poco el pie izquierdo (fig. 105). Es importante que los brazos estén completamente relajados, de manera que puedan permanecer firmes aunque nos presionen en los codos hacia abajo. En cuanto a ese ligero desplazamiento del pie hacia delante, deberá hacerse sin que lo acompañe el resto del cuerpo.

En la segunda parte del ejercicio, giraremos las caderas y, doblando la rodilla izquierda, nos inclinaremos ligeramente hacia delante, como muestra la fig. 106. En esta posición nos harán un test que consistirá en empujarnos por detrás, o bien en ejercer presión en los codos como si quisieran juntarnos los brazos. Si el Punto está bien centrado y los brazos relajados, lo superaremos fácilmente.

El ejercicio se repetirá en el otro lado.



Figura 105-106

14. *Ushiro Tekubitori Zenshin waza*

Tanto este ejercicio como el siguiente son particularmente útiles para el estudio de las técnicas de aprehensión de las muñecas desde atrás. Una situación en la que intentar liberarse con la fuerza de los brazos sólo nos llevará a quedar bloqueados. En cambio, si de entrada iniciamos el movimiento por la punta de los dedos (fig.107), sin preocuparnos de la presión en nuestras muñecas, conseguiremos levantar fácilmente los brazos, con el compañero aún sujetándolos. Ese gesto de los brazos deberá ir acompañado por el avance del pie izquierdo; entonces doblaremos el cuerpo hacia delante, flexionaremos la rodilla izquierda y, con la derecha estirada, extenderemos los brazos al frente, según la fig. 109. Un movimiento este último que ha de ser muy fluido, para que todo el cuerpo actúe con mucha elasticidad, desde el Punto hasta las manos, como si fuera un latigazo. Si procedemos así y el compañero aún sigue enganchado a nuestras muñecas, se encontrará volando sobre nosotros hasta sobrepasarnos.

Estaremos, después, listos para repetir el ejercicio por el otro lado.

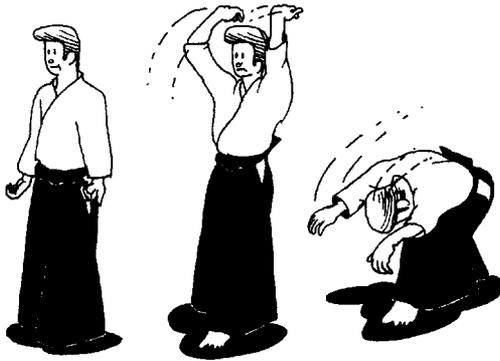


Figura 107-108-109

15. *Ushiro Tekubitori Koshin waza*

Los movimientos son los mismos que en el anterior pero desplazando el cuerpo hacia atrás (en caso de ejercicio individual), o bien lateralmente (ante un compañero que nos sujeta las muñecas). También debe repetirse por los dos lados.

### 16. *Zenshin Koshin waza*

Aquí se trabaja la posibilidad de ir tanto hacia delante como hacia atrás, pero siempre extendiendo el *ki* al frente.

La posición inicial es de pie, con la pierna izquierda delante y el dedo índice de la mano derecha junto a la cara (fig. 110). Si el Punto está bien centrado, no tendremos dificultad en permanecer estables, aunque nos hagan el test de empujarnos ligeramente por delante.

Hay que dar un paso atrás con el pie izquierdo, recogiendo luego un poco el derecho para acercárselo, aunque éste seguirá estando delante; todo ello procurando que el dedo índice de la mano derecha no se desplace del sitio (fig. 111). Si, mientras nos movemos, hemos seguido enviado el *ki* hacia delante, no nos costará mantener el equilibrio cuando, en el momento de detenernos, nos hagan el mismo test de antes.

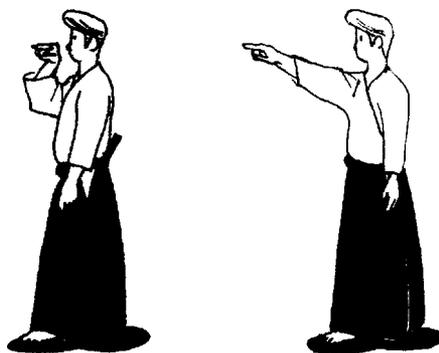


Figura 110-111

La secuencia también se hace en dirección al frente para, así, regresar a la posición de partida; en este caso, cuando nos hagan el test el sentido del empuje será el contrario del anterior: ahora nos presionan por detrás.

Todo el ejercicio se repite, del otro lado: empezando con la pierna derecha delante.

También ejecutaremos la secuencia completa con una variante: dando un ligero salto que nos permita un movimiento más amplio y rápido sin perder la estabilidad. Para aprender a saltar hacia atrás correctamente, hay que empezar con la misma posición inicial del anterior, lue-

go levantamos la pierna izquierda con la rodilla bien alta y, en esa posición, damos un ligero brinco hacia atrás con la derecha, seguido de un impulso de la izquierda que la hace descender y situarse detrás de la otra. Sigue luego el movimiento con el salto derecho hacia delante. La secuencia se hará también del otro lado. Conforme vayamos adquiriendo confianza, podremos realizar el ejercicio sin necesidad de levantar tanto la rodilla para empezar y saltaremos hacia atrás directamente.

### 17. *Tenkan waza*

Los dos ejercicios que vienen a continuación son fundamentales para el estudio del *Shin Shin Toitsu Aikido*.

*Tenkan* significa “cambiar la dirección de nuestro *ki* respecto a la del oponente”. *Irimi* es, justamente, lo contrario: modificar la dirección del *ki* del adversario.

Para hacer *Tenkan* extendamos la pierna y el brazo izquierdos hacia delante, permitiendo que el oponente nos coja la muñeca (foto 1), y pivotando sobre ella nos desplazaremos hasta situarnos a su lado, como en la foto 2.

Si queremos realizar ese movimiento sin que nos bloqueen es indispensable: a) plegar los dedos como en la foto 1 y b) enfocar nuestra atención en la dirección del *ki* del otro, siguiendo la misma orientación que su mirada, antes de iniciar el desplazamiento.



1



2

### 18. *Irimi waza*

*Irimi* significa cambiar la dirección del *ki* del oponente y, en consecuencia, la posición de su cuerpo. Partiendo de la situación inicial que refleja la foto 1, se giran los dedos hacia arriba, lo que lleva al dorso de nuestra mano a apoyarse en la palma de la suya, para eliminar la elasticidad de su brazo de acuerdo con el principio del *Nidan-biki*. Después, sin dejar de extender el *ki* frente a nosotros, adelantamos el pie izquierdo procurando no doblar nuestro brazo ni empujar el suyo. Si nuestra mente es capaz de proyectarse hacia delante, sin preocuparnos del otro, conseguiremos cambiar la dirección de la suya y hacer que su cuerpo gire (foto 3).

Los movimientos de *Irimi* y *Tenkan* pueden ser observados frecuentemente en los fenómenos naturales. Así, las olas de un mar encrespado que rompen en la orilla representan el movimiento de *Irimi* que, superando cualquier obstáculo, prosigue con determinación. En cuanto al *Tenkan*, su movimiento se asemeja a la espiral que forman las aguas de un remolino.



3

En su aplicación a la vida cotidiana, *Tenkan* es saber escuchar al otro tratando de comprender lo que quiere decirnos (aunque discrepemos) y, de esa manera, poder también expresar nuestra opinión, confiando en que nos entiendan.

En cambio, una situación de *Irimi* es aquella en la que es necesario guiar y decidir, siempre respetando el *ki* de los demás, pero actuando como un buen ejemplo a seguir.

### 19. Ushiro ukemi

Este ejercicio es muy similar al homónimo ya contemplado en el *Ki Tai-so*, el último de la secuencia, en el que caemos rodando hacia atrás y, enviando el *ki* adelante, volvemos a quedarnos sentados como en la posición de partida.

La diferencia estriba en que, en este caso, empezamos y acabamos de pie. Es importante aprender a caer rodando, para que el impacto sea lo más suave posible, con el cuerpo relajado, a modo de un neumático bien hinchado.

Para empezar hay que doblar la rodilla derecha (fig. 112) y apoyarla en el suelo, luego sentarse y rodar hacia atrás extendiendo las piernas; después de esta rotación hacia atrás, se vuelve a rodar hacia delante, doblando de nuevo la misma pierna, para recuperar la posición inicial, de pie, sin dejar de enviar el *ki* adelante (fig. 114 y 115).



Figura 112



Figura 113



Figura 114



Figura 115

Hay algunos tests para comprobar si hacemos correctamente el ejercicio: 1) el compañero nos empuja ligeramente por delante y por detrás, justo en el momento en que acabamos de erguirnos; 2) con una suave presión en un hombro cuando vamos a levantarnos. Para superar este último hay que enviar al máximo la mente adelante, de manera que no opongamos ninguna resistencia a la presión y sigamos con el movimiento hasta situarnos de pie.

#### 20. *Zempo kaiten waza*

Aprenderemos a caer rodando hacia delante de la misma manera que lo hemos hecho hacia atrás. Para empezar, podemos probar con una simple voltereta a la que añadiremos una particularidad: doblar una rodilla un poquito antes de empezar a levantarnos (fig. 114-115). Si las primeras veces sentimos algo de vértigo, es conveniente que nos concentremos en el Punto inmediatamente después de cada vuelta, como en el ejercicio de “mitad, mitad” descrito en el párrafo de la Meditación *ki*.

Cuando hayamos adquirido confianza con las volteretas, iremos introduciendo algunas modificaciones en la manera de hacerlas. La primera será que prepararemos la caída inclinándonos y poniendo el brazo y el pie izquierdo delante a la vez que apoyamos la mano derecha en el suelo, con la cabeza inclinada hacia dentro para orientar la mirada hacia el ombligo. Balanceamos el brazo izquierdo hacia el pie derecho e iniciamos una rotación que vaya a lo largo de todo el brazo y de la espalda, de modo que nos levantemos doblando la rodilla derecha. De esta manera la cabeza nunca corre peligro. Cuando ya tengamos confianza en las caídas, podremos probar a lanzarnos suavemente, después de dos o tres pasos, a fin de lograr una proyección mayor.

#### HITORI WAZA, KUMI WAZA Y TSUZUKI WAZA

Como hemos podido comprobar por lo dicho hasta ahora, el estudio del *Shin Shin Toitsu Aikido* no consiste sólo en aprender técnicas de defensa personal, sino que el nivel de dominio de éstas en realidad refleja nuestra capacidad para unificar el cuerpo y la mente. Con los tests de verificación del *ki* podemos conocer el alcance de nuestra puesta en práctica de los ejercicios de *Ki Taitsu*, indispensables para ejecutar las técnicas.

De hecho, el programa de examen de *Ki Aikido* comprende dos fases: *Hitori waza* y *Kumi waza*.

En la primera, *Hitori waza*, se verifican los ejercicios de *Aiki Taiso*, subdivididos en grupos de secuencias, elegidas en función de técnicas sueltas que luego se realizarán en la segunda fase. Se ejecutan, pues, los ejercicios básico y se comprueban siguiendo los principios de la “Unificación cuerpo-mente”.

En el *Kumi waza*, dichos ejercicios se ponen en práctica en técnicas sueltas, elegidas según el grado de dificultad que presentan.

Cuando se llega a un nivel más avanzado, en el que ya se conocen los ejercicios y las técnicas sueltas, se trabaja con conjuntos de técnicas que se ejecutan una tras otra, sin intervalos. A esta modalidad de práctica conjunta y sucesiva se la conoce con el nombre de *Tsuzuki waza*.

#### **4. *Randori*: libertad y responsabilidad**

En los niveles más elevados del *Shin Shin Toitsu Aikido* se empieza a estudiar el *Randori*, que se incluye en los programas de examen a partir del Primer dan (primer grado de cinturón negro).

El *Randori* es un ataque múltiple ejecutado por varios adversarios (cuatro o cinco) y desde cualquier dirección; una situación que obliga a no fijar la mente en ningún atacante ni en ninguna técnica, y en la que hay que saber moverse con rapidez en el espacio y mantener el Punto en el centro de éste, en armonía con todos los seres y las cosas que contiene, a la vez que hay que permanecer libres para desplazarse fácilmente y conscientes para guiar con responsabilidad. Si se ponen en práctica los principios del *Fudoshin*, la mente permanecerá *inamovible* y en calma y se tendrá una percepción completa del espacio, aun estando en movimiento.

Dada la dificultad de esta práctica, antes de llevarla a cabo conviene realizar una serie de ejercicios y de técnicas que permitirán afrontarla adecuadamente.

Tras haber aprendido todas las técnicas de *Aikido*, hay que olvidarlas porque en el *Randori* no hay tiempo de ponerlas en práctica: nos constituimos como un blanco a batir, que de repente desaparece, mientras derriba a varios de sus atacantes.

Descrito así, da la impresión de que hablamos de algo mágico, por ello proponemos los siguientes ejercicios que ayudarán a comprenderlo mejor.

El primero de ellos es una especie de juego para aprender a movernos con rapidez entre mucha gente, dentro de un espacio limitado. El grupo se distribuye en un extremo de una zona determinada y, cuando se da la señal, se empieza a andar deprisa de un lado para otro, procurando no tropezar con nadie. Puede que en la primera prueba haya algunos encontronazos, pero en cuanto se consigue mantener una visión periférica del entorno y tras algunas tentativas, se logra desplazarse rápidamente en todas las direcciones, sin ningún roce.

En el segundo ejercicio, nos situamos frente a una fila de personas que vienen hacia nosotros de uno en uno, para sujetamos por los hombros. Nosotros tendremos que apartarnos sin que nos toquen, dejando a los que se han ido acercando que sigan su camino.

Hay también otra versión de este ejercicio, en la cual los compañeros vienen por todas partes, en cuyo caso lo que procede es no fijar la mente en ninguno de ellos y mantener la percepción global del espacio circundante.

Sin embargo, no es suficiente todo lo anterior, ya que el objetivo será que caigan los atacantes, lo que nos concede más tiempo para controlar en su totalidad el espacio que nos rodea. El triunfo en un *Randori* se produce cuando se consigue algún instante en el que todos los adversarios están en el suelo o muy alejados.

Para aprender a mover al compañero (y eventualmente a lanzarlo) “sin intención”, hay un ejercicio tan difícil como útil que es, en realidad, “la técnica de la ausencia de técnica”: *el Kokyu Dosa*.

El compañero y nosotros nos sentamos en *seiza*, uno frente al otro, dejando que nos sujete por las muñecas, como en la foto n° 4. Es impor-



tante que ambos trabajen con mente y cuerpo unificados, de manera que la sujeción sea también poderosa (con *ki*). Si empujamos a quien nos ha cogido con intención de moverle, gastaremos un montón de energía sin resultado alguno, puesto que si el otro está manteniendo el Punto permanecerá estable. En cambio, si lo que hacemos es mover los dedos hacia delante, como si alguien tirara de ellos, enviando al mismo tiempo nuestro Punto en esa dirección, sin mover los brazos, lograremos un movimiento conjunto entre el compañero y nosotros que acabará con él en el suelo, como se aprecia en la foto nº 5. En esa posición, incluso aunque intente levantarse o apartarnos, bastará con que nuestro brazo mantenga el peso en su zona baja para que le bloqueemos definitivamente.

Podemos recurrir a este ejercicio para conseguir mover y proyectar a los oponentes en el *Randori*, sin intención por nuestra parte de hacerlos caer; simplemente dejando que suceda.



5

## 5. Cómo usar el *bokken* y el *jo*

Ya hemos comentado con anterioridad que en el *Shin Shin Toitsu Aikido* también se incluye el uso de algunas “armas”, como *el tanto* (puñal de madera), el *bokken* (espada de madera) y el *jo* (palo de madera no muy largo). Son todas ellas de madera para evitar cualquier daño, aunque deberemos imaginarlas como si fueran de un metal bien afilado.

En el momento de usarlas, conviene no fijar la mente en ellas, sino más bien sentirlas como si cada una de esas “armas” fuera una prolongación de nuestro propio brazo y, así, conseguir unos movimientos

mucho más ágiles y fluidos, que nos permitan neutralizar eventuales ataques con el *bokken*, el *jo* o el *tanto*.

El *bokken* es la reproducción en madera de la *katama*, la espada tradicional japonesa, que normalmente se empuña con las dos manos y sólo puede cortar o atravesar. Al trabajar con él, es muy importante situarse en la postura correcta "*hanmi*" y estudiar la manera de conseguir la "posición de triángulo" (véase foto que acompaña a la fig. 77, apartado 2/V).

Para aprender a aplicar los principios de la "Unificación cuerpo-mente" en el uso del *bokken*, el maestro Tohei hace algunas recomendaciones que llevan a disfrutar al máximo de la fuerza que proporciona una buena relajación.

## CINCO RECOMENDACIONES PARA EL USO DEL BOKKEN

### *I. Sostenerlo suavemente*

Hemos visto ya este primer principio cuando aprendíamos a bloquear al adversario en las técnicas de *Aikido* ("sujetar con *ki*"). Para aplicarlo al *bokken*, pedimos a un compañero que se sitúe frente a nosotros que con su *bokken* golpee lateralmente el nuestro, con el propósito de apartarlo y despejar así el espacio, lo que le permitiría asestarnos un golpe en la cabeza. Si estamos sosteniendo el "arma" apretándola con fuerza, se moverá sin ningún control al primer impacto, dejándonos así a merced del adversario. Por el contrario, si nuestra sujeción es ligera y "con *ki*", apenas reciba el golpe volverá inmediatamente a su posición inicial, librándonos de un ataque inminente.

### *II. La punta del bokken debe estar siempre en calma*

La punta del *bokken* es como nuestra mente: si ésta se mantiene en calma, aquél también lo hará. Nos ayudará bastante el comprobar, después de cada golpe o movimiento, si la punta se detiene, con tranquilidad; puesto que nuestro estado de agitación o de quietud mental se reflejarán en ella como en un espejo.

### *III. Utilizar el peso del bokken*

Para poder mover el *bokken* con total relajación, no hay que servirse de la fuerza para manejarlo, sino aprovechar su propio peso. Hay un test sorprendente que, en ocasiones, se hace en Japón durante las reunio-

nes internacionales de *Ki No Sato* (Pueblo del Ki). El ejercicio consiste en lograr partir un trozo de bambú horizontal al suelo, cuyos extremos se apoyan en la parte baja del corte que se ha hecho en sendas tiras de papel de arroz que sujetan dos personas con el filo de sus navajas, sosteniendo el papel por la parte superior de ese corte. Si se procede con los brazos bien relajados y sujetando ligeramente el *bokken*, se consigue partir el bambú sin romper el papel. En cambio, si se usa la fuerza el bambú permanecerá intacto y se romperán los papeles.

#### *IV. Extender permanentemente el ki*

Hemos venido insistiendo en que se debe considerar el *bokken* como una prolongación del brazo, o de los brazos, y que tenemos que extender el *ki* más allá de su punta, igual que hiciéramos en el test para enviar el *ki* de la fig. 14.

#### *V. Primero se mueve la mente, a continuación el bokken*

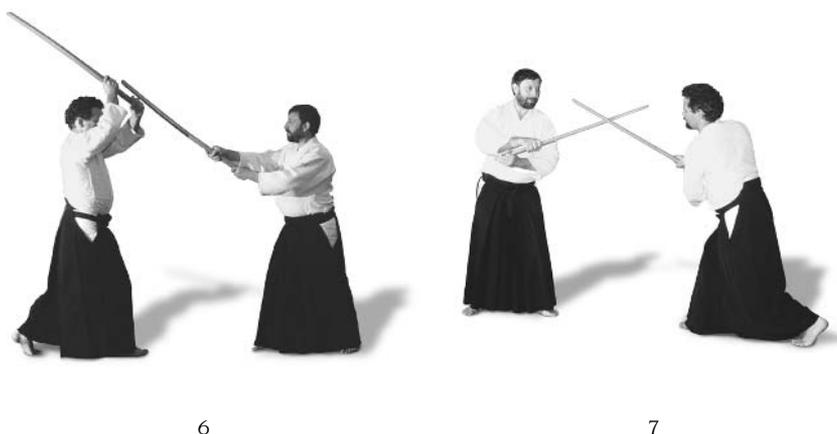
Tal como ya hemos visto en el ejercicio del *Zengo waza*, incluido en la serie del *Aiki Taiso*, también cuando queremos golpear con el *bokken* primero hay que cortar con la mente allí donde, inmediatamente después, tajaremos con el arma.

Igual que en el *Happo waza*, también dentro del *Aiki Taiso*, estudiamos el *bokken* en una secuencia de ataques en ocho direcciones y, así, llegar a ser capaces de golpear en cualquier dirección, sin fijar la mente. Una vez más, en este caso, tendremos que dirigir primero la mente en el sentido hacia el cual nos orientaremos de inmediato.

El trabajo con el *bokken* va desde la aplicación de los principios de “Unificación cuerpo-mente” a su uso en tanto que “arma” y, consecuentemente, también el *uke* con el que trabajemos debe equiparse con ella (fotos 6 y 7).

En una etapa posterior, aprenderemos a defendernos de un ataque con *bokken*, respondiendo con técnicas de manos libres.

El *jo*, o bastón corto de madera, ofrece muchas más posibilidades que el *bokken* porque permite golpear por los dos lados y con ambos extremos. Inicialmente, se aprende a aplicar los principios del *ki* al uso del *jo* y, luego, a utilizarlo en varias secuencias de ataque (*Jo Kata*).



