

EL AIKIDO EN LA U.N.L.P.

**Enzo Di Girolamo, Ricardo Torres Medrano
y Alejandro Núñez**

*Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, UNLP
Asociación Argentina de Aikido*

Enzo Di Girolamo: Prof. en Educación Física U.N.L.P., Post Grado en Medicina del Deporte, Preparador Físico de Basket ball, Entrenador Personal.

Ricardo Torres Medrano: Lic. en Filosofía UNLP, Ayudante de la Cát. de Hist. de la Filosofía Contemporánea de la Fac. de H. y C. de la E. (U.N.L.P.), Prof. de Met. de la Investigación en colegios secundarios.

Alejandro Núñez: Instructor de Aikido, 3er. Dan (Fed. Intern. de A. -Japón), Examinador de la Asoc. Arg. de A., Director del A. La Plata Dojo.

“El propósito del Aikido, más que hacer hombres ‘fuertes’, es formar hombres **íntegros**”.

M. Ueshiba. Fundador del Aikido

A través del Instituto de Educación Física han comenzado las prácticas de Aikido en nuestra Universidad. Esta peculiar Disciplina Marcial japonesa ha llamado la atención de científicos e investigadores por sus beneficios psicofísicos y su participación social. Dos “aikidokas”, egresados de la U.N.L.P. y el director del Aikido La Plata Dojo, responden a algunas preguntas sobre el tema.

-¿Cómo se produce tu acercamiento al Aikido?

Di Girolamo: Lo mío fue algo particular. De chico había practicado otras artes marciales, y luego de varios años de haber abandonado dicha práctica, comencé a tener problemas con mi espalda, quizá posturales. Fue entonces cuando me acerqué al **Aikido**. Notaba que en su gimnasia se hace mucho incapié en la flexibilidad, y fundamentalmente en lo postural. Una buena postura es esencial para desarrollar las técnicas del **Aikido**.

A medida que pasó el tiempo, mi postura mejoró evidentemente, también mi flexibilidad, actualmente no tengo ningún problema en mi espalda.

T. Medrano: Cuando era un niño me gustaban las películas sobre el mundo marcial. Me fascinaba esa extraña habilidad que tenían los artistas marciales de resolver

con facilidad cualquier situación de conflicto entre personas, por complicado y difícil que pareciera ser; cómo un solo hombre podía desarmar, contener y dominar terminantemente a varios agresores. Practiqué durante algunos años Tang Su Do, una Disciplina coreana. Luego, por varias razones debí alejarme. Posteriormente, y aún con la misma fascinación de siempre, fui a ver una clase de **Aikido** dictada por el prof. A. Núñez. Comenzamos a charlar unos minutos antes de la práctica y después, cuando ya habíamos sobrepasado la hora de inicio de la clase, sólo restaba una cosa: **comenzar**. Así fue y desde entonces he continuado ininterrumpidamente el aprendizaje.

Núñez: Hacia el fin de mi adolescencia, hace aproximadamente 20 años, la lectura sobre filosofía, historia y tradición de Oriente me fue llevando a la necesidad de alguna aplicación práctica en mi propia vida. Visité centros de enseñanza de artes marciales, yoga, etc. y no quedé muy convencido, hasta que leí un artículo específico sobre el **Aikido** y un reportaje al Prof. **Kenzo Miyazawa**, introductor del Arte en la Argentina. La nota y las respuestas del Prof. Miyazawa emanaban sobriedad y sinceridad. Pude visitarlo y presenciar sus clases. Quedé fascinado con los movimientos, la plástica y la coordinación. Me inscribí inmediatamente.

-¿Cómo actúa, en qué beneficia una práctica continuada?

Di Girolamo: Es difícil de responder... Realmente, luego de una práctica, físicamente termino relajado y suelto. Y espiritualmente, muy pleno. Es que se crea un vínculo muy importante entre los practicantes, donde no existen "sectarismos" de ningún tipo y se busca una fusión, un equilibrio de partes en la realización de las técnicas. No me refiero sólo a una coordinación física, sino de otro tipo... Más bien, yo recomendaría su práctica para comprender personalmente estos conceptos.

T. Medrano: Las Artes Marciales propenden hacia el desarrollo integral de las personas. Antiguamente, constituían un cuerpo de doctrinas encaminadas a preparar y perfeccionar a los guerreros para sus inminentes combates. El **Aikido** es un Arte Marcial tradicional pero contemporáneo y su propósito es muy distinto, pues se orienta hacia el logro de la maestría física, psíquica y espiritual del hombre. La primera puede alcanzarse mediante una completa y minuciosa gimnasia, que se repite y perfecciona a lo largo de la práctica constante. La segunda, cuando la voluntad se afirma al superar cada etapa de complejidad creciente, cuando el practicante persevera firmemente. Por último, la tercera comienza a acariciarse cuando se comprende que la **generosidad**, la **modestia**, la

franqueza, sin segundas intenciones, están presentes **en cada lección de Aikido**. Tal vez así nuestra conciencia se expanda al liberarse de todas las formas de egoísmo.

