

# MENTE Y CUERPO *sanos*

Por:  
*Marién Estrada*

Email: [marien@caminoamarillo.net](mailto:marien@caminoamarillo.net)  
Twitter: [@caminoamarillo7](https://twitter.com/caminoamarillo7)



Este arte marcial de origen japonés es el camino de la armonía con las leyes de la naturaleza; comprende el amor, la compasión y la protección de todo lo existente

**C**reado por el artista marcial Morihei Ueshiba, el aikido adopta su nombre en 1941, aunque sus orígenes se remontan a los años veinte. Ueshiba era miembro del ejército imperial japonés y practicante del budo, la disciplina de los samurais, cuyo valor fundamental es la lealtad a un dueño o a un jefe a quien obedecer. Ueshiba elevó este principio al nivel de Dios y el Universo.

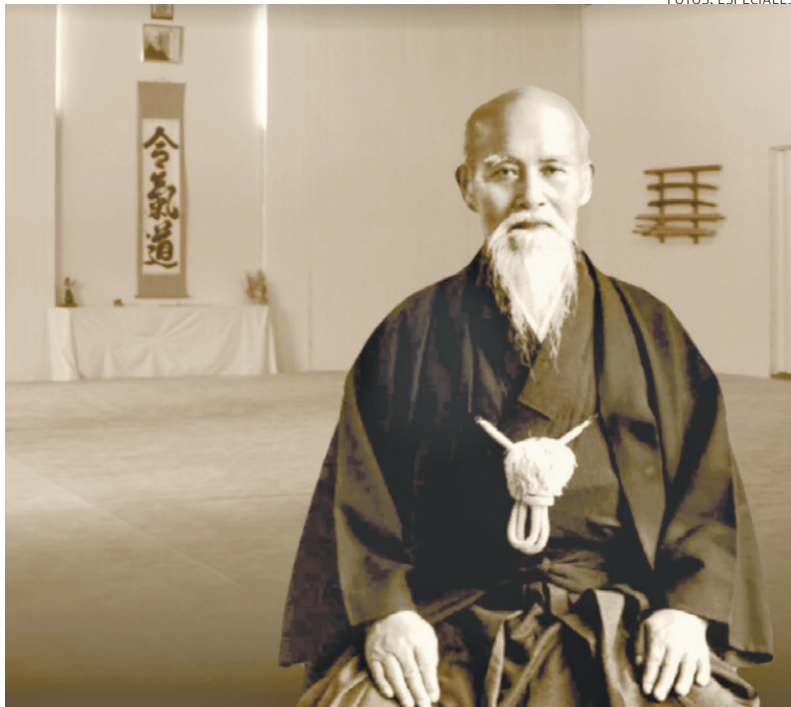
Pero estos postulados no se quedan en el plano filosófico, sino que tienen una aplicación totalmente práctica en los movimientos y en la actuación contra el atacante.

El objetivo práctico en el aikido es evitar golpes, ponerse en el lado muerto del atacante y controlarlo con un sentimiento de bondad y fraternidad en el corazón; controlar la mente del agresor, su energía y sus movimientos, convertir al enemigo en amigo que reconoce que no puede vencerte. Y esa es la única verdadera forma de vencerlo.

Aquí entra uno de los fundamentos del aikido: el musubi o unidad o interacción armoniosa, es decir, la capacidad de fusionarse tanto física como mentalmente con el movimiento y energía del compañero. Es un estudio intuitivo del proceso de comunicación que puede ser productiva o inútil, amistosa u hostil, verdadera o inexacta.

Así la capacidad de alterar esta interacción para transformar un ataque en un apretón de manos, dice Mitsugi Saotome, discípulo de Ueshiba y uno de los principales promotores del aikido, se asocia con la consecución del sentido de armonía universal, el proceso de unificación de los contrarios:

“La fusión del yang, fuerza centrípeta, y del yin, fuerza centrífuga, crea el equilibrio perfecto de las galaxias.



FOTOS: ESPECIALES

**Morihei Ueshiba, creador del aikido**

El Musubi es también movimiento, ya que sin movimiento la unión sería imposible. Su símbolo es la espiral que recicla perpetuamente su energía, un proceso que carece de comienzo y fin. Es continuidad y cambio, una forma de dualidad en busca de la unidad que a su vez busca su extremo”.

A diferencia de otras artes marciales, el Aikido se precia de no haberse convertido en deporte: no pelea ni compite; no posee técnicas ni reglas de combate.

“Enseñar un arte marcial de competición no supone la enseñanza de la verdad. La competición puede revelarse constructiva en su función de canalizar la agresividad. Estimula e impulsa, llevando hasta el límite de la capacidad física. Este es el objetivo de los deportes y juegos físicos.

Pero el objetivo del entrenamiento del budo y el aikido no es favorecer las tendencias agresivas, sino su control y refinamiento. La vía del *Bu* enseña a desembarazarse de la ambición y la codicia. Enseña a volverse ‘vacío’. Consiste en el estudio de la fuerza de la gravedad, en olvidar las limitaciones del cuerpo a través de un entrenamiento intensivo. Su función es unirse al corazón del universo y dar amor.”

Bajo esta mirada, todos nosotros estamos en el Universo y, de hecho, somos el Universo: “Solo a través de un intento sincero de reconocer a Dios dentro y fuera de nosotros, al mar viviente de energía en el que nos movemos y se mueve en nuestro interior, una paz interior se apodera de nuestros corazones para luego esparcirse hacia el mundo entero”. **LA**

## El espíritu del círculo

Según las propias palabras del O Sensei Ueshiba:

“La técnica del aikido se basa en el movimiento circular, pues ningún conflicto se resuelve y ninguna armonía se obtiene más que a través del espíritu del círculo... El círculo engloba al espacio, y de la libertad perfecta de este vacío nace el Ki o energía. Desde dicho centro, el espíritu une a los procesos creativos de vida con el universo infinito. El espíritu es el creador, el padre eterno que da vida a todas las cosas. En el interior del círculo, el Ki del Universo es dirigido hacia procesos de creación, evolución y protección”.

## DÓNDE PRACTICARLO

### Federación Mexicana de Aikido

**Teléfono:**  
5564.7496  
**Correo electrónico:**  
[contacto@fedmexaikido.com](mailto:contacto@fedmexaikido.com)

### Sansuikai Internacional México Aikido

**Teléfono:**  
044.55.1295.4275  
**Correo electrónico:**  
[fer@mexicoaikido.com.mx](mailto:fer@mexicoaikido.com.mx)

### Aiki Calli AC

**Teléfono:**  
5601.5154/044.55.5930.7669



## LOS CINCO PRINCIPIOS DEL AIKIDO

1. Es el camino que reúne a todos los caminos del Universo desde la noche de los tiempos, es el espíritu universal que contiene y une a todos los seres.
2. Es la verdad enseñada por el Universo que debe regir nuestra vida en la Tierra.
3. Es el principio que une a la humanidad con la conciencia universal.
4. Alcanzará su objetivo supremo cuando cada ser, después de haber seguido su propio camino, no sea sino uno con el Universo.
5. Es la vía de la fuerza y la compasión que conduce a la perfección infinita y la gloria divina.