En una segunda fase, se trabaja con el manejo del *jo* en la defensa (*Jo Nage*) y se practican técnicas de manos libres para enfrentarse de ataques con *jo* (*Jo Dori*).

El maestro Tohei nos recomienda, también, cumplir cinco requisitos que nos ayudarán a aplicar al *jo* los principios de la “Unificación cuerpo-mente”.

## CINCO RECOMENDACIONES PARA EL USO DEL JO

### *I. Sostenerlo de manera ligera*

Podemos aplicar al *jo* la misma regla expuesta con anterioridad, en el uso del *bokken* y en las técnicas del *Ki Aikido*.

### *II. La mano más importante es la más cercana al cuerpo*

La manera de sujetar el *jo* es con una mano en un extremo y la otra hacia el centro. La primera es la que guía y crea los movimientos y la segunda hace de pivote.

### *III. Mover el jo libremente*

Cada movimiento del *jo* debe ser libre y no forzado; por eso, además de sostenerlo de manera ligera, hay que dejar que el *ki* se extienda libremente desde la punta del *jo*.



8

#### *IV. Cuando se cambia de movimiento, siempre debe tenerse asido el jo, por lo menos con una mano*

Tan importante como coger el *jo* sin rigidez es no confundirlo con el bastón de una *majorette* haciendo filigranas con una sola mano. El *jo* es considerado como un arma y, como tal, hay que controlar cada movimiento con ambas manos.

#### *V. La punta del jo siempre debe describir una línea constante*

Todo movimiento del *jo* debe ser fluido, para que tenga potencia y refleje relajamiento y estabilidad. Será importante, al acabar cada uno, extender el *ki* mitad, mitad...

## 6. Taigi

A través de los distintos apartados que componen este segundo capítulo de la primera parte del libro, hemos ido siguiendo las diversas etapas de aprendizaje del *Shin Shin Toitsu Aikido*. Hemos podido ver cómo la capacidad de unificar la mente y el cuerpo es la base de la práctica del *Ki Aikido*. También hemos constatado la importancia de los tests de *ki* para el estudio de los ejercicios del *Aiki Taiso* y del *Hitori waza* y cómo éstos, a su vez, son fundamentales para ejecutar correctamente las técnicas sueltas (*Kumi waza*).

Otro aspecto que también hemos visto es que conforme adquirimos experiencia, vamos siendo capaces de poner en práctica distintas téc-

nicas consecutivamente, hasta alcanzar el nivel de confianza requerido para afrontar el *Randori*.

Asimismo hemos analizado, siempre con la ayuda de los consejos de Tohei (cinco recomendaciones...), el aprendizaje del manejo del *bokken* y del *jo* como armas y, sobre todo, como elementos que nos ayudan a armonizarnos mejor con el espacio.

Para ir afinando la capacidad de unir la mente y el cuerpo al practicar las técnicas de *Aikido*, hace tiempo que el maestro Tohei viene trabajando en un arduo proyecto: concentrar todo el programa del *Shin Shin Toitsu Aikido* en un contexto único, de cara a visualizar mejor el fluir del *ki* y lograr mayor armonía con los principios del *Fudoshin*. Una vasta e interesante tarea, denominada *Taigi*, que formalizó en 1978.

Hay un total de treinta *Taigi* y cada uno de ellos consta de seis o más técnicas vinculadas por un elemento común, que en unos es la manera de atacar y en otros el tipo de agarre que usa el *uke*. En cualquier caso, no deben ser considerados como una secuencia, sino como una unidad en sí misma que comienza y termina con el saludo (*rei*).

La ejecución de las técnicas se lleva a cabo entre ambos saludos, siguiendo un orden lógico que permite una relación continua entre el *ki* de los contendientes. Se podría decir que el *Taigi* es la evolución artística del estudio de las técnicas del *Ki Aikido*, que pone de manifiesto el nivel alcanzado en la "Unificación cuerpo-mente".

En la unidad global que constituye cada uno de ellos subyacen tres criterios:

### TRES CRITERIOS PARA COMPRENDER LOS TAIGI

1. La puesta en práctica del Principio del *Fudoshin*: potenciar la estabilidad corporal (*Fudotai*) a través de la "Unificación cuerpo-mente", siempre en relación con el espacio.
2. *Kankyu Ritsudo*: la importancia de un ritmo fluido y bien modulado en los movimientos.
3. *Kiryoku jujitsu*: la extensión del *ki*, puesta de manifiesto en la amplitud y belleza de las técnicas.

Es importante que, durante la ejecución de un *Taigi*, los movimientos evidencien tanto la dimensión alcanzada en la expresión del *ki* como la fluidez del ritmo, y para ello será imprescindible que no se produzca in-

terrupción alguna entre los dos *rei*, al tiempo que la relación entre el *ki* de ambos participantes, y entre ellos y el espacio, sea constante. Lo que no significa que las técnicas se tengan que hacer a toda velocidad, sino que el estado de atención del *nage* y del *uke* dará lugar a un vínculo entre ellos, cuya armonía vendrá determinada por su percepción del espacio.

Ni que decir tiene que antes de poder ejecutar un *Taigi*, tenemos que conocer las técnicas sueltas, única manera de que podamos centrar la atención en otros aspectos de su desarrollo, tales como: cuál debe ser el momento exacto de actuar, qué ritmo requiere cada circunstancia y no abandonar la visión periférica, que nos permite mantener una postura correcta, fuerte y equilibrada.

El orden con el que se van sucediendo las técnicas no se basa en la dificultad que puedan presentar, y el criterio que lo determina varía en cada *Taigi*. Así, por ejemplo, en el primero y el undécimo el elemento común es la sujeción de la muñeca, en el segundo y el duodécimo esa aprehensión debe hacerse con dos manos, en tanto que en el séptimo y el decimonoveno lo determinante es el ataque con el puño. Hay algunos que requieren el uso del *bokken*, del *jo* o del *tanto*, mientras que lo que caracteriza a otros es que se hacen de rodillas, y así hasta explorar todas las posibilidades que ofrece el *Shin Shin Toitsu Aikido*.

Por otra parte, si enfocamos el *Taigi* como una forma de estudio o de entrenamiento, puede incluso practicarse sin adversario, procurando mejorar la unificación cuerpo-mente cuando realizamos los movimientos y comprobarlo con los tests de verificación del *ki*.

En el Apéndice del libro aparecen todos los *Taigis*, con la secuencia de técnicas que los componen, a fin de facilitar su estudio a los practicantes de *Aikido*.

**SEGUNDA  
PARTE**

**La Experiencia**

*Esta página dejada en blanco al propósito.*

## CAPÍTULO 1

Cómo aplicar las recomendaciones  
acerca del ki y del Ki Aikido

心  
身  
統  
一  
道



*El autor con el maestro Kenjiro Yoshigasaki (1983)*

## 1. Recomendaciones para aprender y para enseñar

Antes de pasar a considerar las infinitas posibilidades que nos ofrece la aplicación a la vida cotidiana de los Principios (o Recomendaciones) del *ki* y del *Ki Aikido*, hay que saber cómo aprenderlos y cómo enseñarlos.

El maestro Tohei nos da algunos consejos para aprender a unificar mente y cuerpo, y para enseñar a hacerlo correctamente.

### CINCO RECOMENDACIONES PARA EL APRENDIZAJE DEL KI

#### *I. Saber obedecer*

Si partimos del presupuesto de que la mente mueve el cuerpo, seremos conscientes de la necesidad de implicarnos totalmente en la práctica, con la mayor atención posible.

#### *II. Perseverancia*

Si realmente queremos aprender y desarrollar al máximo nuestras capacidades, necesariamente tendremos que ser perseverantes en nuestra práctica.

#### *III. Llevar a la vida cotidiana todo lo que aprendemos*

Cuando nuestra práctica se limita a la actividad que desarrollamos en el *dojo*, los resultados son bastante limitados. En cambio, si aplicamos

en la vida cotidiana lo aprendido, nos damos cuenta de que todo se va consolidando y que progresamos con rapidez, al tiempo que se nos abren nuevas perspectivas y horizontes distintos.

#### *IV. Cambios en el subconsciente*

Cuando el estado de unificación del cuerpo y la mente mejora con una práctica constante, se incide también en el subconsciente, que se reorienta positivamente.

#### *V. Ser positivos*

Actuemos positivamente procurando tener palabras y pensamientos positivos. El efecto se puede comprobar, por ejemplo, con el test del brazo implegable (fig. 13 y 14), o con cualquier otro de los vistos hasta ahora. Si antes de hacerlo, decimos clara y sinceramente: “no consigo hacerlo”, o “no me gusta”, el brazo cede ante la primera presión y se pliega. Por el contrario, si lo que expresamos con convicción es: “me sale bien” o “me gusta”, el brazo no se doblará.

La importancia de usar palabras positivas reside en que tienen una influencia directa en la mente.

Hay personas que prefieren servirse de palabras negativas al hablar de sí mismos, convencidos de que así son más modestos. Lo cierto es que esa negatividad influye, de alguna manera, en el sujeto y lo orienta hacia una visión pesimista de sí mismo que, a su vez, favorece el que se vea envuelto en situaciones y experiencias negativas. En otros casos, hay quien opta por pensar y hablar mal de los demás con la intención de desacreditar, ya sea por envidia o por venganza. Pero cada pensamiento puede volverse contra uno mismo, como un boomerang. No hay que olvidar que incluso la peor persona tiene algo bueno. Se trata, pues, de descubrir ese algo y hacerlo destacar. Criticar a alguien no sirve de nada, ya que si es verdad lo que pensamos del otro, antes o después se manifestará por sí misma esa realidad.

Las recomendaciones siguientes van destinadas a aquellas personas cuya actividad tiene que ver con tareas de divulgación: enseñantes, educadores, terapeutas, instructores de *Ki Aikido*.

Educar y enseñar ayudan al propio desarrollo.

## CINCO RECOMENDACIONES PARA LA ENSEÑANZA DEL KI

### *I. Crecer juntos*

Al hacer a los compañeros las pruebas de verificación del *ki*, se nos brinda una magnífica oportunidad de aprender. Observar y percibir cuanto ocurre durante la realización del test, nos permite comprender más y mejorar a nuestra vez. Otro tanto ocurre con los grupos, donde el avance de los estudiantes contribuye al progreso del propio educador. La consecuencia de una buena enseñanza es el crecimiento armónico y proporcionado de ambas partes.

### *II. Ser modestos*

No es raro encontrarse con profesores engreídos, bien debido a la ventaja de la experiencia o bien porque se consideran mejores que sus colegas. Con semejantes personas es muy difícil progresar. Todo lo contrario ocurre con aquellos que no sólo están dispuestos a transmitir cuanto saben, sino también a aprender mientras enseñan: llegarán a ser respetados por todos. En este sentido, resulta muy clarificador uno de los lemas del maestro Tohei, llamado *Intoku*, que significa “hacer el bien en secreto”.

### *III. Enseñar lo que es justo, no lo que lleva a la supremacía*

Es fundamental que nos sirvamos de nuestra experiencia y conocimiento para enseñar lo que sea conveniente y justo para mejorar constantemente; nunca para demostrar superioridad o aprovecharse de una posición de ventaja frente a los demás.

### *IV. Ser justos e imparciales*

### *V. Ser instructores sabios*

Estos dos principios requieren considerable experiencia en la práctica de no fijar la mente, dirigiendo, así, nuestra mirada hacia vastos horizontes.

Independientemente de simpatías o antipatías, tenemos que procurar que la mente no quede atrapada por los sentimientos y que evalúe las situaciones en su conjunto, para bien de todos.

Los conceptos básicos de las recomendaciones anteriores se pueden aplicar en contextos muy distintos: en la vida cotidiana, o enseñando *Setsudo*, “la vía del Universo”.

## **CINCO RECOMENDACIONES PARA EL SETSUDO**

*I. Creer en la vía del Universo*

*II. Compartir la vía del Universo con los demás*

*III. Poner en práctica lo que se enseña*

*IV. Enseñar en armonía con las personas*

*V. Progresar juntos*

## **2. La enseñanza del *Ki Aikido* a los niños y en las escuelas**

Lo más difícil en la enseñanza a los niños es conseguir que mantengan la atención durante bastante tiempo. Por eso, el profesor que trabaje con ellos tendrá que saber extender bien su *ki*.

Antes que nada, hay que saber escucharles: si tenemos bastante experiencia con los principios de “Unificación cuerpo-mente”, la tarea no nos resultará tan difícil. Una vez estemos en sintonía con ellos, tendremos que usar la imaginación para organizar la actividad en armonía con los tests de *ki*. Éstos son muy importantes y particularmente apreciados por los niños. De hecho, el rato que el instructor dedica a la verificación de los tests suele ser el más tranquilo y el que mejor capta la atención de todos, incluso de los más inquietos. Les interesa verdaderamente y suelen pedir una segunda prueba si no han realizado bien la primera.

Otro elemento sobresaliente en los tests del *ki* es el de la postura. Permanecer con una postura correcta desarrolla la capacidad de mantener la atención constantemente. Si se consigue que sea habitual y la mantenga de manera inconscientemente, el éxito está garantizado. No obstante, es importante que sean los instructores los que hagan los tests. Es frecuente que algunos padres lleven a sus hijos al *dojo* para mejorar su disciplina o, simplemente, para que hagan deporte. Aunque con la actividad deportiva se puede conseguir un cuerpo fuerte, pero no nece-

sariamente un carácter fuerte. De igual manera, se puede imponer la disciplina con autoridad, como se hacía en el pasado, pero provocando bloqueos y frustraciones. Son precisamente estos padres los que se asombran al comprobar los cambios que se producen en la conducta de sus hijos y descubren que se han hecho más sensibles, más abiertos y más atentos.

Educar en la diversidad también es un aspecto importante del proceso de aprendizaje, porque es una manera de evitar el “miedo a la diferencia”. Los conflictos entre críos son normales, pero mi experiencia en el *Dojo* de Florencia, muy frecuentado por niños, entre ellos algunos con distintas minusvalías físicas, y también por chicos de otras nacionalidades, me ha demostrado que el entrenar y jugar en grupo desarrolla un alto nivel de participación y de comprensión mutua.

## CINCO RECOMENDACIONES PARA LA EDUCACIÓN DE LOS NIÑOS

### *I. Dejarles que se diviertan*

A los niños les encanta jugar pero, en las ciudades, no suelen darse las condiciones adecuadas para que puedan hacerlo con tranquilidad. En este sentido *el dojo* es un lugar inmejorable, porque hay un espacio libre y amplio, acolchado con el tatami para amortiguar las caídas. Algo que ayuda bastante en las clases es dejarles correr y jugar libremente durante unos minutos antes de empezar, vigilando tan sólo para que no haya problemas. Luego, es importante ayudarles a percibir la práctica del *ki* y del *Ki Aikido* como si fuera un juego, porque los pequeños se aburren si intentamos enseñarles con abstracciones (como haríamos con adultos). Una buena táctica con ellos es practicar los tests de *ki* aplicándolos a actividades divertidas, por ejemplo, correr a toda velocidad y, al pararse, comprobar si hacen bien el test de mantener el Punto.

### *II. No permitirles que hagan daño a los demás*

Para mantener la atención de los niños, conviene que no trabajen distraídamente. Si están atentos, hay armonía y difícilmente se harán daño. El instructor debe mantener una visión periférica del espacio en el que se desarrolla la clase, para detectar cualquier posible incidente. Aunque no podemos olvidar que en gran medida depende del número

de alumnos; en caso de ser excesivo hay que recurrir a la ayuda de asistentes que compartan la tarea. De cualquier manera, tan importante es que no se ejerza un control coercitivo como que se actúe con determinación cuando la situación lo requiera.

### ***III. Servirse siempre de palabras positivas, de manera que todas las experiencias les ayuden a mejorar***

Lo importante es que los niños aprendan, por propia experiencia, que la mente guía el cuerpo y, también, que adquieran una visión positiva de la realidad. Incluso los errores pueden enfocarse en ese sentido, como una oportunidad para mejorar. Cuando alguno hace mal una técnica o no supera un test de *ki*, lo mejor es sonreírle, sin reprenderle: lo intentará de nuevo con más confianza y pasará bien la prueba.

### ***IV. Hay que ser claros al enseñarles lo que está bien y lo que está mal***

Los niños necesitan extraordinariamente la claridad, de manera que cuando la situación es confusa se crea en ellos una gran inseguridad y una visión negativa. En este sentido, es conveniente enfatizar los valores positivos y, para ello, los tests del *ki* son un magnífico instrumento.

También hay que enseñarles a distinguir claramente lo que está bien y lo que está mal, en aquellas situaciones en las que estén intentando aprovecharse sin tener en cuenta a los demás. Han de saber diferenciar entre aquello que redundará en beneficio de todos y lo que sirve únicamente para que alguien logre un cierto predominio sobre otros.

### ***V. Cuando se portan mal, llamarles la atención de manera positiva***

Los errores también forman parte de la experiencia y así conviene considerarlos: como vivencias útiles para corregirse.

Si el comportamiento del niño es inadecuado, hay que preguntarle por qué ha actuado así e intentar hacerle ver las ventajas de haberlo hecho de otra manera. No olvidemos que todo el mundo tiene algo bueno, aunque a primera vista aparezcan, a veces, sólo los defectos; en vez de decirle que es insoportable, hay que tener paciencia y esperar a que vayan emergiendo sus mejores cualidades, para hacerle sentir que puede hacer bien las cosas y ser “listo” y “bueno”.

Por último, hay otro aspecto fundamental a la hora de enfocar el método de enseñanza: la edad de los alumnos. Está claro que un niño de cuatro años tiene necesidades distintas al de siete y éste, a su vez, es más inmaduro que uno de trece. Teniendo en cuenta esta realidad, hay que crear distintos grupos, por edades, para poder ofrecerles programas que se adapten a la capacidad de cada etapa.

En el *Ki Dojo* de Florencia, cada curso hacemos dos o tres grupos: en el primero están los niños que van desde 3-4 años hasta los 6. Sus clases, a las que llamamos “Juegos de *ki*”, se organizan con ese enfoque lúdico, alternando tests de *ki* con ejercicios de *Ki Taiso*. A veces incluimos técnicas sencillas de *Ki Aikido* con la prueba de verificación del *ki* que corresponde a cada una.

El segundo grupo está formado por los de 7 a 13 años y el programa de prácticas es similar al de los adultos, pero sin olvidar el componente lúdico.

No obstante, siempre que sea posible, es mejor que este último se divida en dos: uno de 7 a 10 y otro de 11 a 14 y adecuar el método a sus propias necesidades.

Una experiencia particularmente positiva fue la que tuvimos con un curso de estudiantes de una escuela media superior de Florencia, donde se nos brindó la posibilidad de enseñar *Ki Aikido*. Se trataba de que unos 30 adolescentes lo aprendieran como defensa personal. Al principio estaban bastante distraídos, como en otras actividades “aburridas” de la escuela, y nos pareció que debíamos reaccionar ante esa actitud cambiando el enfoque, aunque tuviéramos que sacrificar gran parte de las técnicas de *Ki Aikido*. Orientamos entonces las prácticas para que supieran cómo relajarse y concentrarse sin desgaste de energía. Al finalizar el curso, todos los alumnos de esa clase aprobaron los exámenes y además demostraron, cuando les sometimos a una ligera prueba, que habían aprendido bastante bien las técnicas de *Aikido*.

Ojalá que esa experiencia pudiera ampliarse a más escuelas y se diera la oportunidad a profesores y alumnos de practicar la “Unificación cuerpo-mente” y el *Ki Aikido*.

### 3. La enseñanza a terapeutas

En los años ochenta tuve la oportunidad de enseñar los principios de la “Unificación cuerpo-mente” y el *Ki Aikido* en la universidad.

Empecé por impartir algunas clases en un curso de postgrado en Psiquiatría de la Universidad de Bolonia. Se trataba de un seminario sobre el estrés, dirigido por el profesor Carlo Gentili, director de la Clínica Psiquiátrica “Paolo Ottonello de Bolonia”. Como normalmente la enseñanza que se da en estos cursos es teórica, tanto los profesores como los futuros psiquiatras se mostraron muy interesados, a la vez que sorprendidos, cuando se vieron metidos de lleno en la práctica de algunos test de unificación de la mente y el cuerpo.

Se me presentó una nueva ocasión gracias la iniciativa del profesor Francisco Antonini, catedrático de Geriátría y Gerontología y director de la Escuela Especial de Terapeutas Rehabilitadores, de la Universidad de Florencia. Mi labor, durante varios años, ha consistido en enseñar a los estudiantes de primero la práctica de la “Unificación cuerpo mente” y del *Ki Aikido*. Debo decir que, pese a que mis clases eran optativas y no repercutían en las notas finales, fueron acogidas con gran interés por numerosos estudiantes, algunos de los cuales, particularmente entusiasmados, quisieron seguir profundizando en el *dojo*. En especial uno de ellos, Pasquale Incoronato, se interesó muchísimo por el estudio del *ki* y del *Ki Aikido* y lo practicó con asiduidad durante más de cuatro años, a la vez que trabajaba arduamente en su tesis final, sobre “*Ki Aikido: experiencia de enseñanza a un grupo de adultos distónicos*”. Una labor que completaba con la que realizaba simultáneamente otro estudiante y también alumno del *dojo*, Dennis, que llevaba a cabo la misma experiencia con sujetos normales, para poder comparar resultados. La coordinación de ambos trabajos estaba a cargo de la doctora Anna Gidoni, directora del Centro de Educación Motora “Anna Torrigiani” de la Cruz Roja de Florencia, que contó con mi propia supervisión y ayuda.

