

# COMPARANDO DOS ESTILOS TRADICIONALES JAPONESES APARENTEMENTE DIFERENTES



## Karate y Aikido

por Tom Muzila (SKA)

**Aikido y Karate Shotokan, popularmente son vistos como estilos vastamente diferentes. La forma en la cual se aproximan a las artes marciales aparentan surgir de lados opuestos del espectro duro/suave. Aikido se le considera un estilo suave, mientras que Shotokan es considerado un estilo duro. A pesar de esto comparten muchas similitudes.**



Aunque muchos interpretan al Aikido como un estilo pasivo, Steven Seagal, instructor de alto grado, no está de acuerdo. "La meta fundamental del Aikido surge del concepto original de las artes marciales: matar al oponente," Seagal vivió en Japón por 15 años y estudio en el dojo central del Aikido en Tokyo. "Todos los beneficios mentales y espirituales abstractos son adquiridos a partir de esa base. Debes tener la capacidad de matar y poder cortar toda atadura mental a la vida para poder dar vida."

Seagal también enfatiza que el verdadero Aikido es extremadamente peligroso. Un individuo no entrenado no sabe como caer o seguir los lanzamientos. En un combate real, alguien no entrenado seguramente se rompería las articulaciones, la espalda o el cuello.

Al contrario, la mayoría de la gente ve al estilo Shotokan como un estilo duro. Aun así, en variados niveles técnicos y mentales, Shotokan adquiere una apariencia mucho más suave.

Veamos los procesos a través de los cuales un practicante de Aikido y Karate evoluciona. En un comienzo un estudiante de Karate normalmente ejecuta un golpe básico sólo en base a la fuerza muscular. Contrae sus músculos a través de toda la técnica. Los músculos se contraen y actúan unos contra los otros. Luego de varios meses de entrenamiento o un año el practicante, a pesar de todo, aprende a relajarse a través del golpe y sólo tensar al final. En un nivel siguiente, ni siquiera tensa al final de la técnica, sino en cambio, alinea y conecta su cuerpo en el momento que la técnica se completa. Un individuo ha tenido que ejecutar miles de repeticiones para alcanzar este nivel. El nivel último encuentra al estudiante ejecutando técnicas completamente relajado pero con una conexión superior con su cuerpo a través de toda la técnica y poseyendo una fuerza espiritual interna tremenda. Este tipo de golpe se ve como el más suave, pero de hecho es el más penetrante de las cuatro etapas.

Sólo un bajo porcentaje de los practicantes de Karate logra este nivel de técnica avanzada. El Karateka debe dejar que su cuerpo encuentre la forma más económica y eficiente de golpear, esto a través de entrenamiento riguroso y diligente luego de miles de repeticiones con un estado mental apropiado.

Este concepto es muy similar al Aikido. La mayoría de las técnicas de Aikido, dice Seagal, están basados o en el cuadrado, el triángulo o el círculo. Cuando una persona comienza su práctica, ejecutará técnicas basadas en un cuadrado. Después de seis meses o un año de práctica diligente, se graduará en el triángulo. Eventualmente, entre uno y dos años de entrenamiento, será introducido al círculo. En ese nivel, todas las técnicas se enseñan eficientemente y económicamente, con el mínimo de poder. El círculo evoluciona a una espiral continua y fluida.

Así pues, aunque los primeros años de entrenamiento de Aikido y Karate son interpretados en forma diferente, la evolución de la técnica es bastante similar. En su propia manera, graduados de cada estilo van desde un estado más estructurado y rígido a un estilo más relajado, eficiente y económico.

Aikido y Karate tienen sistemas de ranqueo algo diferentes, pero ambos adhieren al concepto de *dan* (cinturón negro), que indica estados mentales, técnicos y espirituales similares. Ambos sistemas se basan en una vida de práctica y evolución personal. Morihei Ueshiba (a menudo llamado O-sensei), el fundador del Aikido, era muy orientado a la mística y la espiritualidad. Seagal cree que O-sensei formó su sistema de rangos basado en el antiguo concepto de un símbolo Shinto. Dijo que los nueve círculos que rodeaban el símbolo todos representaban planetas. El círculo central representaba el cielo divino sobre la Tierra.

