

AIKIDO

Apunts per principiants

Joan Miquel
3r Dan, Mestra EN

Tots els drets reservats

AIKIDO

Apunts per principiants

- 1 Què és?
- 2 Antecedents històrics.
- 3 O Sensei Morihei Ueshiba
- 4 L'Aikido avui.
- 5 Perquè practicar?.
- 6 Equipament i lloc de pràctica.
- 7 La pràctica
- 8 Mestres i professors
- 9 Programa de Graus per 1r Kiu
- 10 Vocabulari.
- 11 Per saber més.
- 12 L'Autor

1 Què és?

L'Aikido és la més moderna de les arts marcial tradicionals japoneses, ja que va ésser després d'acabada la 2a Guerra Mundial quan es va donar a conèixer.

És un art marcial que prove de les tècniques de lluita dels Samurais, classe social guerrera del Japó, equivalent als nostres cavallers de l'edat mitja. A finals del segle XIX, amb l'introducció de les armes "modernes", aquestes arts de guerra varen perdre la seva utilitat en el combat, per lo que es transformaren en tècniques de millora personal.

Una vegada que el seu entrenament no va ésser imprescindible per la supervivència, va començar la seva etapa de "do", entès aquest com una via de perfeccionament personal.

L'Aikido és la pràctica d'un conjunt de tècniques, que tenint el seu origen en el combat a mort, avui en dia han transformat aquest objectiu primari en que lo més important era sobreviure, amb un objectiu en que una vegada assegurada la supervivència, allò que té importància és la qualitat de vida.

Malgrat això, les tècniques que es practiquen mantenen tant físicament com psíquica l'entrenament per el combat, estudiant tant les tècniques a mans nues, contra armes, amb armes, contra varis atacants, etc., però ara sense risc de lesions, ja que no hi ha competició.

Un antic mestre, parlant amb un representant de l'església catòlica, l'hi va dir que l'Aikido i el Cristianisme tenien molt en comú, amb unes petites diferències, ja que els cristians, quan rebien una bufetada, havien de posar l'altra galta, mentres que els Aikidoka, es llevaven abans de rebre la primera.

2 Antecedents històrics.

Es remonen a l'edat mitja del Japó, i l'origen més remot conegut el trobam amb en **Yoshimitsu Minamoto** (1056-1127) que va crear l'Aikijutsu, el qual originalment era un art de combat destinat a guanyar a l'enemic.

Posteriorment, al segle XII, **Dogen** va introduir el Budisme al Japó i aquest va anar exercint la seva influència a dins les arts marcial japonenses, sense oblidar però, que la religió "oficial" del Japó era i és el Shintoisme.

Desde el segle XII fins a començament del XVII, Japó encara que tingués un emperador, en la pràctica estava governat per els Daimios, l'equivalent dels senyors feudals europeus, que tenien els seus propis exèrcits, i lluitaven continuament uns contra els altres. Això va fer desenvolupar molt les tècniques de combat, i

cada família, tenia els seus mestres d'armes, que no podien ensenyar fora del seu grup.

D'aquesta manera s'anaren creant diferents escoles o "Ryu", que estudiaven tant el combat amb armes, com a mans nues. Aquesta pràctica era constant, ja que del seu domini en depenia tant la pròpia supervivència com la de tota la família, en el seu sentit més ample. Encara que els membres de l'exèrcit havien de conèixer el maneig de totes les armes (espasa, llança, fletxes, etc) hi havia mestres especialitzats en cada una d'elles.

A la darrerria del segle XVI, els portuguesos varen introduir al Japó les armes de foc, i aquest fet va suposar un canvi radical en el balanç de forces. A partir de llavors, un petit nombre de Daimios es varen fer amb el poder, i a començament del segle XVII, a la batalla de Sekigahara, Tokugawa Yeyasu va derrotar als altres senyors feudals, i es va proclamar Shogun (cap del govern), unificant així el Japó. A partir d'aleshores, l'exèrcit es va professionalitzar, i als pagesos i menestrals sels va prohibir la tinença d'armes.