Desde entonces y gracias a ese trabajo, hemos venido desarrollando la idea de utilizar la práctica del *Shin Shin Toitsu do* y del *Ki Aikido*, como instrumento de “educación motora” para la higiene postural y el control de la motricidad, incluso en personas afectadas por problemas de neuromotricidad.

Un terapeuta rehabilitador necesita una gran capacidad de adaptación y saber aprovechar su experiencia para aplicar la solución más adecuada a cada nuevo caso. Pasquale se ha valido también de su imaginación “partenopea” (napolitana) para adaptar los Principios de la “Unificación cuerpo-mente” y las técnicas de *Ki Aikido* a diversos problemas motores.

Hay que tener en cuenta que si un terapeuta, un educador, un enseñante, etc., quieren sacar el máximo partido en la aplicación de los principios de unificación de la mente y el cuerpo, también tendrán ellos mismos que practicarlos o, cuando menos, haberlos practicado durante el tiempo suficiente como para acumular la experiencia que requiere adaptar esos principios a las distintas circunstancias que se les puedan presentar.

El fisioterapeuta deberá proponer a los practicantes discapacitados los tests de verificación del *ki* como instrumento de mejora: un conocimiento que podrán usar por sí mismos, de manera autónoma.

Para una mejor comprensión, veamos el siguiente ejemplo: Si tenemos que levantar a una persona con problemas de motricidad y lo hacemos sujetándola por las axilas, conseguiremos sin duda cambiarla de sitio. Si, en vez de eso, le hacemos comprender el principio de “mantener el peso abajo”, enseñándole a ponerlo en práctica en los brazos y en los hombros, podemos ofrecerle nuestro apoyo, como si estuviéramos haciéndole la prueba en el brazo y, así, le damos la oportunidad de sentirse muy ligera y, en algunos casos, de poder moverse “autónomamente”.

#### **4. La enseñanza a personas discapacitadas**

La experiencia adquirida en la Escuela de Psicoterapia, unida a la que nos aportó el estudio comparativo que se hizo entre grupos de distónicos y otros no afectados de distonía, suscitó gran interés y dio sus frutos. Gracias, sobre todo, a la iniciativa de la Dra. Gidoni, tuvimos la oportunidad de continuar la labor con grupos multidisciplinarios en el Centro “Torrigiani”, con reuniones periódicas a las que asistían doctores, terapeutas y personas con problemas motores.

El interés suscitado por las prácticas de *ki* y *Ki Aikido* impulsó a muchos de ellos a frecuentar el *Ki Dojo* de Florencia y abrió en él un nuevo capítulo.

Simultáneamente, la experiencia de Pasquale, que había nacido en Florencia, se estaba poniendo en práctica en Berlín, donde había comenzado su actividad como terapeuta y como instructor de *Ki Aikido*, dando vida a una iniciativa que todavía hoy sigue en vanguardia: un auténtico laboratorio de investigación, basado en los principios de la "Unificación cuerpo-mente".

De tales experiencias damos cuenta seguidamente, con la inestimable colaboración de la Dra. Guidoni y de Pasquale Incoronato.

### **CÓMO SE ENTRETEJIÓ UN ENTRAMADO DE IDEAS. LA SEMILLA GERMINA LEJOS**

*Por E. Anna Gidoni*

*(Directora del Centro de Rehabilitación de Viciomaggio)*

Cuando se fundó la Escuela Especial de Terapeutas Rehabilitadores de la Universidad de Florencia, las principales prácticas del tercer curso se hacían en los centros de rehabilitación geriátrica y en los de neuropsiquiatría infantil.

La Escuela se caracterizaba por unir a una formación rigurosa en el campo de la medicina y de la neuropsicología, una rica oferta cultural de temas colaterales que pudieran vincularse teórica y prácticamente con alguna disciplina, tales como la experiencia de mimo, con el grupo de Orazio Costa Giovangigli, o la práctica de *Ki Aikido*.

A los estudiantes se les ofrecía la posibilidad de entrar en contacto con buenos profesionales de distintos campos y se les daba total libertad para participar, o no, en sus cursos (eran optativos).

La inclusión del *Ki Aikido* se debió a la propuesta hecha por dos estudiantes de Fisioterapia que entrenaban regularmente en el *dojo*, donde habían alcanzado un buen nivel.

Al mismo tiempo, Adriano Milani Comparetti, director del centro "Anna Torrigiani", donde se hacían las prácticas con niños afectados por lesiones cerebrales, se dio cuenta de que la aplicación de los principios del *Ki Aikido* podía ser un terreno fecundo para ampliar los indiscutibles límites de las técnicas fisioterapéuticas.

Todo ello desembocó en la creación de un grupo de *Ki Aikido* con niños y jóvenes distónicos, que fue el tema principal de la tesis de uno de los alumnos líderes del proyecto. Los resultados fueron un acicate para ulteriores reflexiones.

La crónica continúa con el traslado a Berlín de uno de los impulsores de la experiencia, donde sigue trabajando en esa línea, en colaboración con la terapeuta Mónica Aly, que en su momento se entusiasmó con las ideas de Milani Comparetti.

En Italia, el *Ki Dojo* de Florencia está en contacto permanente con ellos. Desde hace más de 35 años, el Centro “Anna Torrigiani” de la Cruz Roja de Florencia viene siendo uno de los principales puntos de referencia en el tratamiento de niños con parálisis cerebral; una enfermedad que afecta permanentemente la movilidad y la postura y que presenta una gran variedad de cuadros clínicos, susceptibles de ir cambiando con el paso del tiempo e, incluso, de desembocar en deformaciones. También puede presentarse asociada a otras limitaciones (auditivas, visuales, epilepsia, deficiencia mental).

El tratamiento de la enfermedad ha evolucionado, desde la simple aplicación de fisioterapia ortopédica a técnicas neuroevolutivas mucho más complejas y adecuadas para afrontar la reeducación neuromotora. A pesar de todo, aun reconociendo que son mucho más válidas, tienen el inconveniente de que todas estas técnicas se asocian al concepto de “terapia”, es decir: los cuidados que se proporcionan a una enfermedad, para curar o mejorar una o más disfunciones.

Naturalmente, ese enfoque valía también para aspectos cognitivos y perceptivos, de manera que se fueron multiplicando los tests que ayudaban a descubrir los defectos e indicaban los ejercicios específicos para corregirlos. Para el terapeuta adulto, el niño se convertía así en un ser que aglutinaba distintos componentes patológicos, y cada uno de ellos debía ser atendido por el especialista correspondiente, dando por supuesto que la integración de las posibles mejoras se iría produciendo conforme madurara el paciente.

En los años setenta y principios del ochenta, empezó a abrirse camino, en el mundo de la ciencia neuroevolutiva, el concepto de globalidad: palabra que propone la consideración de la persona como un todo y que ponía de manifiesto la disconformidad de los propios terapeutas con una forma de trabajo fragmentaria, que impedía un mejor conocimiento de la identidad del niño. Por otro lado, se iba afianzando cada vez más el enfoque de la “medicina de la salud”, que propugna una labor médica dirigida al bienestar psicofísico sustentado en la prevención y que propone integrar las múltiples ramas de la medicina tradicional.

Contemporáneamente con todo ello, se ampliaban los estudios sobre el desarrollo normal del niño, ya desde el período prenatal, profundizando cada vez más en la investigación en torno a sus relaciones con los adultos, es decir, la importancia del campo de las relaciones afectivas y emocionales para un desarrollo armónico.

Se empezaba a considerar el cuerpo no sólo como instrumento biológico y funcional, sino como un "individuo"; y se concedía la dignidad de sujeto al neonato y al pequeño de un año, poseedores de un cuerpo comunicante que expresa subjetividad.

También se produjo un cambio en la percepción del cuerpo de los niños discapacitados, que ya no se consideraba como mero mecanismo dañado que había que reparar, sino como sujetos que, si bien estaban discapacitados en algunos aspectos, también poseían dotes para otros, a través de la cuales podía manifestar recursos internos, deseos, planes, proyectos.

En un momento así, se produjo el primer contacto entre el equipo de trabajo del Centro Torrigiani y la disciplina del *Ki Aikido*; un período de gran efervescencia investigadora a la búsqueda de métodos innovadores para ayudar a los niños con lesiones cerebrales. No se puede decir que se tratara precisamente de un método nuevo, o de las últimas novedades técnicas, era más bien una manera distinta de percibir a la persona y de aproximarse a ella proponiendo un cometido.

Estábamos gratamente impresionados con la definición de la "Unificación cuerpo-mente", que se proponía como meta, a la vez que se daba por supuesta. Esa mente y ese cuerpo que siempre se habían tratado por separado, esperando que se produjera la integración una vez completada la cura.

El trabajo con los niños más mayores, con adolescentes y con adultos, comportaba en sí la necesidad de hablar del cuerpo, de su debilidad en las distintas parálisis y de la falta de control quinésico (movimientos musculares anormales, provocados por alguna lesión cerebral).

La atención consciente al cuerpo no se dejada ya pasivamente en las manos expertas del terapeuta sino que, en tanto era pensado y controlado directamente y sin intermediarios, se iba incrementando la consciencia sobre él.

La relación con el instructor constituía el fundamento empático necesario para llevar a cabo las verificaciones. Un trato entre maestro y dis-

cúpulo, en vez de (o al menos no solamente) entre terapeuta y paciente. El reposo, las pausas, la experiencia de la meditación para aquietar el pensamiento, la atención dirigida al “cuerpo que soy”, aportaban valiosos elementos de aproximación para lo que, en otros contextos, se habría llamado “reforzar el yo”, pero por otras vías.

En el grupo, el respeto a los distintos ritmos de cada uno, la atención que todos recibían del compañero con el que hacían el ejercicio, la ausencia de competitividad, así como la solidaridad y el estímulo que se les daba, aumentaban su confianza y atenuaban las inevitables frustraciones, a la vez que hacían posible que afloraran emociones negativas y se pudiera trabajar con ellas.

Todas estas implicaciones pedagógicas (si es que se las puede llamar así) y formativas son propias de muchas disciplinas corporales, desde el deporte a la danza o el canto; pero en nuestra experiencia con el *Aikido* ha sido aún más específico, precisamente por la complejidad de los problemas que presentan las disfunciones cerebrales a edades tan cambiantes.

Al concluir, no podemos menos que proponer, nuevamente, la invitación inicial que el profesor Antonini hizo a sus alumnos terapeutas: profundizar en el estudio y la práctica de esta disciplina para situarnos, frente al paciente, desde una visión más amplia y adecuada a su “ser un cuerpo”, mientras nos dedicamos a curar “el cuerpo que tiene”.

En los últimos diez años, el mundo de la rehabilitación se ha abierto considerablemente, entrecruzando sus caminos con los del arte, el teatro, el deporte... ampliando así las perspectivas a los discapacitados, en tanto que personas capaces de compartir, con sus limitaciones, aspectos saludables de una vida sana.

En lo que al ámbito del arte o del deporte se refiere, no se acoge a un “portador de una minusvalía” porque tenga un defecto que hay que curar, sino por los recursos que posee, por su manera de pensar o su sensibilidad estética. Frecuentar un mundo donde la dimensión de la belleza, del buen gusto, de la armonía, no sea accesorio sino fundamental, puede actuar por sí mismo como lenitivo frente a la rabia y el dolor de las limitaciones. También en el deporte y las artes se puede pasar por la difícil experiencia de trabajarse un dolor para el cual médicos y psicólogos sólo pueden ofrecernos unos medios cerrados y solitarios.

Artistas y deportistas pueden ser muy importantes para los discapacitados, no sólo porque organicen manifestaciones y espectáculos benéficos sino, sobre todo, porque acojan en sus centros deportivos, escuelas de teatro, grupos musicales, etc., a estas personas para que tengan la oportunidad de compartir con ellos sus respectivas disciplinas. Son ya muchas las experiencias que han surgido a partir de esta aproximación, y la del *Ki Aikido* no sólo ha resultado eficaz para cada uno de los participantes, sino que además ha enriquecido con nuevas ideas los métodos de rehabilitación.

## **DIME TU NOMBRE Y CONOCERÉ TU HISTORIA**

*Por Pasquale Incoronato*

Ese lema podría servirnos perfectamente para expresar la evolución que ha sufrido el nombre de nuestro grupo en los últimos años.

Al principio lo titulábamos “*Ki Aikido* para pacientes distónicos adultos” ya que, en sus inicios, la enseñanza se limitaba a personas discapacitadas, y el sitio en el que se impartía era el mismo en el que se hacía la terapia. Incluso esa misma enseñanza se planteaba con fines puramente terapéuticos. Una situación así presentaba ciertas limitaciones: unas de orden temporal, en tanto que la duración del grupo era sólo la necesaria para recoger datos respecto a la eficacia de la técnica; de orden cualitativo otras, puesto que faltaba esa riqueza que sólo se puede dar en la diversidad; afectaba también a lo cuantitativo, porque al tratarse únicamente de personas afectadas por problemas motores, necesariamente se reducía mucho el número de los posibles integrantes.

La finalidad con la que se planteó la experiencia era la de servirnos de ella para escribir la tesis que debía presentar para conseguir el diploma de terapeuta rehabilitador, y en función de ello, se determinaron los límites.

Este primer trabajo tuvo lugar en Florencia, duró cerca de cuatro meses y abrió nuevas perspectivas terapéuticas en el tratamiento de la distonía en adultos.

Cuando me trasladé a Berlín, se me presentó la oportunidad de enseñar *Ki Aikido* a un grupo de personas distónicas, porque el centro terapéutico que me la ofreció se había interesado por los resultados obtenidos en Florencia. Puedo decir que, si bien fue una experiencia tan

positiva como la anterior, adolecía de las limitaciones que imponía el enfoque terapéutico y, por ende, seguía siendo insatisfactoria.

Por otra parte, yo era perfectamente consciente de las implicaciones que habría conllevado el nombre de “terapia de *Ki Aikido*”. Para explicarlo necesitaría un capítulo aparte; muy brevemente, se podría decir que, si partimos del presupuesto de que una terapia se lleva a cabo para curar a un enfermo, calificar el *Ki Aikido* como un método terapéutico habría significado que las personas con minusvalías podrían vivir su diferencia negativamente: como enfermedad. Habrían podido investir la enseñanza de un significado mágico, que acarrearba el riesgo de romper el equilibrio existente en la relación entre fantasía y realidad a favor de la primera, creando falsas expectativas de curación u otros resultados imposibles.

Esas reflexiones llevaron a la conclusión de que convenía cambiar el nombre. El de “Grupo de Integración” nos pareció que era el que mejor señalaba el propósito de “integrar” en un grupo a personas con problemas motores o intelectivos.

La palabra integración, en sí misma, significa modificar una estructura global para aceptar funcionalmente otra estructura distinta. Por ejemplo, en el caso de la escuela, en Alemania, se ofrece a los niños minusválidos la posibilidad de asistir a una escuela normal, previas modificaciones estructurales que favorezcan la movilidad y el aprendizaje. De hecho, antes de que empiece el curso, se celebra una reunión en la que se examinan tanto las capacidades como los déficits del niño, y se consideran las condiciones de adaptación que tiene la escuela elegida por los padres y las ayudas que requiere el niño para poder participar en la actividad escolar. No es infrecuente que en dicha reunión se decida que la integración es imposible, debido a que el grado de minusvalía no permite que la escuela pueda ser adaptada a sus necesidades. Es decir, que la diferencia del niño es tan fuerte que alteraría el normal funcionamiento de la propia enseñanza.

Si un niño que padece daños cerebrales, o es ciego, sordo, parálítico o tiene mermadas algunas facultades del intelecto, participa en las actividades escolares, está claro que la función de la escuela no podrá limitarse a enseñarle a leer y escribir y que, evidentemente, tendrá que marcarse nuevos objetivos y encontrar otros espacios.

Se da una situación paradójica en lo que a la integración se refiere: los cambios que se llevan a cabo (por ejemplo, el adaptar los servicios, po-

ner un ascensor, tener un profesor de apoyo) son tan sólo un cambio en el sistema niño-ambiente. La escuela en realidad no se modifica, porque no han variado sus funciones, condicionadas como están por las exigencias sociales.

Si comprendemos esta paradoja, podemos entender por qué muchos niños integrados en clases normales con frecuencia están marginados. En Alemania hay enseñantes de artes marciales que sólo aceptan a aquellos niños con minusvalías que pueden adaptarse a las exigencias del grupo. Vemos que, incluso entre los discapacitados, se hace la distinción entre buenos y malos, los que pueden desplazarse en silla de ruedas y los que no, los inteligentes y los que no lo son: una clasificación del sujeto en función de sus defectos. Aunque también esos grupos dicen que practican la integración.

Fieles a los principios del *ki* universal, decidimos que, por nuestra parte, no se pondrían condiciones para participar en la actividad del *dojo*, aceptando a las personas, niños o adultos, en base a su interés y su gusto por esta práctica. La única limitación vendría impuesta por el tamaño del *tatami* y por las necesidades de apoyo de las personas con minusvalías físicas o psíquicas.

Somos un grupo abierto. Palabra, esta última, que para nosotros no significa sólo la supresión de barreras arquitectónicas, sino también eliminar las psicológicas: aquellas que nos apartan de los que son diferentes, impidiendo que nos enriquezcamos con su presencia. Un grupo abierto tiene también funciones y objetivos diferentes. El hecho de practicar con personas que no pueden asimilar más de una o dos secuencias motoras (por ejemplo, quienes tienen dificultades para concentrarse) pone de manifiesto que el *uke* no puede dejarse guiar, sino que tendrá que afinar su sensibilidad y procurar una buena interacción con el compañero para saber cómo desarrollar la técnica en cada momento, ya que no puede contar con ideas preconcebidas ni habituarse a una forma única, puesto que el oponente no logrará automatizar ninguna y cada vez requerirá un desarrollo nuevo y específico. Si el *uke* no se fija sólo en la minusvalía del compañero y agudiza su percepción en el contacto con él, lo irá conociendo más profundamente y ello le permitirá, cuando se enfrente a otros más veloces y coordinados, ejecutar las técnicas con una presencia mucho más viva. El desarrollo del *ki* será una realidad.

### *Un grupo abierto*

Nuestro grupo está formado por 15 personas, de las que 3 ó 4 van en silla de ruedas, otra anda con ayuda de aparatos ortopédicos y tres tienen problemas de atención.

Dos de las personas que necesitan silla de ruedas tienen una enfermedad neuromuscular (el síndrome de Duchenne) que afecta gravemente la fuerza muscular, la amplitud de los movimientos y la resistencia (incluida la concentración). Crecieron en un orfanato y fueron a una escuela especial, así que ésta era la primera vez que estaban con un grupo de personas no marginadas.

Otros dos tienen espina bífida (una malformación de la columna vertebral y la médula espinal, cuya consecuencia es una parálisis motora y, a menudo, trastornos en la coordinación y el equilibrio).

Hay un joven que tiene afectada la capacidad de organización secuencial (a qué dar prioridad, cómo descomponer una acción compleja en una sucesión de actuaciones simples, cómo modificar la secuencia para que cambie el resultado final), lo que condiciona no sólo la ejecución de movimientos complicados, sino el aprendizaje en general.

Tenemos una chica joven con problemas de coordinación y desajustes en el tono muscular.

Por último, otro de los integrantes tiene lesiones cerebrales originadas en el parto, que le llevan a controlar sólo parcialmente el movimiento de uno de los brazos y de la cabeza.

¿Cómo pueden trabajar juntas personas tan distintas entre sí? En primer lugar, tenemos claro que hay que partir de quienes tienen mayor dificultad motora para lo complejo, si queremos establecer las bases mínimas sobre las que ir progresando.

La riqueza de ejercicios para desarrollar el *ki*, unida a la gran variedad de tests para aprender las técnicas, ofrecen un amplio abanico de posibilidades para preparar esas bases. A continuación hay que hacer una labor de traducción, transformando las técnicas, que normalmente se realizan de pie, para que puedan llevarse a cabo sentados, bien en silla de rueda, o en otro tipo de asiento o en el *tatami* (en *seiza*, o con las piernas cruzadas) y, en caso necesario, tumbados. Como en cualquier otra traducción, habrá que estar muy atentos para que se mantenga el significado global y cambie sólo la forma en que se expresa.

Otro aspecto a tener en cuenta es que seamos conscientes de que el hecho de estar de pie y caminar no es “mejor” que desplazarse en silla



9

de ruedas; que no es más fácil aprender o enseñar *Ki Aikido* a quienes pueden andar, tan sólo es “diferente”.

Por lo tanto, cambiar la forma sólo significa practicar la misma técnica, con idéntica dificultad, pero de manera distinta. No hay que conocer la diversidad de manera superficial, sino profundizar en ella, ya sea trabajando con personas diferentes o, si fuera preciso, utilizando una silla de ruedas.

#### *El Ki Taiso en silla de ruedas*

Antes de empezar los ejercicios solemos elevarnos sobre las puntas de los pies, luego descendemos y repetimos este movimiento (arriba y abajo) varias veces, para favorecer una buena percepción del espacio. Cuando se está en silla de ruedas hay que buscar una buena postura sedente, oscilando adelante y atrás, al principio con un movimiento amplio que se va reduciendo poco a poco hasta encontrar un punto de quietud.

