

# ATEMI Y AIKIDO

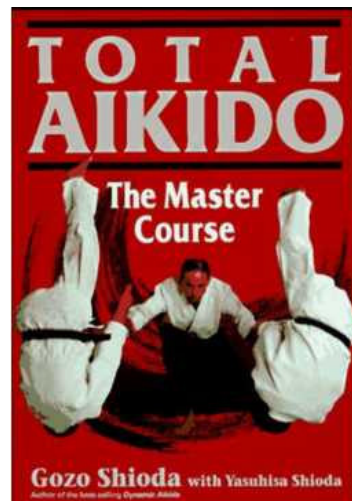
*"El Aikido es irimi y atemi"*

- Morihei Ueshiba

## LA OPINION DE LOS MAESTROS

Existen numerosas opiniones de Maestros que fueron discípulos directos (uchideshi) del Fundador y aunque su práctica, con el transcurso de los años, ha derivado en distintas formas de entender el Aikido, dejan en claro la importancia de los Atemi para que la aplicación de las técnicas sea realmente eficaz.

A modo de ejemplo, encontramos en el libro "Aikido Total", cuyo autor es uno de los más respetados discípulos de O Sensei, Gozo Shioda Sensei, donde expresa en sus páginas:



Gozo Shioda Sensei

"El Fundador repetía frecuentemente que los Atemi son un 99% del Aikido"

"El Fundador Ueshiba Sensei, dijo: En un combate real, el uso del atemi es un 70 % y la técnica es el 30 % restante"

Mientras que Nobuyoshi Tamura Sensei, afirma: "O Sensei definiendo técnicas de Aikido dijo: "el Aikido es irimi y atemi". "Todas las técnicas de Aikido incluyen atemi."



Asimismo, Mitsugi Saotome Sensei, sostiene que: "O Sensei enseñó que el atemi era parte del corazón de la práctica del Aikido, a pesar de que muchos instructores han dicho que los golpes no existen en Aikido."

Mitsugi Saotome Sensei

En este tema y otros tantos referentes al Aikido, muchos tienen sus motivos para incorporar los ATEMI como práctica diaria, mientras que otros si los usan, lo hacen como simples movimientos de distracción previos a la aplicación de una técnica. Cada cual tendrá sus motivos y sea como sea, deben ser respetados.

## **QUE ES ATEMI**

Según lo expresado por Ueshiba, por los Maestros y humildemente, por mi experiencia personal, ATEMI es una parte muy importante del Aikido.

Aunque comúnmente, la palabra Atemi es utilizada para definir al golpe de puño utilizado en Karate, por ejemplo, es más que eso.

Significa literalmente golpear con el cuerpo. Inclusive, en la práctica del Karate, uno de los conceptos referido a los golpes, sostiene que al momento del contacto, debe existir la unificación cuerpo-mente, para que de esta manera aumente el poder y la precisión del golpe.

El puño, el pie ó la parte que realizará ese contacto, simplemente es el medio para la ejecución. De esto se desprende que en otras artes marciales, un golpe no es solo un acto de contacto violento, sino que involucra conceptos que a veces son desconocidos para los practicantes.

En las artes marciales de la antigüedad, el golpear los puntos vitales del adversario para provocar una pérdida del conocimiento o la muerte, era algo preponderante ya que dependía la vida del guerrero. No estaba muy desarrollada la idea de herir superficialmente ó provocar una fractura.

Con la aparición del Aikido y por la filosofía que este aporta a las artes marciales, en particular la idea de disuadir a un agresor violento, el atemi se utiliza básicamente de dos maneras. Una es para golpear como técnica en sí misma y la otra, para dominar la voluntad de atacante, provocando dolor en los puntos sensibles, perturbando su concentración.

Por experiencia propia en situaciones reales, me consta que frente a un atacante experimentado, las técnicas de Aikido sin el uso del atemi pueden resultar poco eficaces.