Durant aquesta etapa, acabades les continues guerres internes, per una part la classe guerrera dominant, els Samurai, es varen dedicar a cercar a més de l'eficàcia, la bellesa a dins les arts de combat, combinant la seva formació militar amb altres arts "civils", com la composició floral, caligrafia, cerimònia del tè, etc.

Per altra banda, com que als ciutadans no militars s'els va prohibir la possessió d'armes, es veren sotmesos als abusos tant de l'exèrcit com dels bandejats. Per la seva defensa es varen haver d'arreglar tant amb les mans nues, com amb les eines que utilitzaven en la seva feina diària. Això va donar lloc al naixement de moltes altres escoles i formes de combat, com el Karate-do, Tonfa, Kusarigama, etc.

A la segona meitat del segle XIX, la marina dels Estats Units de Nortamèrica va obligar al Japó a obrir les seves fronteres al comerç mundial. Aquest fet, juntament amb l'aparició d'armes "modernes" va canviar radicalment les tàctiques militars, i es va abolir el sistema dels samurais. A partir d'aleshores, la pràctica de les Arts Marcials, va esdevenir una pràctica lúdico-educativa, però ja sense la necessitat del seu us a la guerra, en que es trobaven superades per les armes de foc de repetició, els canons de llarg abast, les màquines de vapor, etc.

Això va provocar un important canvi, i alguns dels "Riu" es varen extingir, mentre que altres, adaptant-se millor als nous temps, varen convertir el seu Jutsu (art flexible) amb el més nou "do" (camí). Com a antecedent més proper, tenim a **Sokaku Takeda** (1860-1943). que va ésser un dels principals mestres del fundador, Morihei Ueshiba.

3 0 Sensei Morihei Ueshiba

En japonès, **O Sensei** significa Mestre Venerable, o Mestre Espiritual, i dins el món de l'Aikido es el títol amb que es coneix al fundador Morihei Ueshiba.

Va néixer el 14 de desembre de 1883, a Motomachi, Tanabe, prefectura de Wakayama, illa de Honshu, essent el 4rt fill den **Yoroku i na Yuki Ueshiba**. El seu pare era un petit propietari de terres i el mestre d'armes de la família Kii, i amb ell va aprendre els primers rudiments d'arts marciais.

Morihei Ueshiba era de constitució dèbil, molt nerviós i malaltís. Als 7 anys va començar a estudiar xinès i budisme a una escola del grup budista Shingon, aprenent a llegir amb el monjo budista **Fujimoto Mitsujo**. El seu pare, que estava preocupat per la seva salut, a partir dels 10 anys li va fer practicar el Sumo i la natació. Durant aquesta època va ser molt influenciat per el seu mestre **Nasu Tasaburo**.

Als 13 anys va ingressar al col·legi a Tanabe, interessant-se principalment per el soroban i les arts marciais. Un any després hi feia de professor ajudant.

El 1901 és va instal·lar a Tòquio, on fundà una empresa de papereria i material d'oficina, estudiant el jujutsu de l'escola **Kito Ryu** amb en **Tokusaburo Tosawa**, i l'escola de sabre **Yagyu Shinkage Ryu** amb en **Masanaso Nakai**.

Després d'un temps així és posà malalt, per lo que tornà a Tanabe, i decidit a endurir el seu cos, després de curar-se és va dedicar a realitzar molt d'exercici físic. Algun temps després és va casar amb la seva amiga de l'infància **Hatsu Itokawa**.

Aleshores va començar a fer feina a l'oficina d'imposts de Tanabe, participant a la vida política del poble. Va encapçalar una protesta per millorar les condicions de vida i treball dels pescadors locals, amenaçats per les grans flotes.

El 1903, amb 20 anys, es va allistar al 37è regiment d'infanteria, de la 4^a divisió d'Osaka, on va adquirir una gran habilitat en el combat amb baioneta (**Juken jutsu**). Durant el període militar va participar a la guerra ruso-japonesa. Acabada la guerra, el 1907 és va llicenciar amb el grau de sergent.

El 1911 el govern japonès va posar un marxa un projecte de colonització a l'illa d'Hokkaido, i a l'any següent **O Sensei** juntament amb 80 persones de 54 famílies va fundar el poble de **Shirataki**, a **Monbetsu**, Hokkaido.