Cuando se ha llegado a esa calma, el eje del cuerpo no es perpendicular al suelo, sino inclinado ligeramente hacia delante (foto 9)<sup>1</sup>. Si se mantiene esa posición y cuando el compañero hace el test, empuján-

---

1. Si el asiento se regula paralelamente al suelo. Hoy en día se acostumbra a inclinarlo ligeramente hacia atrás; el ángulo formado por el respaldo y el asiento suele ser menor de 90°.

dole por delante, no encuentra resistencia, la postura resultará segura y estable. En cambio, si se resiste o está sentado de manera poco natural (recto y perpendicular al suelo), la silla de ruedas se moverá y se perderá el equilibrio, cayéndose hacia atrás

En posición sedente, las manos pueden apoyarse en las rodillas (como en *seiza*) o en las ruedas, sin aferrarse a ellas. En cuanto al desarrollo de los ejercicios de gimnasia para la salud no debemos olvidar que en dicha postura el tronco queda muy fijado a la base por el peso del cuerpo, y que los movimientos de rotación son menos amplios que cuando se hacen de pie. La rotación, sentados, viene a ser de unos 45° a la izquierda y otros tantos a la derecha. Una reducción que impide, a su vez, que las manos se golpeen con el respaldo, como ocurriría con la amplitud de 180° que abarca la posición erecta (foto 10).

Teniendo en cuenta la variación que presentan los movimientos, es evidente que hay que encontrar una nueva dirección a la hora de hacer los tests.

En cuanto al segundo movimiento, en el que hay que inclinar lateralmente el tronco, debe ser modificado por dos motivos: la mano que desciende no puede apoyarse ni en la silla ni en el cuerpo, que cae demasiado en la inclinación lateral, con la consiguiente inestabilidad del tronco. La alternativa que proponemos consiste en usar el codo como “freno” del movimiento, a la vez que la flexión se hace en diagonal en vez de lateralmente. Y en lo que respecta al movimiento del otro brazo, que se curva sobre la cabeza, se orienta hacia la rodilla opuesta, mientras el antebrazo de la parte que se inclina va resbalando hasta que el codo quede apoyado en la rodilla de ese mismo lado.

En el tercer ejercicio no cambia la dirección del movimiento pero sí su amplitud, puesto que no hay espacio entre las piernas por el que puedan pasar las manos. Por eso el tronco no llega a doblarse hasta estar paralelo al suelo, sólo lo necesario para acompañar la inclinación de la cabeza hasta que la mirada se sitúe en perpendicular al piso. Los brazos siguen la oscilación pendular lateralmente. No hay cambios en los movimientos de la cabeza.

Cuando doblamos las rodillas o andamos sobre las puntas de los pies, modificamos la posición corporal, su perpendicularidad al suelo, en relación con el espacio circundante. Sentados también podemos hacerlo, no oscilando respecto a la posición de reposo, sino sirviéndonos del movimiento de la columna vertebral, sobre todo de la parte del tó-



10

rax, para plegar el tronco dos veces desde la postura más cerrada a la normal, y otras dos desde la más abierta a la de partida. Se trata de una secuencia muy parecida a la que se hace en la fase final de espiración e inspiración. En cambio, el movimiento de las rodillas es totalmente distinto.

Si flexionamos lateralmente el tronco, mientras el codo de esa parte flexionada se va deslizado hacia su rodilla y la mano del otro brazo hacia la ingle, nos encontraremos con que la cabeza se irá inclinando hacia delante, con la mirada pasando entre las rodillas, y así habremos formado un triángulo, como lo creamos cuando estamos de pie. Si todo el proceso se ha llevado a cabo con naturalidad, no perderemos el equilibrio aunque nos empujen por delante, por detrás o en diagonal.

El movimiento circular del brazo se inicia con el tronco girado hacia la izquierda y la mirada en sentido de la diagonal (no hacia el frente, porque las manos golpearían los muslos). Tras los cuatro movimientos iniciales, el tronco se vuelve a derecha y la mano izquierda cae entre las piernas, mientras que la derecha aprovecha la propia rotación para impulsarse lateralmente hacia arriba.

En lo que respecta al primer ejercicio con ambos brazos, no se necesita que gire el cuerpo, ya que tanto las piernas como los reposabrazos de la silla se encuentran en la trayectoria circular. Lo podemos imaginar como el movimiento que se produce al dar un latigazo, en el que la parte superior del tronco sigue al brazo, hacia arriba y abajo, lateralmente.

Al asociar la rotación de los brazos con un movimiento más amplio del tronco hacia delante, la trayectoria de aquéllos no encontrará ningún obstáculo y podrá llevarse a cabo.

Los ejercicios sobre el *tatami* a menudo resultan demasiado complicados para las personas aquejadas de algún tipo de descontrol postural (desórdenes centrales, como el de los niños con parálisis cerebral) o de déficit en la fuerza muscular (afecciones periféricas, como distrofia muscular o espina bífida). En ambos casos se requiere alguna forma de sujeción de la espalda, apoyándose en la pared o practicando con ayuda de un compañero.

En el caso de los niños, he podido ver ciertos grupos que hacían gimnasia para la salud tumbados en el suelo. Cuando se ha tratado de chavales que tenían limitada la amplitud de los movimientos, me ha parecido conveniente proporcionarles una caña de bambú ligera (a veces a modo de bandera) que les sirviera como prolongación de sus propios brazos. También pueden usarse otros materiales, como gomas elásticas, pañuelos de seda, cuerdas o pelotas.

En nuestro *dojo* tenemos tres sillas de ruedas, que están siempre a disposición de todos los participantes, aunque normalmente son las clases infantiles las que las requieren. Los niños no suelen asociarlas a sentimientos de miedo, rechazo o compasión, como ocurre entre los adultos, más incapaces de abrirse a la diferencia; muy al contrario, les pica la curiosidad y descubren las distintas posibilidades que les ofrece su uso.

#### *Descripción de algunas técnicas de Ki Aikido en silla de ruedas*

En términos generales, podemos subdividir las técnicas en estáticas y dinámicas, en función de que la silla se encuentre frenada (lo normal cuando no hace falta moverla) o si está en movimiento en el momento del ataque.

A continuación, describiremos sólo las técnicas estáticas.

#### *Munatsuki Kotegaesi*

Se trata de una técnica de ataque con el puño que ya hemos visto con anterioridad, en el apartado dedicado a las Cinco Recomendaciones para el Ki Aikido.

El *uke* ataca desde el lado derecho, con el puño izquierdo dirigido a la cara del *nage* (foto nº 11). Si éste estuviera de pie, podría desplazarse y evitar el golpe. Incluso con la silla en movimiento, podría el *nage* sa-



11

lirse de la línea de ataque, haciéndola girar velozmente sobre sí misma. Pero no puede proceder así porque le tiene echado el freno. Cuando ataca el *uke*, el *nage* debe dirigir directamente a él su mirada y mover la mano derecha como invitándole a venir, mientras gira la cabeza hacia la izquierda (foto 12). Como consecuencia de ello, el puño no alcanzará el blanco y la mano del *nage* podrá aferrar la del *uke* en un *kotegaeshi*. Entonces, la mirada del primero se vuelve de nuevo hacia su atacante, mientras la mano izquierda completa el *kotegaeshi*. Sin hacer ninguna fuerza con las manos, el *nage* se gira hacia el *uke*, que cae lateralmente (foto 13).



12



Lo que en realidad hace posible el éxito de la técnica es que tengamos confianza en el momento de “invitar” al oponente a golpearnos. Lo que tiene que quedar claro es que no hay que confundir el movimiento de la mano con uno de defensa o de guía, puesto que en estos últimos se perturba al *uke* y su *ki* queda bloqueado.

#### *Kokyu Dosa*

También esta técnica ha sido descrita con anterioridad, en la primera parte del libro. Normalmente se lleva a cabo de rodillas, pero vamos a contemplar aquí otra alternativa a esa posición.

Sentado en silla de ruedas, el *nage* ofrece las manos al *uke*, que le coge las muñecas. Éste debe situarse lateralmente respecto a la silla, para evitar dañarse con la base en la que aquél apoya los pies. Si el *uke* está en el lado izquierdo del *nage*, éste dejará que el codo descienda y, como consecuencia de ello, las manos, que antes estaban a la misma altura (delante de su cara), cambiarán de posición automáticamente: la izquierda se encontrará ante la rodilla del *uke*, mientras la derecha “corta” el cuello. Para hacer que éste ruede hacia delante, bastará con seguir el movimiento de las manos al girar el tronco, como para comprobar si hay suficiente espacio para la caída.

Incluso hemos llegado a practicar *Kokyu Dosa* con el *nage* tumbado en el *tatami* sobre la espalda y el *uke* sobre él, sujetándole las muñecas. Si se fija la mente en ello, el bloqueo está asegurado, sin posibilidad de mover los brazos. En cambio, se pueden mover libremente codos y rodi-

llas, al menos lo suficiente como para establecer un buen contacto y percibir *con claridad* que el *uke* los sigue sin esfuerzo. Llegados a este punto, es el momento de girar sobre el abdomen e invertir las posiciones (ahora será el *uke* quien quedará acostado sobre la espalda).

*Katatekosatori Kokyunage*

Ésta es una técnica que se practica de pie, con el *uke* reteniendo con la mano izquierda, también la izquierda de *nage*; es decir, que la sujeción resultante conlleva una posición en que actúan los brazos cruzados.

El *nage* extiende los dedos de la mano apresada, sin mover la muñeca, y se sitúa al lado del *uke*, por la parte del brazo que está actuando y lo guía en un movimiento circular que conduce la mano izquierda en esa dirección, mientras la derecha se posa en su nuca, momento en el que deja caer ambos brazos, creando así un efecto de rebote que lo hace caer rodando hacia atrás.

Conviene hacer algunas precisiones, respecto a la dirección del ataque, cuando el *nage* va en silla de ruedas. En caso de que el *uke* fuera por delante, no sería eficaz porque la base metálica en que se apoyan los pies limitaría el alcance del ataque y, si hiciera empinarse la silla, sería bastante peligroso para sus piernas. Por eso, se procede en sentido diagonal (en otras técnicas, lateralmente o por detrás).

El *uke*, con el pie en hanmi izquierdo, coge la mano izquierda del *nage* que está a la altura de la cara y desplazada lateralmente. Entonces las direcciones de ambos son opuestas. Para salir de esa situación de "impasse", el *nage* une su propio *ki* al del *uke*, manteniendo la mano bloqueada en calma y en su sitio y, en cambio, deja caer el codo. Simultáneamente inclina hacia delante el tronco y la cabeza, mientras lanza la mano derecha, detrás del hombro del oponente, y la izquierda, caen hacia abajo (latigazo): en ese momento se alza la mano izquierda y la derecha acompaña la caída del cuerpo del *uke*, lateralmente a la silla.

Es bastante útil ejecutar primero la técnica por separado y así comprobar que las posiciones son cómodas y estables.

*Katatetori tenkan kokyu nage*

También esta técnica se hace normalmente de pie, con los brazos situados en el mismo lado, por tanto no cruzados (la mano izquierda del *uke* coge la derecha del *nage* y viceversa). El *nage* se sitúa al lado del *uke*, siguiendo el ejercicio de *tenkan waza* descrito dentro del conjunto del

*Aiki Taiso*, gira sobre sí mismo y ejecuta un movimiento de rebote que produce la caída del *uke*.

Cuando el *nage* va en silla de ruedas, ofrece su mano izquierda en el sentido de la diagonal y a la altura de su cara, igual que en la técnica anterior. El *uke* ataca con el brazo derecho y agarra la muñeca izquierda del *nage*. Si éste intenta librarse por la fuerza, retrayendo el brazo aprehendido hacia sí, producirá un efecto de rotación de la silla en dirección contraria, con lo que el *uke* quedará situado frente a él, con la mano izquierda libre para golpearle la cara.

Para que el *nage* una su *ki* al del oponente, lo que tiene que hacer es cambiar la dirección de los dedos (inicialmente ambas direcciones se contraponen) de manera que el nuevo sentido le permita unirse al del brazo del *uke* que lo está sujetando (*tenkan*). Cuando la orientación de los dedos del uno se corresponda con la del brazo del otro, puede mover el codo describiendo una circunferencia (mayor que la que la mano está recorriendo al mismo tiempo).

Para más precisión, se trata en realidad de una espiral que se desenvuelve hacia atrás, en cuyo final el *nage* se encuentra con los brazos en posición de *Sayu waza*, del *Aiki Taiso*, con el izquierdo extendido y la palma de la mano hacia arriba, mientras el *ki* del *uke* apunta hacia lo alto. Si, en esa situación, el *nage* extiende más el brazo lateralmente, el oponente pierde el equilibrio y cae a un lado de la silla.

Para ejecutar esta técnica se necesita una gran coordinación y una gran libertad de movimiento, sin limitaciones, en las extremidades superiores. Cuando no es así, como sucede con las personas que tienen dañado el sistema nervioso central (parálisis cerebral), se puede usar un bastón corto, sostenido entre ambas manos con el dorso hacia arriba. En este caso, el *uke* también coge la muñeca, mientras el *nage* orienta la dirección del propio movimiento sirviéndose de la punta del bastón, cuyo uso le facilitará la movilidad y le servirá como compensación. De no ser así, podría tener bastante dificultad en aislar sus movimientos.

Cuando se trata de personas con déficit severos en la fuerza muscular (distrofias musculares), puede recurrirse a un bastón de bambú, lo más ligero posible, que asirá normalmente para que le sirva de apoyo. Si la función del *uke* no es colisionar con el *nage*, ni hacerse guiar, cuando esa función se ejerce con alguien que se mueve de manera diferente a la que estamos acostumbrados, la calidad del ataque del *uke* residirá

en su capacidad para atisbar el más mínimo movimiento del *nage*, como si fuera un amplificador. Si consigue atacar de esa manera, la técnica resultará fluida y armoniosa.

*Shomenuchi kokyu nage*

Es similar a la tercera técnica presentada en este grupo. La única diferencia estriba en la forma del ataque que, en este caso, consiste en que la mano del *uke* dirige un golpe en vertical hacia la cabeza del *nage*.

Para poder llevarla a cabo con personas en silla de ruedas, el ataque del *uke* debe producirse situándose lo más cerca posible del *nage*; cuya cabeza intentará alcanzar con la mano derecha, cuando proceda desde la diagonal izquierda. Al principio, el *nage* está sentado normalmente y luego, al acercarse el *uke*, mueve la cabeza hacia la diagonal opuesta y así guía el golpe hacia el centro. Cuando la mano del atacante se eleva, el cuerpo del *nage* se desplaza en la dirección del ataque alzando las manos, que caerán enseguida hacia el exterior para ir a parar a sus propios pies, de manera que tanto la cabeza como el brazo derecho del *uke* quedarán entre las manos del *nage* quien, en ese momento, llevará hacia arriba la mano derecha mientras el cuerpo del oponente desciende. Cuando el cuerpo del *nage* vuelve a estar levantado y hacia delante, la mano izquierda del *uke* habrá acompañado ese movimiento y él caerá hacia atrás, en frente de la silla.

Hay muchas más técnicas que se pueden hacer sentados: podría traducirse un *taigi* entero. Se trata de una labor que estimula la imaginación de instructores y alumnos (sobre todo cuando uno se enfrenta a aquellas que parecen de imposible ejecución para personas en posición sentada) y que además, repercute positivamente en el nivel de trabajo del *dojo*.

*La silla de ruedas (consideraciones a tener en cuenta cuando se usa en el dojo)*

Las personas que sólo pueden desplazarse en silla de ruedas deberán contar con las condiciones adecuadas para su acceso al *dojo*, en el que han de suprimirse las barreras arquitectónicas. Las rampas de acceso para locales instalados en semisótanos o en lugares que requieren algunos escalones, son fáciles de encontrar en el mercado, con la ventaja de que se pueden poner o quitar según las necesidades.

Otro aspecto a tener en cuenta es que en la entrada se disponga de todo lo necesario para limpiar las ruedas: algún recipiente con agua, trapos, un cepillo de cerdas duras y toallas.

En cuanto a los vestuarios, hay que rebajar la altura de algunas estanterías, perchas, armarios, etc., es decir, de aquellos espacios destinados a dejar ropa y objetos personales, para que estén a su nivel.

En las duchas se necesita una silla estable de plástico (o cualquier otro material resistente al agua) donde puedan ducharse sentados.

Respecto a los servicios higiénicos, han de ser lo suficientemente amplios para poder entrar con la silla de ruedas y, además, tener instalados algunos agarradores, que permitan un apoyo seguro y estable cuando se pasa de la silla a la taza del váter.

Todas las puertas de comunicación y acceso han de tener anchura suficiente para que puedan pasar las sillas de ruedas. En cuanto a los pequeños desniveles, pueden solucionarse adaptándoles cuñas de madera.

Las ruedas posteriores de las sillas deberán tener las llantas bastante anchas para no afondar el *tatami*, y las delanteras el diámetro necesario para que no se engasten. A su vez, el *tatami* debe instalarse de modo que permanezca estable. Se le puede adaptar un marco en el perímetro o bien ponerle debajo una superficie antideslizante.

Hay que tener en cuenta que, como la superficie que ocupa una silla es casi el doble de la de una persona sin ella, lógicamente el número total de los que pueden entrenar simultáneamente disminuye.

El *dojo* ideal para incluir a practicantes en silla de ruedas sería aquel que reuniera las siguientes condiciones: bastante amplitud para que éstos puedan desenvolverse bien, no estar recubierto por un *tatami* (especie de colchonetas que almohadillan el suelo) y a la vez con la elasticidad suficiente para amortiguar caídas.

En lo que respecta a la silla, la mejor que he podido encontrar procede de Alemania y la fábrica Sopur-Sunreise Medial, bajo el nombre de "Match". Tiene una única rueda delantera, que mejora sensiblemente la maniobrabilidad, reduce el riesgo de tropiezos con los pies y disminuye el peso, haciéndola más ligera.

A nuestro *dojo* de Berlín acuden también personas con sillas de ruedas eléctricas. Como son bastante pesadas, no conviene que estén demasiado tiempo en el *tatami* porque lo estropean y, por eso, en torno a él hay que dejar espacios en blanco donde poder aparcarlas.

Algo importante en estos *dojos* es tener al menos una silla de ruedas disponible, bien para que la use el instructor cuando quiera mostrar una técnica, bien para cualquier alumno que, aun no siendo usuario de ella, desee aprender también esta otra manera de practicar Ki Aikido.

## LA EXPERIENCIA DE FLORENCIA

Actualmente acuden al Ki Dojo de Florencia personas discapacitadas y no discapacitadas, terapeutas, médicos, educadores, músicos, bailarines, niños, adultos y de la tercera edad.

El hecho de incluir practicantes con problemas motores requiere una especial atención por parte de los instructores y, sobre todo, mucha paciencia. Entre otras cosas, porque los resultados no suelen ser inmediatos, sino a largo plazo.

No hay que olvidar que la práctica del *ki* y del Ki Aikido no es una terapia y que debe entenderse como una toma de conciencia y una labor de restablecimiento de la normalidad, en la medida de lo posible, de todas aquellas situaciones que inciden negativamente en la coordinación entre la mente y el cuerpo. En este sentido, por ejemplo, lo que más desea una persona con problemas motores, como los distónicos, es el autocontrol.

El instructor deberá tener suficiente experiencia para poder adaptar los distintos aspectos de la práctica a las necesidades concretas de cada individuo. Por ejemplo, en algunos casos mantener el Punto produce estabilidad y relajación y atenúa los movimientos involuntarios, mientras que pensar en enviar el *ki* desencadena aún más esos movimientos y crea estados de tensión. En otros, en cambio, extender el *ki* les da sentido de equilibrio y sensación de ligereza, mientras que mantener el Punto les lleva a bajar la cabeza y a asumir una postura inadecuada.

Para las personas que tienen dificultades al andar es muy importante aprender a caerse, puesto que les ocurre con frecuencia. Eso fue lo primero que enseñamos a Marco, un niño con problemas motores que lleva ya siete años viniendo al *dojo*. Cuando llegó por primera vez, se servía de la ayuda de un carrito con dos ruedas y una barra de apoyo, con el que se desenvolvía con soltura. Pero no podía usarlo para trabajar en el *tatami*, ni tampoco podía ponerse los zapatos ortopédicos que corregían, en parte, el defecto de sus miembros inferiores. Procuramos que aprendiera enseguida a mantener el Punto. Después, a rodar por el

suelo, primero hacia atrás y luego hacia delante, haciendo volteretas. Todo esto le divertía mucho y estaba la mar de atento, también porque se daba cuenta de que esos ejercicios físicos le ayudaban a mejorar y quizá a saber andar como los otros niños. Transcurrieron así los dos primeros años, consolidando pequeños resultados casi imperceptiblemente. Al finalizar su segundo año de práctica, durante el examen y exhibición de fin de curso, nos sorprendió a todos con su tenacidad y perseverancia. Se levantó y se puso a andar autónomamente por el *tatami* y lo hizo durante un trayecto bastante largo, aplicando (a su manera) algunas técnicas de *Ki Aikido*. En la actualidad, Marco no sólo es capaz de caminar con bastante autonomía, sino también de ejecutar muchas de la técnicas, ya sea como *nage* o como *uke*.

La presencia en el *dojo* de personas discapacitadas ha sido muy enriquecedora, porque ha ampliado nuestros horizontes mentales y revalorizado la práctica en sí misma, disipando prejuicios contra la diferencia. Ha sido una experiencia positiva en muchos aspectos: ha dado la oportunidad a instructores y practicantes de medirse ante situaciones distintas, poniéndose a disposición de los demás, en vez de centrar la mente egoístamente en sí mismos; por otra parte, ha permitido a médicos, terapeutas y personas de apoyo de los discapacitados tener la ocasión de hacer la rehabilitación en un contexto vital ajeno al ambiente médico hospitalario.