A esto debemos sumarle, que frecuentemente, diversas escuelas se han empeñado en la ejecución de amplios movimientos circulares, que en la realidad permiten (entre otras cosas) a un agresor retomar el equilibrio y volver a intentar un nuevo ataque.

Si a esto le quitamos los Atemi, estamos despojando al Aikido de una de sus principales armas.

### **El uso del atemi como técnica en sí misma**

Podemos decir que es útil para terminar una confrontación sin necesidad de aplicar una técnica adicional. Por el énfasis del Aikido en la NO - VIOLENCIA, el uso del atemi como técnica es algo recomendable para una situación de defensa personal, cuando peligra nuestra integridad física ó quizás nuestra propia vida, frente al evidente hecho de no poder evitar un ataque y no tener otra salida.

Es muy bueno esforzarnos por mantener el ideal de ganar sin pelear, pero muchas veces la cruda realidad nos demuestra que no es tan sencillo.

No solo con el fin de incorporarlo como parte de la técnica, sino para dotar de realismo los ataques, el atemi debería ser entrenado en cada práctica, concediéndole tanta importancia como a las caídas, a los desplazamientos, etc. Si el aikidoka, no sabe golpear con el puño ó patear, se pierde una de las principales características del Aikido, que es el aprovechamiento de la fuerza del atacante para aplicar una técnica, lo que trae como consecuencia algo que vemos lamentablemente muy a menudo: el atacante que se tira casi sin que lo toquen.

### **El uso del Atemi para facilitar la aplicación de una técnica**

Esta otra aplicación básica de un Atemi, no solo es distraer la atención del atacante, sino que en caso de necesidad, se utiliza frente a un oponente que se pone rígido cuando le aplicamos una técnica ó que intenta detener la ejecución de la misma, produciéndole un desequilibrio físico y si se quiere mental.

En el caso de un intento por detener la ejecución de una técnica, dada la corta distancia que hay entre el atacante (uke) y el defensor (tori), puede ser suficiente con golpearlo para obtener un resultado favorable que nos permita controlarlo con mínimo esfuerzo y produciéndole a su vez un mínimo daño. En caso de que la técnica a aplicar sea una proyección, podemos con un golpe, lograr un desequilibrio ó un cambio de dirección que nos permita concretar nuestro objetivo.

Personalmente, por mi trabajo como policía, he tenido varias oportunidades de aplicar una técnica de Aikido al momento de efectuar un arresto y puedo asegurar que es muy diferente a aplicar una técnica a un compañero durante la práctica. En primer lugar, porque la persona tiene la intención de resistirse y para ello se vale de muchos medios. En segundo lugar, porque en Aikido se nos habla bastante de armonizarnos, de no resistir, de fluidez, etc., pero poco sobre qué hacer si el que se resiste es el otro. En este caso, debemos echar mano a los Atemi, sino estaremos en gran desventaja. Por otra parte, lo nuestro es la No - Violencia, por lo tanto no podemos lanzar una sucesión de golpes incontrolables, sino que debemos buscar dominar la situación con mínimo daño.

En este punto volvemos al comienzo, para remarcar lo importante que es entrenar no solo las técnicas ejecutadas con rapidez y movimientos cortos, sino que además debemos aprender a golpear, para que uno ó dos golpes sean suficientes y podamos aplicar una técnica.

Si bien, este caso es muy particular, nadie está libre de tener que hacer frente a una situación difícil, donde deberá provocar una apertura en el ataque del agresor, aplicando un atemi, retomando esa conexión necesaria entre agresor y defensor, entre uke y tori.

### **LOS ATEMI QUE NO GOLPEAN**

En esta categoría, podemos distinguir más tipos de Atemi:

**Los Atemi como simple distracción:** Este tipo de atemi es muy común dentro de los que buscan en el Aikido una suerte de religión ó ejercicios para la salud, ya que no existe intención de golpear a nadie y tampoco se busca que la técnica sea eficaz, debido a que el atacante (uke) está instruido para caer sin ser tocado. Por lo tanto, basta con hacer un gesto con una mano frente a un ataque, para que el atacante se entregue y termine en el suelo.