Durant els primers anys la vida allà va ser molt dura, ja que el fred i les pluges feien realment difícil cultivar la terra, però dos anys després començaren les primeres collites.

El 1915 va conèixer en **Sokaku Takeda**, mestra de **Daito Ryu Jujutsu**, amb el que va practicar durant un temps, rebent un certificat de l'escola l'any 1916. Al novembre de 1919 va rebre la notícia de que el seu pare estava malalt, per lo que va partir d'Hokkaido,

deixant la casa i terres a en Sokaku Takeda en pagament per l'ensenyament rebut.

Durant el viatge cap a Tanabe, és va assabentar que **Onisaburo Deguchi**, mestra del grup shintoïsta **Omoto-Kyo**, era a Ayabe, aprop de Kyoto. Aquest mestra practicava el Chinkon Kishin, i amb l'esperança de que pogués contribuir a la curació del seu pare el va anar a visitar. Durant aquests dies, el seu pare va empitjorar, morint el 2 de gener del 1920. En Morihei arribà a Tanabe quatre dies després.

Després de passar alguns mesos molt apenat, resant i meditant, decidí seguir l'ensenyament d'en Deguchi, per lo que és traslladà amb la seva família a Ayabe. En Deguchi, que l'apreciava i s'adonava de les seves qualitats li digué que s'havia de dedicar al budo.

Seguint aquests consells, O Sensei va crear l'Ueshiba Ryu (escola Ueshiba), dedicant-se principalment a ensenyar als membres de l'Omoto Kyo, però aviat el seu prestigi és va conèixer per tot arreu. Durant algun temps va fer de pagès, al mateix temps que practicava i ensenyava budo. Durant aquesta època, va donar diversos noms a l'art que ensenyava, primer **Daito ryu jujutsu**, després **Daito ryu Aiki jujutsu** i més tard **Aikijujutsu**.

El 27 de juny de 1921, va néixer a Ayabe el seu fill **Kishomaru**.

El 1922 va ser anomenat instructor de l'escola **Yagyu Shingake Ryu** (sabre).

També va practicar altres escoles, com la de sabre **Katori Shinto Ryu**, la de llança **Hosoin Ryu Sojutsu**, **Shinioryu** i **Kitooryu**.

El 1924, acompanyà al reverend Deguchi en un viatge de proselitisme per Corea, Xina i Manxuria, en el que després d'alguns incidents armats va caure presoner dels xinesos. Durant aquest viatge va tenir la primera il·luminació (satori): tenia la sensació de notar els trets, en forma de llum blanca, abans de que partís la bala. A aquesta època ja tenia un alt nivell de maestría en les arts marcial, de tal forma que no deixava cap obertura ni en la postura ni en l'actitud, anticipant-se de forma quasi be instintiva als atacs que li feien, fet aquest confirmat per nombrosos testimonis.

El 1925, després de molts d'anys de practicar intensament va tenir la revelació dels principis de l'art que vol establir, així va néixer l'**Aikibujutsu**. A partir d'aleshores molts de personatges famosos varen passar per el seu dojo d'Ayabe per aprendre el nou art marcial.

El 1927 es traslladà a Tòquio amb la seva família, on comença a ensenyar el seu art.

El 1931 va obrir el centre Kobukan, a Ushigome (Tòquio), reservat per els alts dignataris de la cort, caps militars o experts d'altres escoles de Budo. Actualment és el lloc on és troba l'**Aikikai Hombu Dojo**. A aquesta època en **Jigoro Kano**, fundador del **Judo** l'anà a veure, i després va enviar els seus millors alumnes de Judo a aprendre Aikido, del que va dir "aquest es el meu budo ideal"

Durant els següents anys, a mesura que anava perfeccionant el seu art i construint dojos, va canviar diverses vegades de nom. Al

1936 va adoptar el nom d' Aiki-Budo, ja que el seu objectiu no és destruir a l'adversari, sinó neutralitzar-lo fent el mínim mal possible. Aquest mateix any va començar a estudiar amb ell **Hikitsuchi Michio**.