Últimamente, otros *dojos* italianos ha empezado a admitir a personas con minusvalías, cosa que nos beneficia a todos. Confío en que no tarden en ser todos los *dojos* que se abran a quienes tienen problemas motores, y que la experiencia se repita allá donde haga falta.

## 5. La enseñanza a educadores

### TRABAJAR EL KI CON PERSONAS "CONFLICTIVAS":

#### RELATO DE UNA EXPERIENCIA

La práctica de la "Unificación cuerpo-mente" también puede servir de ayuda a otro tipo de educadores, como esperamos poner de manifiesto con las experiencias que contamos a continuación.

Paolo es un educador profesional que trabaja en programas de rehabilitación y ayuda a drogodependientes y que lleva bastantes años haciendo *Ki Aikido* en Florencia.

Desde un punto de vista estrictamente psicológico, servirse de la práctica del *ki* dentro de ese programa funciona como técnica de reforzamiento del yo. De hecho, las funciones de la personalidad que se ocupan de las relaciones con el mundo exterior están bastante debilitadas en el drogodependiente, a favor del inconsciente, que a menudo les domina casi por completo.

Lo que ocurre con la práctica del *ki*, gracias a la posibilidad de verificación inmediata con los tests, es que demuestra que se puede ser más fuerte y más atento en la realización de las tareas cotidianas; basta para ello con orientar la mente (enviando el *ki*). Mantener el Punto aporta, cuando se consigue, un sentido de integridad física y proporciona una nueva percepción del espacio y de los demás.

Naturalmente son unos beneficios que, debido al tiempo limitado de práctica, tienen sólo un valor indicativo, pero no por eso menos importante, en personas que suelen “dejarse llevar” sin sentirse el centro de la propia existencia.

La práctica de la Unificación cuerpo-mente hace que veamos la vida de otra manera, entre otras cosas asumiendo la responsabilidad de lo bueno y lo malo que nos sucede.

Otro aspecto que también reviste gran interés es que se puede rastrear una “patología del *ki*” que varía de unas personas a otras. Hay quienes tienen la mente tan “fijada” que les resulta fácil superar el test de enviar el *ki* cuando se realiza en una única dirección y que, en cambio, se pierden cuando se trata de una dimensión global. Otros son incapaces de elegir una dirección, porque el espacio circundante los perturba o porque poseen un *ki* demasiado débil y vulnerable.

## **6. La enseñanza a músicos y artistas**

Estos últimos años he tenido algunas experiencias dentro mundo de la música y de la danza. Diversos grupos de artistas me han pedido que les organizara cursos y seminarios sobre la práctica del *ki*. Algunos de ellos decidieron continuar y ahora asisten regularmente a las clases de *ki* y *Ki Aikido*.

La primera experiencia de este tipo la tuve hace bastantes años con un grupo de músicos, entre los que se encontraba uno que venía a nuestro

*dojo*. En aquella ocasión, las lecciones se enfocaron hacia tres aspectos: postura, respiración y relajación.

En la actualidad, hay bastantes profesionales del mundo de la música (pianistas, guitarristas, flautistas, cantantes...) que frecuentan las clases del *dojo*.

La práctica del *ki* es, por muchas razones, bastante útil para quienes tocan algún instrumento. Hay que tener en cuenta que se trata de una actividad que, tanto durante los estudios como en la actuación frente al público, está sometida a una tensión constante que repercute en el resultado final y compromete seriamente los esfuerzos hechos por el profesional para alcanzar un cierto nivel.

La práctica del *ki* permite reducir esas tensiones, en la medida de lo posible, con un buen control de la respiración y el mantenimiento de cierta capacidad de concentración; factor este último de gran importancia para una actividad que la requiere en altas dosis.

Para un músico que toca, por ejemplo, un instrumento de viento, es importante que mantenga el peso abajo y se sienta ligero. Así puede sostener ese instrumento sin que le produzca dolor en los hombros, el cuello o la espalda.

Si se trata de un pianista, la práctica de los ejercicios del *Aiki Taiso* le será de gran ayuda para mover las articulaciones sin apenas resistencia, y para aumentar de forma natural la velocidad de los dedos.

La profundización constante en el mantenimiento del Punto aporta estabilidad al concertista durante la interpretación, evita tensiones en la parte superior del cuerpo y predispone para un buen contacto con el instrumento.

Otro aspecto que preocupa a cuantos se dedican a actuar frente al público (cuando menos, les afecta en algún momento de su carrera) es la emoción. Una de sus consecuencias es el "pánico escénico" que desemboca en cierta introversión física o psicológica del músico, cuya interpretación produce un sonido débil e inseguro, con la inevitable dispersión de la secuencia musical, que debería ser lo más logrado.

La práctica del *Ki Aikido* ayuda a equilibrar esa emoción, aumenta la confianza en uno mismo, reduce la incertidumbre profesional y prepara al individuo para enfrentarse a desafíos cada vez mayores.

También resulta muy útil acostumbrarse a mantener una visión periférica, en vez de fijarse en las personas que están enfrente. Abarcar, en lo

posible, los 360° del mundo que nos circunda hace que nos olvidemos del público y del miedo que provoca. Se puede conseguir así un sonido más fuerte y seguro y, en definitiva, una interpretación musical más neta y precisa en su conjunto.

La preparación de un espectáculo requiere un largo proceso y un trabajo intenso. El hecho de que esa ardua preparación se resuelva después en una sola hora de concierto suele provocar mucha tensión y un estado de ansiedad. La mente tiende a bloquearse, dominada por pensamientos obsesivos que, naturalmente, condicionan la actuación final. Lo que puede aportar el *Ki Aikido* para ayudar a desenvolvernos en una situación como ésta es la inestimable aplicación de los principios del *Fudoshin* que, como hemos visto, sirven para mantener la mente en calma y para movernos con rapidez.

Otra experiencia interesante que hemos tenido últimamente en el *dojo* ha sido la de una cantante lírica que, mientras ha estado trabajando en Florencia, ha asistido a las clases de *ki* con regularidad y gran interés. Prefería sobre todo el ejercicio de *kiiai* porque descubrió que le ayudaba a aclarar la voz y darle más potencia. También la corrección postural incidía en la calidad de la voz, por lo que pudimos trabajar sobre la manera de afrontar la postura para lograr que el cuerpo adopte la posición correcta *de manera natural*. Constatamos, en este sentido, lo beneficioso que es aprender a mantener el Punto y a relajarse, con “el peso abajo”. La segunda etapa la dedicamos al estudio de la respiración *ki*. Tras haber asimilado bien la forma tradicional de hacerla, empezamos a usar la voz con la espiración, emitiendo todas las vocales, una detrás de otra (aaaa, eeee, etc.), hasta que era clara y fluía sin intervalos. Es una manera de exhalar, de la respiración *ki*, que se asemeja a la recitación de un mantra, comporta una gran calma y ayuda a relajarse, además de evidenciar la calidad del sonido.

En la fase siguiente nos adentramos en el estudio del *kiiai*, al que podríamos definir como una respiración concentrada. Lo que confiere potencia al *kiiai* es el hecho de que aunque se extienda el *ki* de una determinada manera, no se altera el absoluto el estado de relajación y calma. Para ello, es preferible que se emita el sonido “iei” prolongando y potenciando la vocal central (iiieei) y así darle una sensación de calma y de continuidad, como si fuera algo ya existente que se intensificara para seguir luego hasta el infinito. Todo ello nos permite emitir un sonido claro, no alterado por ninguna interrupción que limite la extensión del *ki*.

También frecuentan el *dojo* bastantes profesionales de la danza (clásica y moderna) y, si bien es cierto que tienen buena preparación física, sobre todo en lo concerniente al equilibrio, también algunos de ellos padecen de dolores musculares, especialmente de “dolor de espalda”, debidos a unos entrenamientos forzados y rígidos.

Nos sirvió bastante el comprobar, con muchos de ellos, que al ejercitarse en la práctica de la “Unificación cuerpo-mente” y de los ejercicios del *Ki Taiso* y de *Aiki Taiso* lograban un máximo de flexibilidad a la vez que un estado de relajación natural, sin crear tensiones musculares.

En el ambiente de la danza clásica y del ballet es frecuente que se usen métodos que fuerzan bastante el cuerpo para hacerlo más estilizado, aun a costa de dañar la salud. Los ejercicios de estiramiento van más allá de lo conveniente y encuentran resistencia dentro del propio organismo, que se defiende de ese exceso produciendo dolor y contracturas. Recuerdo el caso concreto de un profesor de danza clásica cuyo “método de enseñanza” para que una niña alcanzara mayor abertura en las piernas, consistía en ponerla boca abajo sobre el suelo de madera, con los tobillos unidos y atados por una cuerda y las rodillas tocando el piso (piernas a modo de una ranita): una auténtica tortura. Aun reconociendo que se trata de un caso límite, hay que reconocer que todavía está muy extendida una forma de enseñar que fuerza el cuerpo en exceso. Se debe, sin duda, a una idea “anticuada” de lo que significa “estirar el cuerpo”. Una visión mecanicista que consideraba que educar el cuerpo forzándolo permitía forjarlo según criterios estéticos muy precisos. Se esperaba que cada movimiento, cada ejercicio, cada estiramiento se produjera mecánicamente, forzando aquella parte del cuerpo que necesitaba “ser educada”. Pero nuestro cuerpo posee sus propios mecanismos de defensa, que pueden llegar a bloquear cualquier músculo si lo sometemos a un esfuerzo excesivo de manera prolongada. Se consigue así el efecto contrario al que se busca y, de seguir insistiendo, pueden incluso resultar dañados los propios músculos.

En el segundo ejercicio del *Ki Taiso* (fig. 33 y 34), por ejemplo, podemos comprobar que los brazos se extienden elásticamente, se mantiene un buen ritmo y el Punto permanece bien centrado en el espacio. Si el mismo ejercicio se hace forzándolo, notaremos que los brazos se mueven como si empujaran, los músculos están tensos y no encontramos el ritmo.

A partir de los años 70 surgen nuevos enfoques de la danza que la llevan a una concepción “postmoderna”, influida por disciplinas orientales (como el *Tai chi chuan* y el *Aikido*), que propone una visión global del bailarín como una unidad de cuerpo y mente. Una nueva visión en la que la práctica de la “Unificación cuerpo-mente” y el *Ki Aikido* han encontrado un amplio espacio de aplicación por su utilidad en la preparación de estos profesionales.

Una experiencia relevante, entre los bailarines y bailarinas que han pasado por el *Dojo* de Florencia, ha sido la de Charlotte y Alessandro. Su asistencia continuada durante un largo período les permitió enriquecer su propia preparación profesional, tanto con la práctica del *ki* como del *Ki Aikido*. La originalidad de sus propuestas los ha hecho famosos en bastantes países europeos. El beneficio que les reportó su trabajo en el *dojo* fue tanto respecto a su preparación física como a su estado psíquico y su labor de coreógrafos.

Consideran que les fue particularmente útil el haber aprendido a situar “el Punto como centro del espacio” porque mejora su “presencia teatral”, al haberles aportado una percepción más amplia del espacio y del movimiento. En cuanto a la improvisación, lo que más les sirvió fue el haber alcanzado un elevado control del cuerpo en movimiento y el desarrollo de una mejor capacidad de sentir, incluso sin ver.

El *Ki Aikido*, en tanto que arte marcial, también mejora sensiblemente la atención entre compañeros, porque crea una situación de confrontación real entre ellos, en armonía con el espacio, lo que se traduce, durante el espectáculo, en una mejor puesta en escena, en el sentido de que modifica la relación entre los bailarines, porque no tienen que sacrificar la presencia activa en el diálogo entre ellos en favor de la atención al público.

Se podría establecer un parangón entre lo que ocurre entre dos personas que ejecutan un *Taigi* y dos o más bailarines de un ballet: en ambos casos se conseguirá mejor o peor resultado en función de su capacidad de extender el *ki* entre ellos y de su relación con el espacio.

Un aspecto en el que los ejercicios de *Aiki Taiso* son bastante útiles es para aprender a moverse con naturalidad. Cierta tipo de saltos pequeños en la danza, por ejemplo, se aprenden desde un enfoque puramente muscular, en detrimento de su elegancia y armonía. En lo que ayuda el *Aiki Taiso* es a hacerlos con la máxima ligereza y eficacia.

También la Respiración *ki* tiene algo que aportar. Con frecuencia se enseña en el mundo de la danza una respiración prevalentemente pulmonar, en la que se centra la atención en la parte alta del cuerpo y se evita respirar con el abdomen; lo que hace difícil mantener “el peso abajo” y lleva a una postura algo forzada que conlleva rigidez corporal. Muy al contrario, el método de respiración *ki* ayuda a tener la mente en calma y a mantener una postura estable.

## 7. La aplicación de la “Unificación cuerpo-mente” y del *Ki Aikido* al mundo del deporte

El mundo del deporte presenta dos dimensiones fundamentales: puede ser considerado como una actividad psicomotora buena para la salud, o ser enfocado desde el punto de vista de la competición. Por desgracia, el mundo de los negocios y los intereses económicos han tomado con demasiada frecuencia las riendas del deporte y, con menoscabo de su aspecto beneficioso y saludable, han llevado al límite el entrenamiento para conseguir los mejores resultados estéticos o competitivos. En nuestra sociedad de consumo, se ha convertido en un elemento importante, debido a la necesidad que todos tenemos de realizar alguna actividad física, aunque se orienta normalmente hacia la consecución de una cierta estética corporal. Con lo cual, asistimos a la difusión por doquier de la idea (o al “boom” o a una cierta obsesión) de “estar en forma”, hacer aeróbic, al uso de anabolizantes, a las “dietas milagrosas” para adelgazar. etc. Todo ello, para satisfacer la nueva forma de hedonismo social.

El *jogging*, por ejemplo, se ha convertido en el símbolo del hombre moderno. Continuamente en la televisión retransmiten la imagen del presidente de Estados Unidos corriendo por la mañana, poco antes de alguna reunión internacional, como si fuera algo importantísimo. Y así ¡a correr todo el mundo!, casi siempre sobre el asfalto, con el riesgo que conlleva de dañar la columna vertebral o de excederse en la actividad cardíaca. Hecho así, el deporte puede ser verdaderamente perjudicial para la salud. Sobre todo, porque se sigue separando la actividad física de la mental; la mente por un lado, el cuerpo por otro. Tanto los ejercicios del *Ki Taiso* como la práctica del *Ki Aikido* pueden enseñarnos cómo mejorar el cuerpo y la mente conjuntamente, con un enfoque más global.

Por suerte, ya hace algún tiempo que en el mundo del deporte profesional y de la competición se está dando la importancia que merece al papel que juega la mente. En consecuencia, para superar los frecuentes casos de estrés y mejorar el rendimiento, surgió la figura del Psicólogo de deportistas. El inmenso negocio en que se ha convertido el deporte ha hecho que se tenga bastante en cuenta también la mente de quienes lo practican, pero aún suele hacerse desde un cierto dualismo, como dimensión separada del cuerpo.

La importancia de una visión más global del ser humano, en tanto que totalidad integrada, es determinante en cualquier actividad y en todos los aspectos. Razón por la cual, las Recomendaciones acerca de la “Unificación cuerpo-mente” pueden ser aplicadas a toda clase de deportes. Su utilidad es evidente, tanto en lo que se refiere al trabajo corporal en sí, como si lo enfocamos hacia la competición.

En este sentido, hace algunos años tuve ciertas experiencias cuyos resultados fueron particularmente estimulantes. La primera de ellas sucedió cuando un miembro de una famosa escuela de tenis, que había participado con gran interés en una demostración mía de los Principios del *ki*, me propuso enseñar la “Unificación cuerpo-mente” a los tenistas del equipo de competición. Su demanda principal se dirigía a cómo superar la tensión antes y durante los campeonatos. Tras un período de práctica, el grupo consiguió funcionar bien en equipo e incorporaron los test de *ki* como elemento importante para verificar cuál era su estado de calma y relajación y superar el estrés.

Otra experiencia significativa fue la que tuve con un grupo de aficionados al tiro al plato, que estuvieron asistiendo a las clases de Práctica del *ki* en el *dojo* de Florencia. También en este caso resultó evidente que para disparar con precisión era indispensable estar muy relajados y que esto, a su vez, dependía de la corrección de la postura y de la calma mental.

## **8. La “Unificación cuerpo-mente” en el mundo del trabajo**

Entre los numerosos practicantes de *Ki Aikido* de nuestro *dojo* se encuentra también un alto ejecutivo de una empresa de electrónica que, en más de una ocasión, ha expresado su convencimiento de que esa práctica le ha sido profesionalmente muy útil. Considera que lo más importante ha sido darse cuenta de lo que significan las Recomen-

ciones de la “Unificación cuerpo-mente” que, entre otras cosas, le ha llevado a cambiar su visión de la empresa y verla, sobre todo, como un organismo formado por seres humanos, a los que concede ahora un valor prioritario.

Cuando se hace *Ki Aikido* se pone de manifiesto la importancia de la armonía entre los componentes del grupo. Es un arte que enseña a aminsonar los conflictos sin imponerse a los demás. Un directivo debe ser líder, asumir la responsabilidad que le corresponde y ejercer su autoridad sin autoritarismo. Si es capaz de comprender las necesidades de quienes trabajan con él y de conocer sus capacidades, podrá asignarles la función adecuada a cada uno y delegar responsabilidades, ganándose con ello su respeto y confianza.

La práctica de la meditación y de la respiración *ki* también puede ayudar a tener la mente en calma y a desarrollar la capacidad de no fijarla, logrando así una relación más lúcida ente empresa y realidad.

En cuanto a los Principios del *Fudoshin*, son importantes para no fijar la mente en el dinero, al que más bien hay que considerar como unidad de medida del negocio y como medio para poder llevar a cabo un trabajo, no como único fin.

Sin duda, uno de los logros más relevantes que pueden alcanzar los ejecutivos con la ayuda del *Ki Aikido* es la capacidad de trabajar menos con mayor atención, sin gastar energía inútilmente.

Todas estas consideraciones han sido sistematizadas por el maestro Tohei en los Principios (detallados a continuación) correspondientes a distintas situaciones del ámbito laboral: para directivos, relaciones públicas, empleados y la actividad comercial en su conjunto.

## CINCO RECOMENDACIONES PARA DIRECTIVOS

### *I. Ser positivos*

### *II. No ser egoístas y procurar que los demás también se beneficien de nuestro trabajo*

### *III. Mantener la mente en calma para ser más conscientes de los cambios que acaecen en la sociedad y en el mundo*

### *IV. Preocuparse por la mejora de los trabajadores*

### *V. Procurar que los beneficios redunden también en la sociedad*

**CINCO RECOMENDACIONES PARA HABLAR EN PÚBLICO**

- I. Comenzar con una introducción clara*
- II. Subrayar los puntos principales de la exposición y retenerlos en la mente*
- III. Cuando se habla, extender el ki desde todo el cuerpo*
- IV. Hablar despacio, puntualizando las propias observaciones*
- V. Concluir siempre con consideraciones positivas*

**CINCO RECOMENDACIONES PARA EL TRABAJO DE OFICINA**

- I. Organizar el propio trabajo sabiendo establecer prioridades*
- II. Tomar nota de todo lo importante*
- III. Hacer cuanto antes todo lo que se pueda, sin posponer nada innecesariamente*
- IV. Planificar la jornada siguiente*
- V. Como primera tarea de la mañana, ver el programa del día*

**CINCO RECOMENDACIONES PARA VENDER**

- I. Conocer el valor del producto*
- II. Vender con ki positivo*
- III. No pensar en vender, sino estar convencidos de que con ello se ayuda al cliente*
- IV. Estar seguros de que se puede ofrecer un buen servicio postventa*
- V. Aun cuando no se haya producido la venta, que quede una sensación positiva*

## 9. Recomendaciones para ser positivos y para la vida cotidiana

### CINCO RECOMENDACIONES PARA UNA VIDA POSITIVA

- I. Pensar con mente positiva*
- II. Hablar con mente positiva*
- III. Actuar con mente positiva*
- IV. Tratar a los demás con mente positiva*
- V. Que nuestra contribución a la sociedad sea positiva*

### DIEZ RECOMENDACIONES PARA LA VIDA COTIDIANA

- I. Procurar tener una mente positiva*
- II. Amar y proteger a todas las criaturas*
- III. Ser agradecidos*
- IV. Hacer el bien en secreto, sin esperar nada a cambio*
- V. Tener una expresión amable*
- VI. Ser capaces de aceptar y de perdonar*
- VII. Pensar con profundidad y discernir con claridad*
- VIII. Tener calma y determinación*
- IX. Ser positivos y fuertes*
- X. Tener perseverancia*

*Esta página dejada en blanco al propósito.*

## APÉNDICE

*Esta página dejada en blanco al propósito.*

# LAS RECOMENDACIONES

## **LAS CUATRO RECOMENDACIONES BÁSICAS PARA “UNIFICAR LA MENTE Y EL CUERPO”**

- I. Mantener el Punto.
- II. Relajarse completamente.
- III. Mantener el peso abajo.
- IV. Extender el *ki*.

## **RECOMENDACIONES PARA COMPRENDER MEJOR LAS CUATRO BÁSICAS PARA LA “UNIFICACIÓN CUERPO-MENTE”**

### CINCO RECOMENDACIONES PARA MANTENER EL PUNTO

- I. No sentir el abdomen.
- II. No sentir el peso del cuerpo en los pies.
- III. Que no se note la respiración.
- IV. Permitir que el Punto lo absorba todo.
- V. Hacer que toda nuestra fuerza proceda del Punto.

