

La Eficacia del Aikido

Por Carlos Silva

*"En Aikido usted practica siempre para adaptarse a la lucha callejera.
Se preocupa por los movimientos de su propio cuerpo y el Ma-Ai
entre usted y su oponente, así como el adaptarse
al método de ataque del adversario ocasional,
cualquiera sea dicho método."*

- Koichi Tohei Sensei
("Aikido y autodefensa" - Ed. Glem, 1977)

A menudo el Aikido es criticado por su supuesta falta de eficacia a la hora de aplicarlo a la autodefensa, pero basta observar un video de cualquier Instructor de Defensa Personal, más allá de sistemas o métodos, para darse cuenta de lo contradictoria de esa afirmación, pues lo que aplica con más o menos uso de fuerza, es sin dudas Aikido.

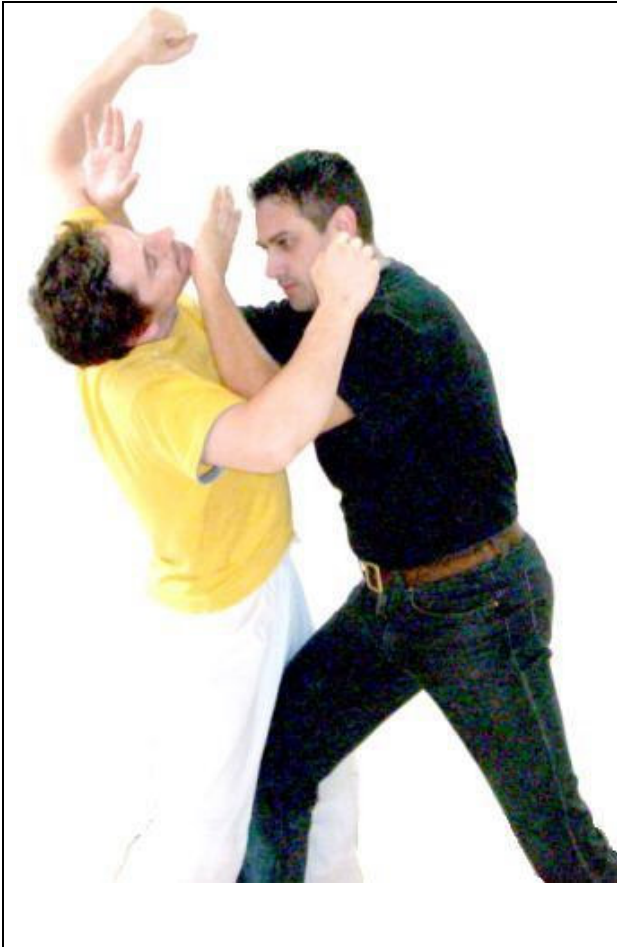
¿Por qué aplicar principios y conceptos de Aikido a la Protección Personal?

Simplemente, porque los antecesores del Aikido y el Aikido en particular, desde sus comienzos se ha caracterizado por el estudio de la biomecánica humana, el desequilibrio, la potencia del centro, la potencia de la respiración, los desplazamientos, etc. todos elementos que hacen a la eficacia de muchos de los sistemas que se promocionan.

Cuando se trabaja sobre articulaciones, se sabe que si estas se mueven naturalmente en determinado sentido, facilitan una inmovilización o una proyección, mientras que si provocan dolor desde el comienzo lo único que se logra es la reacción y resistencia del oponente. Este conocimiento es aprovechado por todas las formas de defensa personal existentes

Si bien es cierto, que la experiencia demuestra, que no todas las técnicas de Aikido son aplicables a la autodefensa real frente a atacante desconocido y violento, podemos decir que todos sus conceptos básicos son fundamentales y eso es lo que aplicamos. Sumado a esto debemos afirmar que es importante la forma en que se realizan los ataques, en el dojo y especialmente en su aplicación a la defensa personal

Es muy fácil aplicar una técnica (inmovilización o proyección) después que se atrapó una muñeca o un brazo, pero ¿cómo se puede llegar a eso sin poner en riesgo nuestra integridad física? ¿cómo entrenar frente a ataques descontrolados?



En Internet y en televisión se pueden ver instructores de defensa personal que muestran supuestos atacantes que al fin y al cabo hacen lo que habitualmente hace un atacante en cualquier clase de Aikido: lanzar un débil ataque predeterminado, dejarse llevar, tirarse o dejar que lo controlen fácilmente. ¿Alguien en su sano juicio puede creer que un delincuente o agresor violento va a comportarse de esa manera?

Una cosa es el entrenamiento en el dojo y otra la realidad. En una situación violenta, existen muchos escenarios posibles, variedad de formas de ataque e infinidad de reacciones de un agresor que no podríamos anticipar una por una.

Para nosotros, es importante destacar tres características que marcan nuestro entrenamiento de Aikido aplicado a situaciones de violencia:

- **ataques sinceros**, tanto predeterminados como también teniendo en cuenta la posibilidad de un segundo ataque (predeterminado o no)
- **intentar no lesionar**, ni al compañero que hace de atacante, ni al compañero que se defiende
- **mantener el centro firme**, protegiendo nuestra línea central

La intención del atacante (Uke) debe ser la necesaria para exigir al alumno entrenar y familiarizarse con la actitud correcta que debe tener al momento de salvar su integridad ante una situación REAL, que le toque vivir en algún momento de su vida.