L'any 1940 va ser especialment important, ja que la fundació Kobukai (que gestionava el Kobukan) va ser oficialment reconeguda per el govern japonès, i també es va començar a practicar a **Iwama-machi** (Ibaraki). El 14 de desembre O Sensei va tenir una experiència que el va fer canviar completament. Segons contà ell mateix a partir d'aquell moment no és va recordar més del que sabia, i va començar a elaborar de bell nou totes les tècniques.

L'actual nom, **Aikido**, va aparèixer al 1942, després de que **O Sensei** és mudes a viure a Iwama.

En acabar la guerra, les autoritats militars d'ocupació (EUA) varen prohibir la pràctica de les arts marcials, però el 1948, les autoritzaren novament, començant per l'Aikido. El mateix any es va registrar oficialment el nom d'**Aikikai** (Associació de practicants d'Aiki). A l'any 1954 la seu central de l'Aikido es va traslladar a Tòquio. Al 1961 el govern japonès va reconèixer l'Aikikai com el centre mundial de l'Aikido.

Morihei Ueshiba deia "L'Aikido es el camí de l'harmonia entre l'home i l'univers. Ja que Ai (harmonia) es sinònim d'Amor, he decidit donar el nom d'Aikido al meu únic Budo, encara que la paraula Aiki sigui molt antiga".

O Sensei Morihei Ueshiba va morir el 26 d'abril de 1969, als 86 anys. Poc abans, al mes de gener del mateix any, havia fet la seva darrera demostració pública. Dos mesos després morí la seva dona.

1883 el 14 de desembre va néixer a Tanabe

1901 es trasllada a Tòquio

1903 s'allista a l'exèrcit

1907 és llicència i torna a Tanabe

1912 és trasllada a Hokkaido.

1915 coneix en Sokaku Takeda

1916 rep un certificat de Daito Ryu Jujutsu

1919 coneix n'Onisaburo Deguchi

1920 el 2 de gener va morir el seu pare.

1921 el 21 de juny neix el seu fill Kishomaru Ueshiba

1922 és nomenat instructor de l'escola Yagyu Shingake Ryu

1924 viatge a Corea, Xina i Manxúria

1925 dóna el nom d'Aiki Bujutsu a l'art que ensenya a Ayabe

1927 és trasllada a Tòquio amb la família

1931 obre el Kobukan

1936 canvia el nom d'Aiki Bujutsu pel d'Aikibudo

1940 inici de la pràctica a Iwama

1942 és trasllada a viure a Iwama i s'utilitza per primera vegada

el nom d'Aikido
1943 és construïx el dojo d'Iwama
1969 va morir el 26 d'abril

4 L'Aikido avui.

L'introducció de l'Aikido a Europa va començar al 1951 amb l'arribada a França de Minoru Mochizuki. En un principi la seva pràctica estava lligada a la del Judo, però així com s'anaven incorporant altres mestres (Abe, Noro, Nakazono, Tamura), es va independitzar, formant la seva pròpia federació.

El primer lloc de l'Estat Espanyol en que es va practicar va ésser a Palma, al Gimnàs Petrus, on el varen introduir en Robert Muratore i un alumne seu, en George Laboirie devers l'any 1.965. Posteriorment es va incorporar en Pierre Tripod, que ja havia practicat abans de venir a Mallorca. Alguns dels primers alumnes foren en Robert Clement, Joan Fageda, Rafel Calleja, Miquel Serra, etc.

Al 1966 va arribar a Espanya en Yasunari Kitaura, i a l'any següent va venir a Mallorca, donant inici a una llarga relació, que malgrat qualque interrupció, encara dura.

A Manacor, es va començar a practicar al mes d'abril de 1977, gràcies al professor Pierre Tripod, que poc abans havia intentat introduir-l'ho a Cala Domingos, i els dos primers alumnes varen ésser en Gabriel Ribot (Xispa) i en Joan Miquel (Beia), que avui en dia continuen practicant. Després, a causa del poc nombre d'alumnes i la despesa que suposava mantenir les classes, hi va haver molts de canvis de professor. En pocs anys, passaren per aquí en Juan Diaz, Vicenç Moll, Maria Antònia, i durant alguns anys en Lluç Mas. Després d'això, provisionalment es va fer càrrec de les classes en Miquel Serra, fins que hi va haver un professor local (Joan Miquel) degudament qualificat.