### CINCO RECOMENDACIONES PARA RELAJARSE COMPLETAMENTE

- I. Poner la fuerza de cada parte del cuerpo en su sitio.
- II. Relajarse sin perder la fuerza.
- III. Conseguir una posición expandida del cuerpo.
- IV. Mantener el cuerpo en la posición más fuerte.
- V. No ser agresivos.

### CINCO RECOMENDACIONES PARA MANTENER EL PESO ABAJO

- I. Mantenerse en una posición cómoda.
- II. No sentir el peso del cuerpo.

- III. Dejar que el *ki* se expanda al máximo.
- IV. Reaccionar del modo adecuado en el momento preciso.
- V. Percibir con claridad.

CINCO RECOMENDACIONES PARA EXTENDER EL KI

- I. No pensar en el cuerpo.
- II. Sentir la fuerza centrífuga.
- III. Tener una expresión amable.
- IV. Mantener la postura más calmada posible.
- V. Mantener la mente libre y clara.

**RECOMENDACIONES PARA DESARROLLAR EL KI**

CINCO RECOMENDACIONES PARA LA VERIFICACIÓN DEL KI

- I. Comprobar no la fuerza del cuerpo, sino la de la mente.
- II. Adaptar el test al nivel del practicante.
- III. Un test para enseñar, no para desanimar a nadie.
- IV. Aprender examinando a los demás.
- V. Enseñar el sentido del test y no únicamente cómo aprobarlo.

CINCO RECOMENDACIONES PARA EL FUDOSHIN

- I. No es una mente inmóvil, sino una mente fruto del movimiento infinitamente pequeño.
- II. Una mente que no se aferre a ninguna idea y que permanezca libre.
- III. Una mente que actúa adecuadamente en el momento preciso.
- IV. Una mente que mantenga el cuerpo estable.
- V. Una mente que siente el movimiento de todo el universo.

CINCO RECOMENDACIONES PARA LA MEDITACIÓN KI

- I. *Haju*.
- II. *Hosho*.
- III. *Chō wa*. Armonía con todo.
- IV. Sentir la vida de todos los seres.
- V. Sentir el movimiento del *ki* universal.

CINCO RECOMENDACIONES PARA LA RESPIRACIÓN KI

- I. Espirar con *ki*, sin pausas en la exhalación del aire y con el sonido "ah".
- II. Espirar con mucha calma.
- III. Después de espirar, seguir extendiendo el *ki*, reduciéndolo sucesivamente a la mitad de la mitad, hasta hacerlo infinitamente pequeño.
- IV. Inspirar por la punta de la nariz hasta que el cuerpo esté lleno de aire.
- V. Después de haber inspirado, introducir una calma infinita en el Punto.

## CINCO RECOMENDACIONES PARA LOS EJERCICIOS DE KI

- I. Mantener siempre el Punto en el centro.
- II. Extender siempre el *ki* al máximo.
- III. Mantener una postura natural.
- IV. No sentir los músculos del cuerpo.
- V. Mantener un buen ritmo.

**RECOMENDACIONES PARA LA SALUD**

## CINCO RECOMENDACIONES PARA DORMIR CON KI

- I. Unificar cuerpo y mente antes de acostarse.
- II. Creer que la mente mueve el cuerpo.
- III. Calmar la agitación mental antes de ir a dormir.
- IV. Mantener la cabeza fría y los pies calientes.
- V. Usar la mente para dirigir la sangre de la cabeza a los pies.

## CINCO RECOMENDACIONES PARA EL KIATSU

- I. Extender el *ki* desde el Punto en el bajo abdomen.
- II. Evitar que se acumule tensión en el cuerpo.
- III. Presionar verticalmente en el centro del músculo, de modo que no lo dañemos.
- IV. Concentrarse en el movimiento infinitamente pequeño del *ki* (mitad, mitad...) en la punta de los dedos.
- V. Centrar la atención en el fluir del *ki*, sin dañar el músculo.

## CINCO RECOMENDACIONES PARA GUIAR (PARA EL KI AIKIDO)

- I. Dejar que se extienda el *ki*.
- II. Conocer la intención del oponente.
- III. Respetar el *ki* del oponente.
- IV. Ponerse junto al adversario.
- V. Guiar con determinación.

## CINCO RECOMENDACIONES PARA EL USO DEL BOKKEN (ESPADA DE MADERA)

- I. Sostenerlo suavemente.
- II. La punta del *bokken* debe estar siempre en calma.
- III. Utilizar el peso del *bokken*.
- IV. Extender permanentemente el *ki*.
- V. Primero se mueve la mente, a continuación el *bokken*.

## CINCO RECOMENDACIONES PARA EL USO DEL JO (BASTÓN)

- I. Sostenerlo de manera ligera.
- II. La mano más importante es la más cercana al cuerpo.

- III. Mover el *jo* libremente.
- IV. Cuando se cambia de movimiento, siempre debe tenerse asido el *jo*, por lo menos con una mano.
- V. La punta de *jo* siempre debe describir una línea constante.

CRITERIOS PARA COMPRENDER LOS TAIGI

- I. La puesta en práctica del Principio del *Fudoshin*: potenciar la estabilidad corporal (*Fu-dotai*) a través de la “Unificación cuerpo-mente”, siempre en relación con el espacio.
- II. *Kankyu Ritsudo*: la importancia de un ritmo fluido y bien modulado en los movimientos.
- III. *Kiryoku jujitsu*: la extensión del *ki*, puesta de manifiesto en la amplitud y belleza de las técnicas.

**RECOMENDACIONES PARA APRENDER Y PARA ENSEÑAR**

CINCO RECOMENDACIONES PARA EL APRENDIZAJE DEL KI

- I. Saber obedecer.
- II. Perseverancia.
- III. Llevar a la vida cotidiana todo lo que aprendemos.
- IV. Cambiar el subconsciente.
- V. Ser positivos.

CINCO RECOMENDACIONES PARA LA ENSEÑANZA DEL KI

- I. Crecer juntos.
- II. Ser modestos.
- III. Enseñar lo que es justo, no lo que lleva a la supremacía.
- IV. Ser justos e imparciales.
- V. Ser instructores sabios.

CINCO RECOMENDACIONES PARA EL SETSUDO

(La Vía del Universo)

- I. Creer en la vía del Universo.
- II. Compartir la vía del Universo con los demás.
- III. Poner en práctica lo que se enseña.
- IV. Enseñar en armonía con las personas.
- V. Progresar juntos.

CINCO RECOMENDACIONES PARA LA EDUCACIÓN DE LOS NIÑOS

- I. Dejarles que se diviertan.
- II. No permitirles que hagan daño a los demás.
- III. Servirse siempre de palabras positivas, de manera que todas las experiencias les ayuden a mejorar.

- IV. Hay que ser claros al enseñarles lo que está bien y lo que está mal.
- V. Cuando se portan mal, llamarles la atención de manera positiva.

## CINCO RECOMENDACIONES PARA EL TRABAJO DE OFICINA

- I. Organizar el propio trabajo sabiendo establecer prioridades.
- II. Tomar nota de todo lo importante.
- III. Hacer cuanto antes todo lo que se pueda, sin posponer nada innecesariamente.
- IV. Planificar la jornada siguiente.
- V. Como primera tarea de la mañana, ver el programa del día.

## CINCO RECOMENDACIONES PARA VENDER

- I. Conocer el valor del producto.
- II. Vender con *ki* positivo.
- III. No pensar en vender, sino estar convencidos de que con ello se ayuda al cliente.
- IV. Estar seguros de que se puede ofrecer un buen servicio postventa.
- V. Aun cuando no se haya producido la venta, que quede una sensación positiva.

## CINCO RECOMENDACIONES PARA DIRECTIVOS

- I. Ser positivos.
- II. No ser egoístas y procurar que los demás también se beneficien con nuestro trabajo.
- III. Mantener la mente en calma para ser más conscientes de los cambios que acaecen en la sociedad y en el mundo.
- IV. Preocuparse por la mejora de los trabajadores.
- V. Procurar que los beneficios redunden también en la sociedad.

## CINCO RECOMENDACIONES PARA HABLAR EN PÚBLICO

- I. Comenzar con una introducción clara.
- II. Subrayar los puntos principales de la exposición y retenerlos en la mente.
- III. Cuando se habla, extender el *ki* desde todo el cuerpo.
- IV. Hablar despacio, puntualizando las propias observaciones.
- V. Concluir siempre con consideraciones positivas.

## CINCO RECOMENDACIONES PARA UNA VIDA POSITIVA

- I. Pensar con mente positiva.
- II. Hablar con mente positiva.
- III. Actuar con mente positiva.
- IV. Tratar a los demás con mente positiva.
- V. Que nuestra contribución a la sociedad sea positiva.

## DIEZ RECOMENDACIONES PARA LA VIDA COTIDIANA

- I. Procurar tener una mente positiva.
- II. Amar y proteger a todas las criaturas.

- III. Ser agradecidos.
- IV. Hacer el bien en secreto, sin esperar nada a cambio.
- V. Tener una expresión amable.
- VI. Ser capaces de aceptar y de perdonar.
- VII. Pensar con profundidad y discernir con claridad.
- VIII. Tener calma y determinación.
- IX. Ser positivos y fuertes.
- X. Tener perseverancia.

# LOS TAIGI

## **Kitei Taigi (estandar)**

- 1) Shomenuchi Kokyunage
- 2) Yokomenuchi Shihonage irimi
- 3) Munetsuki Koteoroshi katameru
- 4) Katatedori Ikyo tenkan
- 5) Katadori Nikyo irimi
- 6) Ushirotekubidori Sankyo katameru

## **Taigi n.1 Katatedori**

- 1) Katatedori Tenkan Kokyunage Onshi no gyoi
- 2) Katatedori Kirikaeshi
- 3) Katatedori Zenpo Nage
- 4) Katatedori Tenkan Kaite Nage
- 5) Katatedori Shihonage Tenkan
- 6) Katatedori Ikyo Tenkan

## **Taigi n.2 Katatedori Ryotemochi**

- 1) Katatedori Ryotemochi Kokyunage tobikomi
- 2) Katatedori Ryotemochi Kokyunage en undo
- 3) Katatedori Ryotemochi Kokyunage hachi no ji
- 4) Katatedori Ryotemochi Zenpo Nage
- 5) Katatedori Ryotemochi Nikyo
- 6) Katatedori Ryotemochi Koteoroshi

## **Taigi n.3 Yokomenuchi**

- 1) Yokomenuchi Sudori
- 2) Yokomenuchi Sudori ojiki
- 3) Yokomenuchi Kokyunage Irimi
- 4) Yokomenuchi Shihonage Irimi
- 5) Yokomenuchi Kokyunage Sudori Nage

6) Yokomenuchi Kokyunage hachi no ji

**Taigi n.4 Ryokatadori**

- 1) Ryokatadori Kokyunage ojigi
- 2) Ryokatadori Kokyunage kirikaeshi ojigi
- 3) Ryokatadori Kokyunage (nido) ojigi
- 4) Ryokata Kokyunage Sudori
- 5) Ryokatadori Nikyo Tenkan
- 6) Ryokatadori Kokyunage Zempo Nage

**Taigi n.5 Para niños**

- 1) Shomenuchi Kokyunage
- 2) Yokomenuchi Shihonage
- 3) Munetsuki Koteoroshi
- 4) Katadori Ikyo Irimi
- 5) Koyu Dosa

**Taigi n.6 Ushiro Waza**

- 1) Ushirodori Kokyunage Zempo Nage
- 2) Ushirotekubidori Kokyunage Ura Gaeshi
- 3) Ushirotekubidori Kokyunage Zempo Nage
- 4) Ushirotekubidori Koteoroshi Hantai Tenkan
- 5) Ushirotekubidori Ikyo Tenkan
- 6) Ushirotekubidori Sankyo Nage

**Taigi n.7 Munetsuki & Keri**

- 1) Munetsuki Kokyunage michibikikaeshi
- 2) Munetsuki Ikyo Hantai Tenkan
- 3) Munetsuki Zempo Nage
- 4) Maikeri Kokyunage Irimi
- 5) Mawakeri Kokyunage ashi dori
- 6) Munetsuki Koteoroshi Nagehanashi

**Taigi n.8 Ryotedori**

- 1) Ryotedori Tenchinage Irimi
- 2) Ryotedori Tenchinage Tenkan
- 3) Ryotedori Kokyunage Hakucho no mizuumi
- 4) Ryotedori Kokyunage doyo sukui
- 5) Ryotedori Kokyunage Zempo Nage
- 6) Ryotedori Kokyunage Kirikaeshi

**Taigi n.9 Shomenuchi**

- 1) Shomenuchi Ikyo Irimi
- 2) Shomenuchi Ikyo Tenkan
- 3) Shomenuchi Kokyunage Irimi
- 4) Shomenuchi Koteoroshi
- 5) Shomenuchi Kokyunage Kirikaeshi

6) Shomenuchi Kokyunage Zempo Nage

**Taigi n. 10 Katadori Shomenuchi**

- 1) Katadori Menuchi Kokyunage Irimi
- 2) Katadori Menuchi Kokyunage Tenkan En Undo
- 3) Katadori Menuchi Kokyunage Hachi no Ji
- 4) Katadori Menuchi Nikyo Tenkan
- 5) Katadori Menuchi Sankyo urakaeshi
- 6) Katadori Menuchi Kokyunage Zempo Nage

**Taigi n. 11 Katatedori**

- 1) Katatedori Kokyunage Irimi
- 2) Katatedori Kokyunage Irimi / Tenkan
- 3) Katatekosadori Kokyunage Tobikomi
- 4) Katatekosadori Kokyunage Makikaeshi
- 5) Katatekosadori Kokyunage Irimi Makikaeshi nage
- 6) Katatekosadori Kokyunage Kirikaeshi

**Taigi n. 12 Katatedori Ryotemochi**

- 1) Katatedori Ryotemochi Kokyunage Irimi
- 2) Katatedori Ryotemochi Kokyunage Tenkan
- 3) Katatedori Ryotemochi Kokyunage Nikyo Tenkan
- 4) Katatedori Ryotemochi Kokyunage Ikyo Kirikaeshi
- 5) Katatedori Ryotemochi Kokyunage Zempo Nage Tenkan
- 6) Katatedori Ryotemochi Kokyunage Bolu Nage

**Taigi n. 13 Yokomenuchi**

- 1) Yokomenuchi Kokyunage Irimi
- 2) Yokomenuchi Kokyunage Juji Irimi
- 3) Yokomenuchi Kokyunage Atemi
- 4) Yokomenuchi Shihonage Irimi Tobikomi
- 5) Yokomenuchi Koteoroshi En Undo
- 6) Yokomenuchi Kokyunage Kirikaeshi

**Taigi n. 14 Katadori**

- 1) Katadori Ikyo Tenkan
- 2) Katadori Nikyo Irimi
- 3) Katadori Sankyo Tenkan
- 4) Katadori Yonkyo Irimi
- 5) Katadori Kokyunage Ushiromuki
- 6) Katadori Kokyunage Ushiromuki Kirikaeshi Yokomenuchi

**Taigi n. 15 Para chavales de 11 a 14 años**

- 1) Shomenuchi Ikyo Irimi
- 2) Yokomenuchi Kokyunage Hachi no Ji
- 3) Munetsuki Kokyunage Zempo Nage

- 4) Katadori Nikyo Irimi
- 5) Ushirodori Kokyunage Zempo Nage
- 6) Ushirotekubidori Sankyo Nage

**Taigi n.16 Zagi**

- 1) Shomenuchi Ikyo Irimi
- 2) Shomenuchi Ikyo Tenkan
- 3) Katadori Shomenuchi Kokyunage Irimi
- 4) Shomenuchi Kokyunage
- 5) Munetsuki Koteoroshi Katameru
- 6) Yokomenuchi Kokyunage

**Taigi n.17 Zagi Handachi**

- 1) Katatedori Kokyunage Zempo Nage
- 2) Katatedori Kokyunage Kirikaeshi
- 3) Shomenuchi Kokyunage
- 4) Ushirokatadori Kokyunage
- 5) Munetsuki Koteoroshi
- 6) Yokomenuchi Kokyunage

**Taigi n.18 Ushiro Waza**

- 1) Ushirodori Hagaijime
- 2) Ushiro Katadori Kokyunage Hikoki Nage
- 3) Ushiro Katadori Kokyunage Suikomi
- 4) Ushiro Katadori Kokyunage Zempo Nage
- 5) Ushiro Katatedori Kubijime Kokyunage Uragaeshi
- 6) Ushiro Katatedori Kubijime Zempo Nage

**Taigi n.19 Munetsuki**

- 1) Munetsuki Kokyunage Uchiwanage Kubikiri
- 2) Munetsuki Kokyunage Zempo Nage Kubiuchi
- 3) Munetsuki Kokyunage Ukiwanage Menuchi
- 4) Munetsuki Kokyunage Irimi Sudori
- 5) Munetsuki Kokyunage Shomenuchi
- 6) Munetsuki Koteoroshi Hantai Tenkan

**Taigi n.20 Ninningake – Sanningake – Randori**

- 1) Ninningake Ryotemochi Kokyunage Zempo Nage (1 vez)
- 2) Ninningake Ryotemochi Kokyunage Senaka Awase (1 vez)
- 3) Ninningake Ryotemochi Kokyunage Seiretsu
- 4) Ninningake Ryotemochi Shihonage
- 5) Sanningake Ryotemochi Kokyunage Seiretsu
- 6) Gonningake Randori

**Taigi n.21 Tanto Dori**

- 1) Shomenuchi Koteoroshi

- 2) Shomenuchi Kokyunage Irimi
- 3) GyakutemochiYokomenuchi Irimi Gokyo
- 4) GyakutemochiYokomenuchi Kokyunage Irimi
- 5) Yokomenuchi Shihonage
- 6) Munetsuki Koteoroshi
- 7) Munetsuki Ikyo Irimi
- 8) Munetsuki Kokyunage Zempo Nage
- 9) Munetsuki Kokyunage Hiji Menuchi
- 10) Munetsuki Kokyunage Kaiten Nage

### **Taigi n.22 Tachi Dori (Bokken Dori)**

- 1) Shomenuchi Irimi Sudori (a seguir) Shomenuchi Kokyunage
- 2) Shomenuchi Koteoroshi (derecha)
- 3) Shomenuchi Irimi Dori (izquierda)
- 4) Yokomenuchi Kokyunage Irimi
- 5) Yokomenuchi Shihonage (izquierda)
- 6) Munetsuki Koteoroshi (derecha)
- 7) Munetsuki Kokyunage Zempo Nage
- 8) Munetsuki Kokyunage Irimi Sudori
- 9) Douchi Kokyunage
- 10) Yokobarai Kokyunage

### **Taigi n.23 Jo Dori**

- 1) Shomenuchi Irimi Dori (a seguir) Shomenuchi Kokyunage
- 2) Shomenuchi Koteoroshi (derecha)
- 3) Shomenuchi Irimi Dori (izquierda)
- 4) Yokomenuchi Shihonage (izquierda)
- 5) Yokoenuchi Kokyunage Zempo Nage
- 6) Munetsuki Kokyunage Tsukikaeshi
- 7) Munetsuki Kokyunage Zempo Nage
- 8) Munetsuki Kokyunage Kirikaeshi
- 9) Douchi Kokyunage
- 10) Yokobarai Kokyunage

### **Taigi n.24 Jo Nage**

- 1) Kokyunage
- 2) Kokyunage Zempo Nage
- 3) Sakate Mochi Kokyunage Zempo Nage
- 4) Shihonage
- 5) Nikyo
- 6) Koteoroshi
- 7) Kokyunage Kirikaeshi
- 8) Kokyunage Ashi Sukui

### **Taigi n.25 Primer Kengi (Happogiri)**

- 1) Shomenuchi

- 2) Sonomama tzuki hasaki o migi ni mukeru
- 3) Ushiro o multe menuchi
- 4) Sonomama tzuki hasaki o hidari ni mukeru
- 5) Hidari yoko ni multe menuchi
- 6) Sonomama tzuki hasaki o migi ni mukeru
- 7) Ushiro o multe menuchi
- 8) Sonomama tzuki hasaki o hidari ni mukeru
- 9) Nanmeyoko ni multe menuchi
- 10) Ushiro o multe menuchi
- 11) Hidari yoko ni multe menuchi
- 12) Ushiro o multe menuchi

**Taigi n.26 Segundo Kengi**

- 1) Ichinotachi (a seguir)
- 2) Ichinotachi
- 3) Hidari Kesagake renzoku uchi
- 4) Migi Kesagake renzoku uchi
- 5) Ushiro Uchi
- 6) Tsuki
- 7) Ushiro Uchi
- 8) Tsuki
- 9) Hidari Kesagake Tobi Komi
- 10) Migi Kesagake Tobi Komi
- 11) Tsuki
- 12) Hidari Kesagake

**Taigi n.27 Primer Jogi**

- 1) Tsuki Zujyo
- 2) Tsuki Zujyo
- 3) Hidari Yokomenuchi
- 4) Gyaku Yokomenuchi
- 5) Kaho tzuki ushiromuchi
- 6) Ushiro ni multe tzuki zujo
- 7) Hidari Yokomenuchi
- 8) Gyaku Yokomenuchi
- 9) Kaho tzuki ushiromuchi
- 10) Tzuki
- 11) Migi Yokomenuchi
- 12) Tzuki zujo
- 13) Koho tzuki
- 14) Haraige
- 15) Sonomama tzuki
- 16) Tzuki zujo
- 17) Koho tzuki hiza o tzukinzgara
- 18) Ashibara