Hace unas décadas no existían trajes para simulacros (que hoy son parte del negocio de la seguridad) y tampoco habían aikidokas que entrenaran con protecciones. Sin embargo, nada impedía a un artista marcial o luchador, combatir de forma sincera y conocer por su propia experiencia qué funciona ante ciertas situaciones y qué no funciona tanto. Inclusive, por lo que cuenta la historia, O Sensei y sus primeros discípulos entrenaban un Aikido marcial y respetado, sin necesidad de protecciones.

Ahora el mundo ha cambiado, las leyes han cambiado y por lo tanto, la forma de entrenar defensa personal también ha tenido que hacerlo ajustándose al marco legal vigente y enfrentando variadas formas de violencia.

En este sentido, creemos que los simulacros y los ataques realistas, deben servir especialmente desde un punto de vista psicológico, para que el alumno manifieste su voluntad de sobrevivir, su actitud de sobreponerse a una situación violenta y sobre todo para familiarizarse con los cambios en su cuerpo y su mente que se producen por la adrenalina, ante una situación que se acerca a la realidad.



Los simulacros, las competencias y las prácticas ofrecidas como "reales", pueden acercarse a la realidad pero no son lo real, porque ni el Instructor va a atacar a "matar" al alumno, como lo haría un delincuente, un drogadicto o simplemente alguien enfurecido porque le chocaste el auto, ni el alumno se va a defender como en una situación real porque sabe que no lo es.

Por ejemplo, no es común que alguien nos grite y afortunadamente, es menos común que a diario nos amenacen con un arma blanca o de fuego (al menos en Uruguay donde estamos ahora). Esto para la mayoría de las personas puede ser causa de bloqueos mentales a la hora de un enfrentamiento real y esto son los aspectos que trabajamos. De nada serviría entrenar golpes, llaves, etc. si cuando se presenta la situación REAL la persona queda "en blanco" y no puede hacer nada.

A muchas personas les comienzan a temblar las piernas con el solo hecho de ver cómo dos extraños se pelean en la vía pública.

Hablando específicamente de nuestro Dojo y del Aikido, creemos que es muy útil entrenar Aikido dentro de formas que se aproximen a la realidad desde otros aspectos y no única o necesariamente en base a la realidad de la defensa física.



Es frecuente escuchar a algunos Instructores de Defensa Personal hablar en contra de las Artes Marciales, menospreciándolas o simplemente diciendo que ya no sirven en la calle. Ese es un gran error, pues quien habla así está desconociendo el origen de todos los sistemas de defensa personal, cuando un golpe decidía una vida.

Nos arriesgamos a decir que todos los Instructores de Defensa Personal que actualmente encabezan o han creado un sistema o metodología, ostentan graduación de algún arte marcial y que se han servido de esos conocimientos para desarrollar su propia visión y aplicación a situaciones de violencia reales.

Las Artes Marciales y la Defensa Personal son dos caras de una misma moneda y cuando comprendemos que la lucha es contra nosotros mismos, contra nuestro ego y contra nuestros miedos, entonces podemos sentirnos libre de disfrutar su práctica y extraer sus beneficios.

Ser eficaz en la aplicación de un Arte Marcial (Jiu Jitsu, Karate, Aikido, etc.) no quiere decir que se esté apto para ganar cualquier competencia, contra quien sea o que el Arte Marcial que uno practica sea mejor que otro. Ganar una competencia, va a depender de la preparación individual de cada uno, de sus condiciones naturales, del contrincante, de una estrategia preparada

de antemano, de las reglas establecidas para el combate, etc., mientras que en la realidad se deben sumar otros factores menos predecibles que estos.

Practicar un Arte Marcial puede darnos ventaja en una lucha física real, pero esta es solo una etapa del proceso que se da durante una situación violenta o delictiva. Aún ganando la pelea se puede perder mucho, pues esta el riesgo de terminar muerto o en la Cárcel, mientras que una competencia se gana o se pierde, pero cada uno se va para su casa o como mucho a un Hospital si existieron lesiones.

Es necesario adquirir confianza en lo que uno hace (sin distinción del Arte Marcial que se practique), aprender a trabajar el miedo y la actitud, evaluar el riesgo y la conveniencia de la lucha física en una situación violenta real y especialmente, utilizar el factor sorpresa.



Llevando el tema al plano psicológico, uno debe comprender cómo se genera la violencia. Esta aparece porque alguien tiene una necesidad, un interés oculto que exterioriza de manera inapropiada, reaccionando frente a una causa y a su vez, nosotros tenemos el ego tan grande que no somos capaces de detenernos a dialogar con esa persona antes de reaccionar con una técnica o un golpe, porque no sabemos como manejar el miedo y como poner límites.

Si aplicáramos los conceptos que a través de las Artes Marciales, nuestros Sensei, Sifu, etc. nos inculcan desde la primera vez que pisamos una escuela, seguramente muchas de las situaciones de violencia no llegarían a nuestras vidas.

Es cierto que la sociedad es violenta y que a la vuelta de cualquier esquina podemos encontrarnos con un delincuente, pero ahí también entra en juego lo que las Artes Marciales tienen para enseñar, como por ejemplo, el autocontrol con el cual podríamos reducir al agresor dentro de la Legítima Defensa.

También es cierto que hay situaciones en las cuales nos vemos sorprendidos y el delincuente ya nos tomó como rehenes o nos tiene controlados, pero existe un concepto llamado "Zanshin", que se traduce como espíritu alerta y eso se adquiere por la práctica en el dojo.

Obviamente, por las razones expuestas anteriormente, es necesario cambiar la actitud tanto del Uke como del Nage, si queremos hablar de Aikido aplicable eficazmente a la defensa personal física.



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.