A Espanya, oficialment l'Aikido està inclòs a dins la "*Real Federación Española de Judo y Deportes Asociados*". Malgrat això, i degut a diferències de criteri i a diversos interessos, actualment hi ha nombroses associacions fora de la RFEDJYDA, algunes d'elles, com l'*AETAIKI (Asociación Española de técnicos de Aiki)* i l'*ACAE (Asociación Cultural Aikikai España)* reconegudes per l'*Aikikai Hombu Dojo*, i d'altres com la *FEA (Federación Española de Aikido)* i l'*AEAT (Asociación Española de Aikido Tradicional)*, sense el seu reconeixement.

5 Perque practicar?.

Els beneficis que ens aporta la pràctica de l'Aikido són molts, tant dins l'aspecte físic, com psíquic i de comportament.

En l'aspecte purament físic, podem destacar la millora de la condició física en general, mantenint al llarg dels anys un cos flexible, millorant les capacitats motores i psicomotrius, ja que tots els exercicis es fan per els dos costats (dret i esquerr), un millor equilibri i capacitat de reacció davant situacions adverses, així com una gran flexibilitat.

En l'aspecte psíquic, millora el comportament, l'atenció, la capacitat d'escoltar i observar, i la relació amb els companys. Tota la pràctica es mixta, ja que no hi ha competicions ni divisions per pesos, desde petits els nins i nines s'habituen a fer esport junts, col.laborant amb un objectiu comú.

Com a art marcial adaptat al segle XXI, té molts avantatges, ja que es practica a un lloc tancat, sense patir les inclemències del temps. Pràcticament no hi ha lesions, i es pot practicar desde els 6 anys fins en alguns casos passats els 80.

Com a inconvenient en té un de molt gros, ja que exigeix un esforç constant per superar-se. Al no haver-hi competicions, únicament els més automotivats són capaços de practicar-l'ho.

Altres beneficis lligats a la pràctica de l'Aikido son comuns a moltes arts marcials, tal com una millor postura, ajudant a mantenir l'esquena dreta, i el cultiu d'alguns valors, com el coratge, l'audàcia, l'honor, la lleialtat i l'esperit de grup.

Dins la pràctica de l'Aikido, a partir d'una simulació d'atac, reaccionam tenint en compte el gest del company (que en aquest moment fa el paper d'adversari), però sense jutjar-l'ho. A partir d'aquí reconduim "l'agressió" cap a una situació en que passem a tenir el control de la situació, mitjançant una resposta adaptada a cada circumstància. No es tracta d'enfrontar-se a l'agressió, sino d'afrontarla, amb calma i tranquil·litat, però al mateix temps amb concentració i un esperit fort.

Pràcticament els únics impediments que hi pot haver per la seva pràctica, són lesions antigues no curades que afectin a la columna, però els accidents durant la pràctica són molt escasos.

6 Equip i lloc de pràctica.

L'Aikido es practica a un Dojo, que pot ésser una sala que momentàniament és dediqui a aquesta activitat, una sala reservada exclusivament per això, o també tot un edifici dedicat al seu estudi. En tots els casos, allà on es practica Aikido, reb el nom de Dojo.

El trespol és recobreix amb peces anomenades tatami, que originalment eran de palla d'arroç i actualment a Europa es fan de material sintètic. Aquestes peces, d'uns 4 cm de gruixa tenen com a objectiu protegir als practicants ja que es practica descalç i és fan nombroses caigudes o rodades (ukemi).

Per començar a practicar no cal cap equip especial, amb un xandall o roba còmoda es pot començar. Si ens agrada, després d'uns mesos i de pasar el 1r examen, haurem de comprar un Aikidogi, format per una jaqueta i calçons de cotó, similars als que s'utilitzen per el Judo o el Karate, fermat per un cinturó blanc.

Això s'acompanyarà per uns xoquins que ens serviran per traslladar-mos del vestuari fins al tatami, i a l'inrevés.

A mesura que anem adquirint experiència i pujant de grau, el professor ens indicara quan és el moment per anar comprant la resta de l'equip, tant les armes (tanto bokken jo i bo), com la Hakama.