- 19) Sonomama tzuki
- 20) Tzuki
- 21) Hidari ashigari migi shitakara hidari haraiage
- 22) Mochikaete tzuki

### **Taigi n.28 Segundo Jogi**

- 1) Tsuki Zujyo
- 2) Tsuki Zujyo
- 3) Hidari Yokomenuchi
- 4) Mawashite Migi Uchi Oroshi
- 5) Migi Yokomenuchi
- 6) Tsuki Zujyo – Ushiro Muki
- 7) Hidari Yokomenuchi
- 8) Mawashite Migi Oroshi 21
- 9) Migi Yokomenuchi
- 10) Tsuki Zujyo – Ushiro Muki
- 11) Hidari Yokomenuchi
- 12) Hidari Kohotsuki
- 13) Migi Koho tsuki
- 14) Tsuki – Ushiro Muki
- 15) Fumikonde Hidari Yokomenuchi
- 16) Issen Kai Kiri barai Zujo
- 17) Migi Shitakara hidari e sukuiage
- 18) Sonomama Tsuki
- 19) Migi Yokomenuchi
- 20) Tsuki
- 21) Hidari Ashi Sagari Migishitakara Hidari Harai Age
- 22) Mochi Kaete Tsuki

### **Taigi n.29 Taichi Uchi (Kumitachi)**

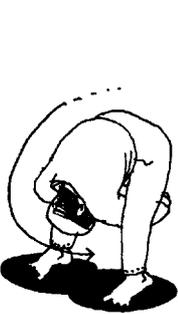
- Kote Uchi  
 Migi Do Uchi  
 Hidari Do Uchi  
 Nodo Tsuki  
 Shomenuchi  
 Hidari Yokomenuchi (a seguir) Migi Yokomenuchi

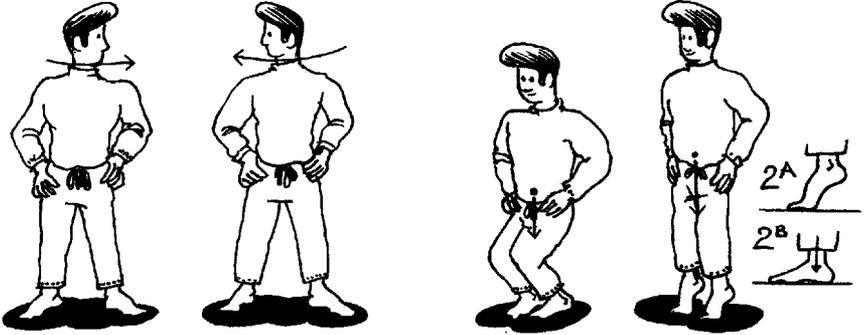
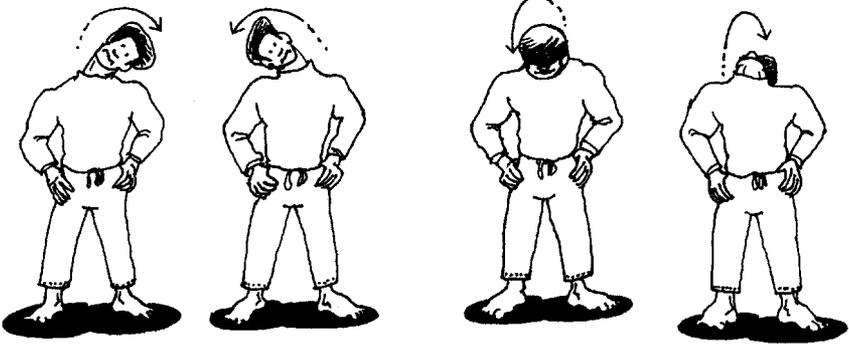
### **Taigi n.30 Shinken Kohoro No Ken (La espada de la mente)**

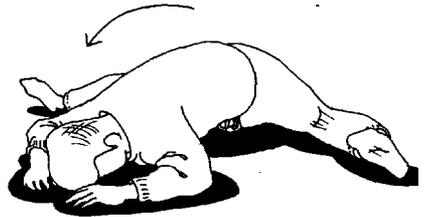
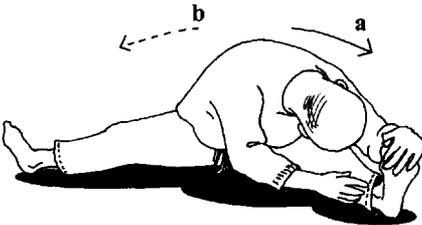
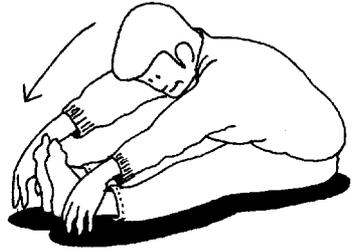
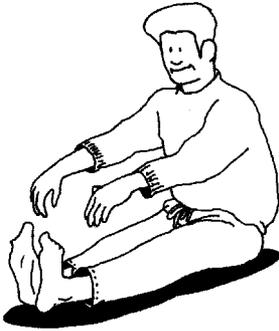
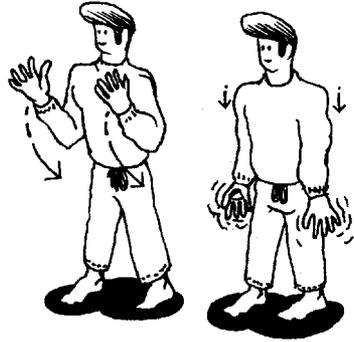
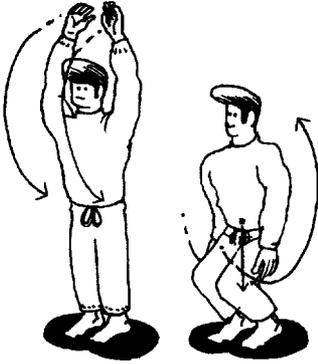
(No se puede describir esta secuencia porque expresa la manifestación de la mente a través del *bokken*. Es inútil, pues, mostrar sólo la forma física).

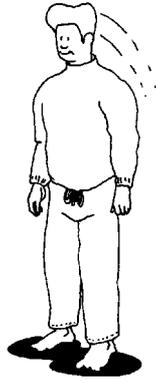
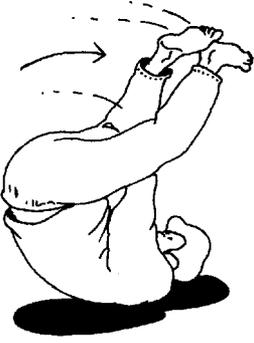
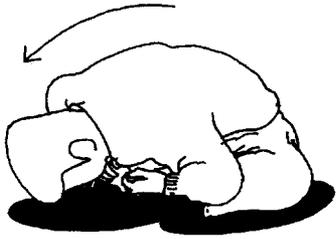
*Esta página dejada en blanco al propósito.*

# SECUENCIA DE LOS EJERCICIOS DEL KI TAISO









# SECUENCIA DE LOS EJERCICIOS DEL AIKI TAISO



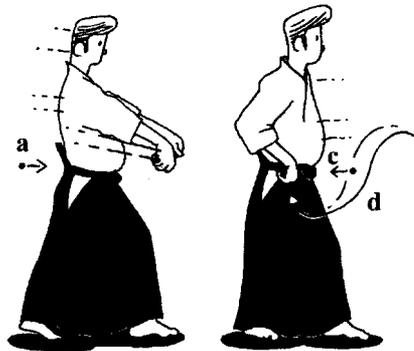
1. Nikyo waza



2. Kotegaeshi waza



3. Sankyo waza



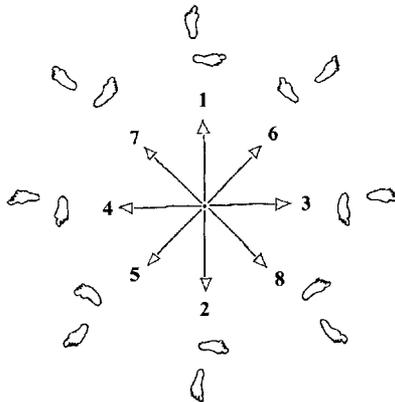
4. Funekogi waza



5. Ikyo waza



6. Zengo waza



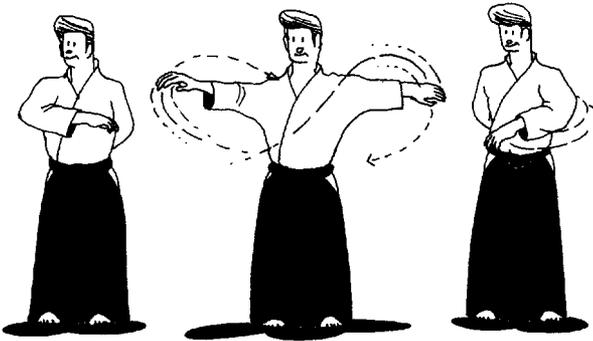
7. Happo waza



8. Tekubi kosa waza



9. Sayu waza



10. Udefuri waza



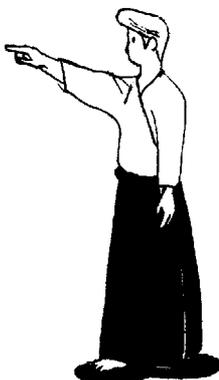
11. Udefuri Chuyaku waza



12. Ushiro tori waza



13. Ushiro tekubitori waza



14. Zenshin koshin waza



15. Tenkan waza

*Esta página dejada en blanco al propósito.*

# INFORMACIÓN

Las personas que deseen profundizar en cualquiera de los temas tratados en este libro, pueden ponerse en contacto con el autor en la dirección siguiente:

Giuseppe Ruglioni  
C/O Ki Dojo  
via Gordigiani 20/M  
50127 Florencia, Italia  
Tel. Fax: +055-36 20 90  
Internet: <http://www.kidojo.it/>  
Correo electrónico: [kiaikido@kidojo.it](mailto:kiaikido@kidojo.it)

Quienes deseen información sobre la *Ki No Kenkyukai (Ki Society)* en Italia, España, Europa, América o cualquier otra parte del mundo donde desarrolla su actividad, pueden consultar la lista de centros que detallamos a continuación.

■ ALEMANIA

<http://www.ki-aikido.de/>

**Ki & Aikido Dojo Berlin e.V.**

Triftstr. 67  
 13353 Berlin  
 Tel.: 030/466 002 26  
 C/o Michael Winter  
 Zwinglistr. 24  
 10555 Berlin  
 Tel.: +49 030/393 39 60  
[http://user.cs.tu-berlin.de/\\_malik/aikido/index.html](http://user.cs.tu-berlin.de/_malik/aikido/index.html)

**Ju Shin Dojo Berlin**

C/o Pasquale Incoronato und Gary Garmeister  
 Kärtener Str. 7, 10827 Berlin  
 Tel.: +49 030/251 41 58 (Pasquale)  
 e-mail:  
[pasquale.incoronato@charite.de](mailto:pasquale.incoronato@charite.de)

**Kiodas Dojo Berlin**

Jürgen Henkelmann  
 Mehringdamm 109  
 10965 Berlin  
 Tel.: +49 030/693 96 73  
 Fax.: +49 030/691 51 50

**Ki No Kenkyukai Bremen**

Budo-Club Bremen  
 Dölvesstr. 8  
 28207 Bremen  
 Tel.: 0421/491 91 70  
 C/o Andreas Scholl-Staus  
 Im Arster Felde 37  
 28277 Bremen  
 Tel.: +49 0421/872 87 73  
 e-mail: [ass@iworld.de](mailto:ass@iworld.de)

**Aikido-Dojo Bubenreuth**

im SV-Bubenreuth  
 Frankenstr. 49  
 91088 Bubenreuth

C/o Anita Schnell y Bernd Spriewald  
 Hindenburgstr. 28  
 91054 Erlangen  
 Tel.: +49 09131 291 34

**Ki-Aikido-Dojo Coburg**

Staatl. Realschule Coburg II  
 Thüringer Str. 5  
 96450 Coburg  
 C/o Jürgen Bauer  
 Plattenäckerweg 13  
 96450 Coburg  
 Tel.: +49 09561/36945

**Ki- und Aikido Dojo Duisburg**

Thomas Rohner  
 Winnenthalerstr. 5  
 46519 Alpen  
 Tel.: 02802/96787

**Aikido-Dojo Erlangen**

Michael-Poeschke-Schule  
 Liegnitzerstr. 22  
 91052 Erlangen  
<http://www.ki-aikido.de/dojos/erlangen/>  
 e-mail: [info@ki-aikido.de](mailto:info@ki-aikido.de)  
 C/o Helmut Schweinzer  
 Am Alten Weiher 14  
 91054 Buckenhof  
 Tel.: +49 09131/28810  
 e-mail: [hel@ki-aikido.de](mailto:hel@ki-aikido.de)

**Aikido und Ki Dojo Essen**

C/o Eduardo Kapsch  
 Ruhrallee 48  
 45138 Essen  
 Tel.: 0201-262554  
 Fax.: 0201-262554

**Ki-Aikido Frankfurt/Friedrichsdorf**

TV Friedrichsdorf/Burgholzhausen  
 C/o Vera Basquitt  
 Schulstr. 75  
 61381 Friedrichsdorf  
 Tel.: +49 06175/7331

**Ki-Aikido Freiburg**

Martin Kummrow  
Wendelingäßle 1a  
79111 Freiburg i. Br.  
Tel.: +49 0761/48 22 85

**Aikido Dojo Hamburg**

Schule Weidemoor  
Weidemoor 3  
21033 Hamburg  
C/o Walter Dervaritsch  
Zur Bek 6  
21509 Glinde  
Tel.: +49 (0)40/71 09 77 13  
Fax.: +49-(0)40/71 09 56 25  
<http://www.AIKIDO-DOJO-ev.de/frames/dojo.htm>  
e-mail: Walter.Dervaritsch@t-online.de

**Ki und Aikido Dojo Heidelberg**

Heltenstr. 1  
69181 Leimen  
C/o Klaus Heß  
Obere Seegasse 16  
69124 Heidelberg  
Tel.: +49 06221/78 54 99  
<http://pi3.informatik.uni-mannheim.de/staff/mitarbeiter/leideck/aikido.html>  
e-mail: jd5@ix.urz.uni-heidelberg.de

**Ki und Aikido Kassel**

Sportcenter Kassel  
Sickingenstr. 35  
C/o Markus Schein  
Gräfestr. 16  
34121 Kassel

**Ki Aikido Kiel e.V.**

Shiatsu-Schule Kiel  
Stadtfeldkamp 43  
C/o Ralf Möller  
Tiroler Ring 603  
24147 Kiel  
Tel.: +49 0431/78 83 85

E-Mail: [rmoeller@ki.comcity.de](mailto:rmoeller@ki.comcity.de)  
Tel.: +49 0561/28 41 56  
<http://www.vereine.comcity.de/aikido/>

**Ki & Aikido Dojo Köln e.V.**

Mühlheimer Freiheit 99 /Turnhalle und  
Burgwiesenstr. 125 / Turnhalle  
Köln  
C/o Volker Sawatzki  
Strundener Str. 79  
51069 Köln  
Tel.: +49 0221-689 70 51  
<http://go.to/ki-aikido-koeln/>  
e-mail: Volker.Sawatzki@netcologne.de

**Ki dr Aikido Mülheim**

C/o Georg Wintjes  
Kämpchenstr. 57a  
45468 Mülheim a d. Ruhr  
Tel.: +49 0208/38 52 56

**Ki und Aikido Dojo Mannheim**

Pozzistr. 7  
68167 Mannheim/Neckarstadt  
C/o IngoJettmar  
Rheinparkstr. 4  
68163 Mannheim  
Tel.: +49 0621/81 74 98  
<http://pi3.informatik.uni-mannheim.de/staff/mitarbeiter/leideck/aikido.html>

**Ki & Aikido Mülheim**

Sporthalle "Frühlingstraße"  
Mülheim an der Ruhr  
C/o Georg Wintjes  
Adolfstr. 103  
45468 Mülheim an der Ruhr  
Tel.: +49 0208/38 81 74 7  
Fax.: +49 0208/39 03 25

**Ki und Aikido e.V. Nürnberg/Fürth**

Maximilianstr. 19  
90429 Nürnberg  
e-mail: [info@kiundaikido.de](mailto:info@kiundaikido.de)

Sylvia Högel  
 Grübelstr. 12  
 90403 Nürnberg  
 Tel.: +49 0911/53 28 82  
 e-mail: KiAikidoFu@AOL.COM

**Ki und Aikido Owingen**

Bernhard Boll  
 Rathausstr. 3  
 72401 Haigerloch  
 Tel.: +49 07474/2475  
<http://home.t-online.de/home/074747039/>  
 e-mail: bollb@t-online.de

**Ki und Aikido Dojo Pforzheim**

Michael Coppers  
 Bernhardstr. 4  
 75177 Pforzheim  
 Tel.: +49 07231/31 47 24

**Ki und Aikido Dojo Stuttgart**

BUSHIDO Vaihingen  
 Industriestr. 25/ Eingang Ruppmannstr.  
 70565 Stuttgart (Vaihingen)  
 e-mail: kidojostgt@aol.com  
 C/o Michael Kunst  
 Schwarzwaldstr. 28 B  
 70569 Stuttgart  
 Tel.: +49 0711/67 87 825

■ ARGENTINA

**Flores Dojo**

Camacua 245  
 1406 Buenos Aires  
 Tel.: +54 11/ 4631 42 08  
 Fax.: +54 11/4631 18 15  
 e-mail: datagfx@startel.com.ar  
 C/o Adrian Kertesz

**Ki no Kenyukai Buenos Aires**

Dorrego 2614  
 1425 Buenos Aires

Tel.: +54 11/771 77 11

**Ki no Kenyukai La Plata**

Calle 3 N. 64  
 1900 La Plata  
 C/o Eduardo Capurro  
 Tel.: +54 21/422 45 16  
 Fax.: +54 11/4312 88 66  
 e-mail: mariano@info.unlp.edu.ar

■ BÉLGICA

**Aikido met Ki Antwerpen**

C/o Jan Grielens  
 Maibloemstraat 18  
 2600 Berchem  
 Tel.: +32(0)3/281 58 67

**Ki Aikido Bruxelles**

Rue de la Charité 37  
 Bruxelles  
 C/o Eicher Nelly  
 Rue de Ganshoren 11  
 1081 Koekelbere. Brxls  
 Tel.: +3202/414 10 93

**Ki Aikido Charleroi**

C/o Renè Daloze  
 Fonterbois 5c, 6032  
 Mont-sur-Marchienne  
 Tel.: +32071/36 86 85

**Ki Aikido de Neupre  
 Ki Aikido de Sclessin**

C/o Ticinovic Louis  
 Rue de l'Etang 134  
 4102- Ougree Seraing  
 Tel. +32041/37 42 37

■ CROACIA

**Ki-Aikido klub Zadar**

C/oVertousek Nenad  
 Zore Dalmatinske 6,

23000 Zadar  
Tel.: +385 (0)23/434 293  
e-mail: nenad.vertovsek.zd.tel.hr

### **Ki-Aikido drustvo Zagreb**

C/o Davor+Marijan Kudrna  
Zagreb  
Tel.: +385 (0)1/704-980  
+385 (0)1/4553646  
e-mail: manjok@usa.net

### ■ DINAMARCA

#### **Ki og Aikido Dojo, København**

Studiestræde 32 B  
1455 Kbh K  
Tel.: +45 70 25 00 18  
C/o Moller Carsten  
Rosenvaengets Aile 7, 2tv, 2100 Kbh O  
Tel.: + 45/31 42 77 17  
<http://www.ki-aikido.dk>  
e-mail: kiaikido@vip.cybercity.dk

#### **Ki og Aikido Dojo, Århus**

C/o Søren Dalsgaard  
Tranekjærparken 23  
8240 Risskov  
Tel.: +45/20 61 12 88  
e-mail: kiaikido97@hotmail.com

#### **Ki og Aikido Dojo, Frederiksberg**

C/o Poul Hauerbach  
Peder Skramsgade 26C, 5  
1054 Kbh K  
Tel.: +45/33 12 53 52

#### **Ki og Aikido Dojo Gladsaxe**

C/o Michael Holm  
Kildebakkegårds Alle 97 B, 2860 Soborg  
Tel.: +45/3969 0330  
<http://users.cybercity.dk/~ccc26311/>

#### **Ki og Aikido Dojo Helsingor**

C/o Olav Erlendsson  
Skäningevej 9, 3140 Ålsgårde

Tel.: +45.49708008

### ■ ESLOVENIA

#### **Ki Aikido Ljubljana**

ŠD Narodni Dom  
Prešernova 22  
Ljubljana - Center  
C/o Roman Tomazevic  
Tacenska 70  
61210 Ljubljana  
Tel.: +386 (0)61/50 951

#### **Ki Dojo Ljubljana**

C/o Kirbis Stanislav  
Podmolniska c.76  
61261 Dobrunse  
Tel.: +386 (0)61/1429214  
e-mail: IKIRBIS@onko-i.si

### ■ ESPAÑA

#### **UBK - Ki Dojo Catalunya**

c/ Acàcies 17-19 baixos  
08027 Barcelona  
Tel.: +34/93 351 22 55  
C/o Jordi Serra  
Asturies 8 3º 2º  
08012 Barcelona  
Tel.: +34/93 237 07 13  
e-mail: jjserra@primerama.es