Es algo que está en el límite de lo "mágico" y lo ridículo, ya que no servirá de nada frente a un compañero que ataque con decisión y ni hablar contra un agresor en una situación real.

**Los Atemi donde existe interacción uke-nage:** Este caso es muy particular, ya que si uno no practica Aikido, lo puede interpretar como que está todo preparado. Es decir, que el atacante cae por si solo ó que en una situación real el agresor no actuaría de la misma forma. Este pensamiento es comprensible, ya que estamos acostumbrados a ver, en clases y sobre todo en exhibiciones, como cae el atacante cuando se aplica un atemi de los que hacíamos referencia anteriormente, los Atemi como simple distracción.

El caso de los Atemi donde existe una interacción uke-nage, es más complejo, ya que es una norma común dentro de la práctica del Aikido, que se aplica no para que el defensor nos tire sin tocarnos, sino que es para evitar que nos golpee, porque ese atemi es una técnica en sí misma y el destino inevitable es el contacto con nuestro cuerpo.

Es común ver videos del Fundador Morihei Ueshiba, en los que los atacantes caen sin que los toque y nos preguntamos ¿es esto mágico ó será una forma de protegerse para que no los golpeen?

Nosotros, nos inclinamos por lo segundo, aunque la magia radica en la destreza del Fundador para hacer que todo parezca increíble, ya que su técnica y la velocidad de ejecución eran asombrosas y si el atacante (uke) no realizaba una caída seguro que iba a recibir un duro golpe.

Fuera del ámbito del Dojo, es evidente que si intentáramos proyectar a una persona sin tocarlo, este terminaría golpeado, ya que desconoce no solo como protegerse (no digo evitar, pues se podría decir que a esa distancia y a la velocidad que se ejecuta, un atemi es imparable) de la técnica que intentamos aplicar sino que también puede desconocer esa especie de "acuerdo marcial" que existe entre los aikidokas para estos casos.

Este acuerdo marcial nada tiene que ver con tirarse solo ó dejar que el defensor nos mueve como le plazca, sino que está relacionado con una forma de protegerse, así como golpeamos el tatami cuando estamos inmovilizados y nos duele el control que nos aplican ó cuando realizamos una caída al ser proyectados, también debemos saber como cuidarnos frente a un atemi ejecutado con la intención de ser una técnica en sí misma. De lo contrario, si no existiese esa interacción, ese acuerdo, entre atacante y defensor, seguro que el agresor (uke) sería golpeado y la idea de la práctica no es terminar lastimado ó con piezas dentales de menos, sino que es desarrollarnos dentro de este querido camino que hemos elegido.



---

### Acerca del Autor:



Carlos Silva vive en Montevideo – Uruguay, donde como Policía presta servicios en el Ministerio del Interior.

Practica Aikido desde 1992, es Cinturón Negro y Director de Shojin Dojo, miembro de Shuseikan Aikido Federation. En el año 1982 siendo un niño, se inicia en la práctica de otras artes marciales, como por ejemplo: Karate Do, Jiu Jitsu, Wing Tsun y Kenpo, así como prácticas de Boxeo.

En los últimos años, ha sido invitado para impartir Seminarios y Talleres de Aikido a nivel nacional e Internacional (Ecuador, Cuba, Panamá, Argentina, etc.).

Reuniendo su experiencia en el área policial y de seguridad, así como estudios de los principales referentes en seguridad personal del mundo y sobre todo la aplicación de los conceptos del Aikido, desarrolla un sistema de protección personal y familiar, basado en la prevención, la negociación y elementos eficaces de lucha física, para hacer frente a hechos de violencia y el delito.

---