El sistema del fundador del Karate-do, Gichin Funakoshi, está basado en cinco dan. Los cinco niveles están esparcidos en una vida de práctica, similar a los diez danes del Aikido. Funakoshi utilizó el sistema ya establecido del judo y kendo como modelos. El connotado instructor Tsutomu Ohshima, cree que Funakoshi confeccionó el sistema de ranqueo basado en los cinco niveles de conciencia de un individuo cuando evoluciona en Zen, Budismo y Shintoísmo.

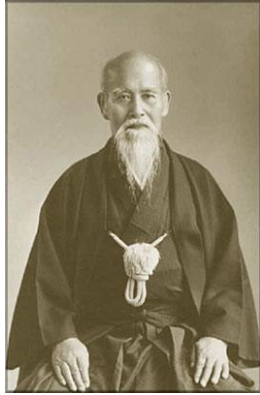
Es interesante hacer notar como el sistema de ranqueo de Funakoshi se relaciona claramente con las religiones (filosofías) orientales. *Shodan* (primer dan, cinturón negro) indica que uno ha adquirido una fuerte base en las técnicas básicas y los sentidos físicos. En las religiones orientales, es referido al aprendizaje del control de los sentidos -- la vista, tacto, audición y gusto. Para adquirir el rango de *nidan* (segundo dan, cinturón negro), se debe lograr una comprensión de las combinaciones y cómo aplicarlas estratégicamente. En las religiones orientales, el segundo nivel representa el control de la inteligencia y estrategia y aplicarlas a la vida. *Sandan* requiere que uno logre una mente fuerte y calmada unida a la presencia de relajación en los hombros. La meta del tercer nivel en las religiones

orientales es controlar y dominar una mente calmada y meditativa. *Yodan* enfatiza la unidad de la mente y el cuerpo relacionado con las técnicas. Se enfocan las obras humanitarias en este rango. El cuarto nivel de las religiones orientales hacen hincapié en la conexión mente-cuerpo y se enfoca en la compasión. *Godan* enfatiza la impecable ejecución en la técnica y en el carácter moral. Involucra encausar la conciencia espiritual a través de un carácter personal disciplinado. La espiritualidad y unidad con Dios también son las mayores metas en las religiones orientales.

Aunque Aikido está modelado en un sistema de 10 dan el proceso que se atraviesa es muy similar al de Karate. Los niveles de evolución son también increíblemente similares a las religiones (filosofías) orientales. Los primeros dos niveles en Aikido enfatizan básicos y combinaciones fuertes, como también una comprensión de la estrategia. Los grados tercero y cuarto se enfocan en la mente calmada y confiada que puede generar un fuerte ki (energía interna). Practicante en ese nivel emiten una mentalidad calmada y humilde. El quinto nivel pone énfasis en la espiritualidad y en la canalización del universo interno. Los cinco niveles restantes continúan ampliando las esencias espirituales y la canalización del universo interior. La habilidad de un individuo para enfocar el ki y sus habilidades de sanación también crecen en esos niveles. Según Seagal, muy pocos individuos en el sistema del Aikido actual pueden ejemplificar esas habilidades.

Hasta los niveles de estrategia y habilidad de lucha son excepcionalmente similares entre el Aikido y el Karate. El primer nivel de control sobre tu oponente es a través de combinaciones. En el siguiente nivel, cuando tu oponente se mueve, tu ya lo has vencido o golpeado. En el siguiente nivel, tú eres tan apabullador que tu oponente no se puede mover. Una persona en ese momento aprende a eliminar el espíritu de lucha de un oponente y luego usar su momento contra el mismo. El nivel más alto es la absoluta prevención de la confrontación, en esencia armonizando la situación.

Ueshiba y Funakoshi eran muy diferentes en carácter, aunque muy similares en sus expresiones sobre conceptos y principios de artes marciales y su relación con la vida. Comparen, por ejemplo, las siguientes citas por los dos budoka (guerreros marciales) famosos:



O'Sensei Morihei Ueshiba



Gichin Funakoshi Sensei

**Ueshiba: "A través de aiki, extiende todo tu poder para lograr una pacífica armonía con el mundo."**

**Funakoshi: "Siempre recuerden el contraste en estos tres elementos, fuerza y debilidad en el poder; extensión y contracción en el cuerpo; rapidez y lentitud en la técnica."**