#### **Centro Ki Aikido Barcelona**

C/o Antonio Scotti  
Sardenya 513/515 Ent. 4º  
08024 Barcelona  
Tel.: 34/93 284 88 21  
<http://www.geocities.com/kiaikidobcn/>  
e-mail: kiaikidobcn@yahoo.com

#### **Ki Aikido Valencia**

C/o Josep Ramon  
Muniz y Hernández de Alba 23-2

46022 Valencia  
 Tel.: +34/96 325 46 63  
[http://www.inicia.es/de/ki\\_aikido\\_valencia/](http://www.inicia.es/de/ki_aikido_valencia/)  
 e-mail: [kiaikidovalencia@alehop.com](mailto:kiaikidovalencia@alehop.com)  
 e-mail: [kiaikido\\_vlc@inicia.es](mailto:kiaikido_vlc@inicia.es)

### **Ki Aikido Valencia**

C/o Rafael Gandia  
 Lista de Correos  
 46388 Godolleta  
 Tel.: +34/96 212 68 52  
[http://www.inicia.es/de/ki\\_aikido\\_valencia/](http://www.inicia.es/de/ki_aikido_valencia/)  
 e-mail: [kiaikido\\_vlc@inicia.es](mailto:kiaikido_vlc@inicia.es)

### ■ FINLANDIA

#### **Ki-Aikido Helsinki**

C/o Ryyananen Harry  
 Mervintie 4  
 01420 Vantaa  
 Tel.: 358/98 723 717  
 e-mail: [kiaikido@pp.nic.fi](mailto:kiaikido@pp.nic.fi)

### ■ FRANCIA

#### **KI Société de FrancheComté**

C/o Pozzi Monique  
 Rue Pasteur 16  
 70400 Hericourt  
 Tel.: +33 084/46 00 23

#### **KI Société de Roucas Blanc**

Maison de Quartier du Roucas-Blanc  
 232, chemin du Roucas-Blanc  
 13007 Marseille  
 Tel.: +33 049/31 25 73  
<http://www.chez.com/kiaikido/>  
 e-mail: [kiaikido@mail.chez.com](mailto:kiaikido@mail.chez.com)  
 C/o Denis Suzan  
 10 Bd de Taza,  
 13007 Marseille

Tel.: +33 091/52 63 38

### ■ HOLANDA

#### **Ki-Aikido Centrum**

's Hertogenbosch, Nijmegen, Utrecht  
 C/o Eugène du Long  
 van IJsselsteinstraat 26  
 5212 TS 's Hertogenbosch  
 Tel.: +31(0)73/614 40 19  
<http://huizen.dds.nl/~shiho/aikido/>  
 e-mail: [kiaikido@xs4all.nl](mailto:kiaikido@xs4all.nl)

#### **Ki Aikido Tilburg**

C/o Koos de Graaf  
 Amer 12,  
 5172 CB Kaatsheuvel  
 Tel.: +31(0)416/28 05 27

#### **Ki-Aikido Zeeland**

C/o Dagmar Van de Velde  
 Geldcloopzepad 6,  
 4463 AJ Goes  
 Tel.: +31(0)113/27 06 10  
 Fax.: +31(0)113/27 06 18  
<http://come.to/ki-aikido/>  
 e-mail: [aikido@zeelandnet.nl](mailto:aikido@zeelandnet.nl)

#### **Sportschool Rob van der Hoorn**

C/o Rob van der Hoorn  
 Gcverstnat 5  
 2341 GA Oegstgeest  
 Tel. +31 071/517 31 87

### ■ ITALIA

#### **Ki No Kenkyukai Italia**

P.O. Box 3003- Firenze 26  
 50100 Italia  
[Info@ki-aikido.it](mailto:Info@ki-aikido.it)

#### **Arezzo Ki Aikido**

C/o Giovanili Rossano  
 viale Europa 20

San Giustino Valdarno  
52024 Loro Ciuffenna  
C/o Ciambellini Andrea  
Via Le Ville 82  
Terranuova Bracciolini  
52028 (AR)  
e-mail: itttoh@tin.it

**Bassano Ki Aikido**

C/o Perin Silvio  
Via Rinalda 47/a  
36060 Pianezze (VI)  
Tel.: +39 0424 /47 00 76  
e-mail: sperin@telemar.it

**Bologna Centro Ki Aikido**

C/o Rizzi Davide  
Via Di Mezzo 18  
40100 Bologna  
Tel.: +39 051 72 83 29  
e-mail: la11996@iperbole.bologna.it  
\*C/o Benassi Stefano  
Via Zamboni 29  
40100 Bologna  
tel.: 051 242429  
e-mail: sbenassi@kaiser.alma.unibo.it

**Ki Aikido Bologna**

C/o KAWAISHI  
Via Misa 3  
40100 Bologna

**Bolzano Ki Aikido**

C/o Voss Harald  
Via Amalfi 37  
39100 Bolzano

**Cigliano Ki Aikido**

C/o Scandolera Luciano  
Piazza Matteotti 12/b  
13043 Cigliano (VC)

**Colle Valdelsa Ki Aikido**

C/o Gori Luigi  
Ki Dojo Via Gordigiani 36/c

50127 Firenze  
Tel. +39 055/36 20 90

**Como Ki Aikido**

C/o Schiavio Pierpaolo  
Via Brunate 9, 22100 Como

**Firenze Ki Dojo**

Via Gordigiani 36 /c 50127 Firenze  
Tel.: +39 055/36 20 90  
Fax. +39 055/425 03 86  
www.kidojo.it  
e-mail: kiaikido@kidojo.it

**Firenze Centro Ki Aikido**

C/o Pelsoni Mario  
Via San Martino a Quaona 51  
50065 Pontassieve (FI)  
tel. +39 055/836 91 21

**Fossombrone Ki Aikido**

C/o Bertini Renato  
Via Cesare Battisti 20  
Fossombrone, 61034 (PS)  
Tel.: +39 0721/71 64 00

**Genova Ki Aikido**

C/o Catalano Pino  
Via E. Salgari 24 int. 14  
16140 Genova Pegli  
Tel.: +39 010/41 96 06

**Givoletto Ki Aikido**

Via Torino 22  
10040 Givoletto(TO)

**Grugliasco C.Ki Aikido**

C/o Peruzzi Giorgio  
Via Olevano 102  
10095 Grugliasco  
Tel.: +39 011/780 45 09

**Livorno Ki Aikido**

C/o Bastianelli Marco  
vial del Vione Colle Salvetti

57100 Livorno,  
 Tel.: +39 0586/ 96 27 56

**Mestre Ki Aikido**

C/o Carlon Renata  
 Via Diedo 12,  
 30038 Mestre (VE)  
 Tel.: +39 041/97 21 44

**Milano Ki Aikido Musokan**

Via F. Armate 195  
 20100 Milano,  
 Tel.: +39 02/404 66 10

**Modena Ki Aikido**

C/o Polisp. Corassori  
 Via Newton 150  
 41100 Modena,  
 Tel.: +39 059/30 73 72

**Mogliano Ki Aikido**

C/o Bruscoli M. Pia  
 Via dei Tulipani 17  
 31021 Mogliano V. (TV)  
 Tel.: +39 041/45 39 37

**Monza Ki Aikido**

C/o Gioconto Gianni  
 Via Agogna 45/A  
 28100 Novara  
 Tel.: +39 0321/45 37 24

**Novara Ki Aikido**

**Meishinkan**

C/o Gioconto Gianni  
 Via Agogna 45/a, 28100 Novara  
 Tel.: +39 0321/45 37 24  
 e-mail: gioconto@internetpiu.com

**Novara Ki Aikido Ronin**

C/o Maule Bruno  
 Via G. Popolo 16, 28066 Galliate  
 Tel.: +39 0321/80 64 05

**Pisa Ki Aikido**

C/o Becherini Alessandro  
 Via S. Gaetano 39  
 57100 Livorno  
 Tel.: +39 0586/86 11 95

**Prato Ki Aikido**

C/o Messeri Piero  
 Via Cefalonia 22, 50047 Prato  
 Tel.: +39 0574/65 29 35  
 e-mail: kiaikidoprato@usa.net

**Rapallo Ki Aikido**

C/o Seveso Marco  
 Via Magenta 14 int 1  
 I6035 Rapallo  
 Tel.: +39 0185/61 192  
 e-mail: shinki@promix.it

**Roma Ki Aikido**

C/o Gori Alessandro  
 viale Tito Livio 53  
 00100 Roma

**Saluggia Ki Aikido**

C/o Brighenti Walter  
 vicolo Dr. Vercelli 6  
 I3040 Saluggia (VC)

**Sondrio Ki Aikido**

C/o Dorsa Riccardo  
 Via Fiorenza 26, 23020 Piateda  
 e-mail: riccardo\_dorsa@hotmail.com

**Terni Ki Aikido**

C/o Arcangeli Maurizio  
 Via Carbonario 5  
 05100 Terni  
 Tel.: +39 0744 /40 45

**Thiene Ki Aikido**

C/o Dalla Valle Roberto  
 Pizza G. Rossi 36  
 36016 Thiene (VI)

Tel.: +39 0445/38 11 01  
e-mail: dallavalle@proteus.it

### **Torino Centro Ki Aikido**

C/o Mileto Rocco  
Via Roccavione 97,  
10147 Torino  
Tel.: +39 011/220 61 76

### **Torino Ki Aikido Rivoli**

C/o Costanzo Salvatore  
Via Manzoni 20  
10098 Rivoli (TO)

### **Torino Punto Ki**

C/o Campagna Donato  
Via XX Settembre 4  
10090 Trana (TO)  
Tel.: +39 011/93 31 28

### **Torino Ki Aikido Centro Europa**

C/o Grande Nicola  
Via Rubino 80, 10100 Torino  
Tel.: +39 011/30 65 14

### **Trieste Ki Aikido**

C/o Baf Michela  
Via Corso Italia 29,  
2934100 Trieste  
Tel.: +39 040/36 02 19

### **Valdarno Ki Aikido**

C/o Bronzi Patrizio  
Via D. Costituzione 27  
52021 Bucine (AR)

### **Vercelli Ki Aikido**

C/o Cattaneo Giovanni  
Via Montenevoso 19,  
13100 Vercelli

### **Vicenza Ki Aikido**

C/o Golin Giuseppe  
Via Gomarolo  
36062 CONCO (VI)

## ■ POLONIA

### **Ki & Aikido Dojo Szczecin**

C/o Krzysztof Goracy  
ul. Matejki 15/4  
PL 70 530 Szczecin  
Tel.: +48 91/88 73 99 ;  
e-mail: kgoracy@meridian.com.pl  
<http://www.ki-aikido.prv.pl/>

### **Ki Aikido Kolo**

Andrzej Mroczkowski  
Straszkw 108  
62 604 Koscielc  
e-mail: andmro@2com.pl

### **Ki Aikido Lodz**

Darek Skowronski  
Laczna 57/55  
90 137 Lodz  
e-mail: aikidoki@poland.com ,  
bestja@poczta.wp.pl

### **Ki Aikido Warszawa**

Rafał  
<http://www.ki-aikido.waw.pl>  
e-mail: tanake@poczta.wp.pl

## ■ REINO UNIDO

[http://freespace.virgin.net/jayesh.p/bks/  
index.htm](http://freespace.virgin.net/jayesh.p/bks/index.htm)  
e-mail:  
kevinjoseph@towers41walcov.freeserve  
.co.uk

### **Alness Ki Society**

Kendal Crescent  
Alness  
Scotland  
C/o Hamish Patterson  
33 High Street  
Alness  
Scotland

Tel.: +44 (0)1349/88 22 86

**Bangor Ki Society**

Gymnasium No 2  
 University of North Wales  
 Holyhead Rd.  
 Bangor, Gwynedd  
 N. Wales  
 C/o Jane Williams  
 No 3, Well St No 2  
 Gerlan  
 Bethesda, Gwynedd  
 North Wales  
 LL57 3TW  
 Tel.: +44 (0)1248/60 24 89

**Birmingham Ki Club**

Ladywood Arts & Leisure Centre  
 316 Monument Road  
 Ladywood  
 Birmingham  
 B16 8TR  
 Tel.: +44 (0)121/454 36 78  
 C/o John Rice  
 30 Country Close  
 Woodgate Valley  
 Birmingham  
 B32 3SZ  
 Tel.: +44 (0)121/628 28 47

**Brighton Ki Society**

Brighton Ki Centre  
 Ground Floor Studio  
 12 Queen Square  
 Brighton  
 BN1 3FD  
 C/o Robert Mac Farland  
 31 Clifton Street  
 Brighton  
 Sussex  
 BN1 3PG

**Burton Ki Society**

Broadway St  
 Burton on Trent

Staffs  
 C/o Roy Cliff  
 12 Kensington Road  
 Winshill  
 Burton on Trent  
 Staffs  
 DE15 0JH  
 Tel.: +44 (0)1283/53 81 38

**Cardiff Ki Society**

Star Recreation & Community Centre  
 Splott Road  
 Cardiff  
 S. Wales  
 C/o Richard Gardiner  
 Trederwen  
 Gwaun Bedw, Cymmer  
 Porth, Rhondda  
 South Wales  
 Tel.: +44 (0)1443/68 38 46

**Coventry Ki Society**

Willenhall Lane  
 Coventry  
 CV3 2EN  
 C/o Philip Burgess  
 5 Hopkins Road  
 Coundon  
 Coventry  
 CV6 1BD  
 Tel.: +44 (0)1203/59 81 47

**Halifax Ki Society**

North Bridge Leisure Centre  
 Halifax  
 C/o Mike Kerry  
 20 Mayfield Avenue  
 Brighouse  
 West Yorkshire  
 D6 4EF  
 Tel.: +44 (0)1484/71 02 89  
 e-mail: Mike\_Kerry@compuserve.com

**Inverness Ki Society**

Inverness Sports Centre

Bught Park  
Inverness  
IV3 5SS  
Tel.: +44 (0)1463/667 505  
C/o Angus Lyall  
30 Crown Drive  
Inverness  
Scotland  
Tel.: +44 (0)1463/222 694

**Leasowes Ki Society**

C/o Mike Dipple  
137 Bells Lane  
Wordsley  
Stourbridge, West Midlands  
Tel.: +44 (0)1384/378 187

**Leasowes Ki Society**

Leasowes Sports Centre  
Kent Road  
Halesowen  
C/o Michael John Dipple  
137 Bells Lane  
Wordsley  
Stourbridge  
West Midlands  
DY8 5DW  
Tel.: +44 (0)1384/27 81 87

**Loughborough Aikido Club**

St Johns Ambulance Centre  
Packe St  
Loughborough, Leics.  
Andrew Marriot  
The Stables, Prestwold Hall  
Prestwold  
Nr Loughborough  
Leics.  
LE12 5SQ  
Tel.: +44 (0)1509/88 05 42

**Llantrisant Ki Society**

C/o Mike Cowley  
81 Kennard Sr  
Ton Penre'

Rhondda, South Wales  
U.K. CF41 7AZ  
Tel.: +44 (0)1443/43 16 41

**Manchester Ki Society**

C/o Mike Kerry  
20 Mayfield Avenue  
Brighouse, West Yorkshire  
U.K. HD6 4EF  
Tel.: +044 (0)1484/71 03 89

**Mid Sussex Ki Society**

C/o Robert Me Farland  
47 Seville Street  
Brighton, Sussex  
Tel.: +44 (0)273/68 57 35

**Pontypridd Ki Society**

Pantygraigwen Community Centre  
Pontypridd  
Mid Glamorgan  
South Wales  
Richard Gardiner  
Tredewen  
Gwaun Bedw, Cymmer  
Porth, Rhondda  
South Wales  
Tel.: +44 (0)1443/68 38 46

**Rhondda Ki Society (Porth Dojo)**

St Johns Church Hall  
Cymmer  
Porth  
Rhondda  
South Wales  
e-mail: N.Middle@btinternet.com  
C/o Nigel Middle  
91 Amos Hill  
Penygraig  
Rhondda  
CF40 1PP  
Tel.: +44 (0)1443/44 02 39

**Rhondda Ki Society**

C/o Richard Gardiner

Tndawen  
 Gwaun Bedw. Cymmet  
 Forth. Rhondda, South Wales  
 Tel.: +44 (0)1443/68 38 46

e-mail: camacho@intekom.co.za

■ SUECIA

**Rhondda Ki Society (Treorchy Dojo)**

C/o Neil Davey  
 169 Bute Street  
 Treorchy  
 Rhondda  
 South Wales  
 CF42 6DA  
 Tel.: +44 (0)1443/77 65 17

**Ki no Kenkyukai Karlskoga**

Pontus Pedersén  
 Askersundsvägen 3  
 694 50 Vrestorp  
 Tel.: +46 (0)582/66 00 16

**Southampton Junior Ki Society**

Applemore Sports Centre  
 Claypits Lane  
 Dibden  
 Hants. SO45 5TN  
 C/o Dave Sutherland  
 12 Bullrush Close  
 Dibden Purlieu  
 Hants. SO45 4NN  
 Tel.: +44 (0)1703/84 84 68

**Ki no Kenkyukai Göteborg**

Fysiken  
 Gibraltargatan 39-41  
 412 79 Göteborg  
 Tel.: +46-(0)31-16 99 37  
<http://home1.swipnet.se/~w-19117/kge.html>  
 e-mail: fred@myself.com  
 C/o Maj Edman  
 Vidblicksgatan 9  
 412 57 Göteborg  
 Tel.: +46 (0)31/18 48 55  
 e-mail: maj.edman@lano.amv.se

**Stourbridge Ki Society**

C/o Glyn Simcox  
 11 Tyrol Close  
 Wollaston  
 Stourbrige  
 U.K. DY8 3NL  
 Tel.: +44 (0)1384/37 29 61

**Masthuggets Ki-Aikido Sällskap**

Stigbergshusets Budo Dojo  
 Wollins Trappor  
 414 63 Göteborg  
<http://home4.swipnet.se/~w-42343/mastki/>  
 e-mail: mastki@progek.se  
 C/o Per-Åke Wilhelmsson  
 Tel.: +46 (0)31/12 82 78  
 Fax.: +46 (0)31/24 34 45  
 e-mail: paw@progek.se

**West Bromwich Ki Society**

C/o Phil Jones  
 25 Lyndhurst Road  
 West Bromwich  
 Tel.: +44 (0)121/588 60 13

**Kojo Ki-Aikido Stockholm**

Haus: Ringen  
 e-mail: [kojo@writeme.com](mailto:kojo@writeme.com)  
 C/o Dominique Björn  
 Nykarlebygatan 188  
 164 78 Kista  
 Tel.: +46 (0)8/750 54 06

■ SUDÁFRICA

**SudAfrica Ki Society**

PO Box 243 Milnerton 7435  
 Cape Town

e-mail: dominique.bjorn@stockholm.  
mail.telia.com

### **Ki No Kenyukai Stockholm**

C/o Lennart Gullberg  
Klubbacken 28 1tr  
12656 Hägersten  
Tel.: +46 08/88 84 15

### **Stockhols Ki-Aikido sällskap**

C/o Lars Niklasson  
Tel.: +46 (0)08/618 46 08  
e-mail: lars.niklasson@idnet.se

### **Ki No Kenyukai Västerås**

Hejargränd 6  
721 33 Västerås  
Tel.: +46 (0)21/35 60 55  
C/o Jan Eriksson  
Vettarslundsgatan 46, 3 tr  
724 62 Västerås  
Tel.: +46 (0)21/12 39 47  
<http://www.vltmedia.se/android/aikido/>

### **Aros Aikido och Ki klubb**

Braegatan 8  
Västerås  
Tel.: +46-(0)21/12 64 43  
C/o Leif Wallén  
Aléstigen 9A  
722 14 Västerås  
Tel.: +46 (0)21/12 63 34  
<http://home5.swipnet.se/~w-52643/>  
e-mail: n6leiwal@ulmo.stud.slu.se

### **Eskilstuna Ki-Aikido klubb**

Sporthallen  
Nedre våningen  
Box 381  
631 06 Eskilstuna  
Tel.: +46 (0)16/12 58 20  
<http://hem1.passagen.se/czarnia/>  
e-mail: trana@mailbox.swipnet.se  
Kaj Sandholm  
Box 381,631 06  
Tel.: +46 (0)16/35 15 59

### **Ki Flow Center**

Vanadis Gym  
Torsgatan 80  
Stockholm  
C/o Henrik Lindh  
Torsten Alms gata 49  
126 51 Hägersten  
Tel.: +46 (0)08/18 09 25  
<http://come.to/KiFlow>

### **Örebro Aikidoklubb Ki no Kenyukai**

Budoklubb Mifuné  
Hagacentrum 9  
Örebro  
Tel.: +46 (0)19/26 25 24  
C/o Lasse Persson  
Almbyallén 34A  
702 14 Örebro  
Tel.: +46 (0)19/32 09 36

### **Ki No Kenyukai Östersund**

Valla Sporthall, Frösön  
Önevägen 147  
Östersund  
Tel.: +46 (0)63/51 45 94  
C/o Åke Lithner  
Prästgatan 52  
831 33 Östersund  
Tel.: +46 (0)63/51 45 94  
<http://home3.swipnet.se/~w-36892/Aikido.html>  
e-mail: Ake.Lithner@osd.ericsson.se

### ■ SUIZA

#### **Ki-Aikido Luzern**

Geissensteinring 14  
6005  
Luzern  
C/o Eva Tanaka  
Imfangstr. 12  
6005 Luzern  
Tel.: +41 (0)41/360 07 29