Núñez: El trabajo frecuente genera una cadena de beneficios para la salud: la gimnasia del **Aikido** opera sobre nuestra cadera y espalda, fortalece y flexibiliza nuestras articulaciones. La Técnica Marcial estudia los movimientos **naturales** del cuerpo. El Aikido resulta un valiosísimo ejercicio para observar los estados de atención y desatención. Y una herramienta para la concentración ante exigencias laborales, del estudio, compromisos.

-¿Qué elementos brinda el Aikido en la relación social?

Di Girolamo: Creo que el **Aikido** es una relación social. Un nexo entre los individuos, donde el respeto es uno de los pilares de su enseñanza, donde la **paciencia** es un ingrediente básico... Cualidades humanas que hoy no abundan en nuestra sociedad. Estos conceptos en el **Aikido** no son teóricos, se ponen en práctica dentro y fuera del **Dojo** (la sala de aprendizaje). La clase es sólo la punta del iceberg. Conductas de vida, a veces olvidadas por la “velocidad” de este tiempo son básicas para la práctica del **Aikido**.

T. Medrano: En la medida en que uno sea un poco menos egoísta y deje de ver los problemas, conflictos y situaciones exclusivamente desde la propia perspectiva para comenzar a hacerlo desde la de los demás, quizá nuestra conclusión sea más objetiva, menos parcial, más iluminada, menos egocéntrica y, en definitiva, mejor para la sociedad y nosotros mismos.

Núñez: El **Aikido** es una genuina creación humana, un puente de cultura entre Oriente y Occidente. A través de la práctica nos relacionamos con hombres y mujeres de diversos orígenes, personalidades y ocupaciones que en otras circunstancias no suelen encontrarse. Nuestra sociedad segmenta y discrimina. **El Aikido** reúne. El estudio de sus técnicas obliga a trabajar con delicadeza y respeto el cuerpo de nuestro compañero.

-¿Cómo lo juzgas desde tu profesión, ocupación?

Di Girolamo: Desde el punto de vista físico tiene importantes beneficios. Se desarrolla la **coordinación**, las técnicas se realizan siempre **bilateralmente**, la **flexibilidad**, y uno de los beneficios más importantes es la “calidad postural” con la que

se realizan todas las técnicas, y nunca “forzar” la dirección de algún movimiento que pudiera provocar alguna lesión o perjuicio.

T. Medrano: Seguir una carrera universitaria, una profesión o un estilo de vida, son proyectos fundamentales que se alcanzan a largo plazo. A cada instante podemos sufrir contratiempos que demoren nuestra empresa o nos hagan fracasar. ¿Qué podemos hacer? Es primordial perseverar, insistir ante las distintas adversidades. Las Artes Marciales constituyen un medio para desarrollar nuestra voluntad y forjar el carácter. En la actividad universitaria, una situación comprometida es similar a un movimiento desequilibrado o una caída. En el **Aikido**, estos aspectos constituyen los primeros pasos del aprendizaje. Los ámbitos pueden ser diversos pero el lenguaje es el mismo, son riesgos del **Aikido**, en la Facultad, en la vida... Siempre corremos el riesgo de caer (lo hacemos constantemente en la práctica del **Aikido**). El secreto reside en reasumir nuestra posición con la mayor prontitud, pues el auténtico Maestro no es el que nunca cae sino quien es capaz de levantarse con elegancia, para comenzar otra vez.

Núñez: Comencé oficialmente la enseñanza de Aikido en La Plata en 1983. El Aikido me permitió viajar y practicar con personas de culturas muy diferentes. Desde mi tarea cotidiana como instructor tengo la enorme fortuna de tratar con personas muy jóvenes, mayores y también con chicos. He practicado Aikido en Universidades del Japón. Yo encuentro al Aikido una Disciplina Educativa rica y creativa. En el ambiente universitario, como campo de trabajo y desarrollo del conocimiento, el **Aikido** puede participar en la **aventura de aprender**.

Bibliografía

-Westbrook y Ratti; *Aikido and the dynamic sphere, an illustrated introduction*; Ed. Tuttle Co. 1970.

-Ueshiba, Kishomaru; *El espíritu del Aikido*; Madrid; Ed. Eyras; 1988.

-Ueshiba, Kishomaru; *Aikido, la práctica*; Madrid; Ed. Eyras; 1989.

-Tsuda, Itsuo; *La vía del desprendimiento*; Madrid; Ed. Eyras; 1992.

-Tohei, Koichi; *El libro del Ki*; Madrid; Ed. Edaf; 1992.

-Saotome, Mitsugi; *Aikido o la armonía de la naturaleza*; Madrid; Ed. Kairós; 1994.

-Stevens, John; *Abundant peace*; Nueva York; Shambala press; 1994.

-Ueshiba, Morihei; *Budo*; Madrid; Ed. Eyras; 1995.