**Ueshiba: "Vencer significa vencer la discordia mental en ti mismo. Es lograr la misión que se te ha propuesto."**

**Funakoshi: "Conoce a tu enemigo y concóctete a ti mismo; en mil batallas nunca estarás en peligro."**

**Ueshiba: "Competir en técnica, ganar o perder no es verdadero budo (vía guerrera). El verdadero budo no conoce derrota. Nunca derrotado significa nunca pelear."**

**Funakoshi: "Vencer 100 veces en 100 batallas no es la más alta habilidad. Calmar al enemigo sin pelear es la habilidad más alta."**

**Ueshiba: "El estado interno debe ser como un amplio mar calmado."**

**Funakoshi: "Un verdadero gran hombre no se ve perturbado aún cuando se ve confrontado a un evento o crisis inesperada."**

**Ueshiba: "La esencia de Aikido no está en luchar con otros."**

**Funakoshi: "Una persona que realmente entrena en este *do* (vía) y realmente entiende Karate-do nunca es llevado fácilmente a una pelea."**

Queda claro por sus expresiones, Funakoshi y Ueshiba ejemplifican la importancia de no sólo hacer que vuestra mente y cuerpo sean uno, sino que vuestra práctica y vuestra vida sean una.

Las vías de Aiki y Karate son muy opuestas en elementos específicos, pero muy similares en otras maneras.

Hay muchas paradojas en el proceso. Aunque cada sendero es diferente, uno puede lograr estados mentales y técnicos similares en Karate y Aikido. Hasta maniobras avanzadas de lanzamientos ante ataques e *irimi* (entrar al ataque) poseen numerosos elementos de naturaleza similar.

Aunque hay diferencias sutiles en la manera que los brazos y piernas se mueven, los fundamentos y principios básicos de ejecución son iguales.

Las similitudes entre las dos artes caen en las siguientes categorías: mentalidad, alineamiento, conexión, timing, distancia, caderas y el estado del cuerpo. La mentalidad en la que una técnica es ejecutada es similar pues un practicante debe dejar su mentalidad de vida antes de ser atacado. Debe lograr este estado para poder sentir y hacerse uno con su oponente. Es el estado de no pensar conscientemente, lo que los japoneses llaman *mushin* (sin mente).

Principios de Aikido y Karate se emplean dentro de parámetros muy similares. En ambos estilos un individuo debe poder moverse en la manera más eficiente y económica sin poder o resistencia externa. La mente, cuerpo y caderas, todos se mueven como una unidad, conducidas por un increíble sentido y espíritu interno. Ueshiba tenía un dicho que describe esta experiencia: "Mi oponente no puede quitarme mi fuerza pues no uso nada." La persona que puede adquirir este estado de "no-fuerza" logrará más velocidad. Podrá entrenar por muchos años para hacerse una fracción de segundo más rápido, pero en las artes marciales esa fracción puede significar la diferencia entre la vida y la muerte.

Qué sucede cuando uno se enfrenta a un oponente de igual habilidad técnica y física? Cuál será el factor decisivo en ese nivel de combate? La respuesta está en la mente - el factor más importante de todos. Uno que ha pulido su mente hasta obtener un cristal brillante luminoso, sin trabas mentales, ese tendrá ventaja. Para obtener este estado, el individuo debe superar cualquier influencia de barreras de dolor, emoción, miedo e inseguridad. Su entrenamiento habrá sido uno de los más rigurosos y disciplinados de su tipo. Debe experimentar el infierno en su entrenamiento para así apreciar el paraíso. El individuo con la ventaja mental sabe y siente en su mente que ha derrotado a su oponente aún antes del encuentro haya comenzado.

Por qué es tan difícil para la mayoría de los artistas marciales integrar y armonizar los diversos principios? Un individuo debe tener la capacidad mental para filtrar conceptos y teorías poco realistas en su entrenamiento. Debe tener buenos estudiantes seniors e instructores para guiarlo. Pero más que nada debe depender de sí mismo para ver la verdad en su aplicación mental y técnica de las técnicas y la vida.

*Traducción Mogens Gallardo Ehlers-Marcussen*

*Sobre el autor: Tom Muzila es un alto grado bajo la dirección de Tsutomu Ohshima, en la SKA, Shotokan Karate of America.*

*Extracto de un artículo que apareció en inglés en Black Belt Magazine, Abril 1988.*