



FUNDACION AIKIDO ARGENTINA

Juncal 2740 – Martinez –Buenos Aires – Argentina

WWW.FUNDACIONAIKIDO.COM.AR

Entidad reconocida por Hombu dojo

En la práctica del Aikido, el buen logro de una técnica es el resultado, no sólo del movimiento de Tori, sino de una labor conjunta entre Tori y Uke. ¿Por qué digo esto? porque es sumamente difícil alcanzar el movimiento en el primer intento. Tori hace la práctica, Uke responde con suavidad, y así una y otra vez. De esta manera Tori avanzará poco a poco hasta lograr hacer el movimiento ideal.

Por lo tanto, yo busco siempre que el principiante se acostumbre a ser lanzado. Esto normalmente no es una experiencia agradable, ser derribado y lanzado por alguien, pero es necesario aprender a disfrutarlo para poder continuar con la práctica.

Para esto, Tori debe tener cuidado de lanzar al principiante sin espantarlo. El instructor tiene que observar el comportamiento de los estudiantes cuidadosamente, y si este llega a ser peligroso, debe corregir de forma adecuada. La responsabilidad del instructor en este punto es muy importante.

Para el principiante, es importante recordar el movimiento de las técnicas de tan pronto como sea posible. Cuando alguien le dice cómo debe caer, el principiante no puede entender por qué es necesario caer de esta o aquella forma. Cuando se empieza a entender la relación entre la caída y la técnica, entonces es fácil de adivinar qué tipo de ukemi es el que se necesita. "Caer por caer" no ayuda en los progresos de la técnica de Ukemi.

A medida que progresan los entrenamientos, es necesario hacerse capaz de tomar Uke de diferentes clases de Tori, con potencias y velocidades distintas. Debido a que Uke no puede existir sin el movimiento de Tori, Uke debe moverse sin bloquear ni fingir el movimiento. Uke debe adaptar su movimiento a cada ocasión.

Todo esto se relaciona con el método que se use en la práctica. La práctica no será buena si Uke intenta aferrarse demasiado, puesto que en Aikido practicamos técnicas predefinidas, el movimiento siguiente siempre es conocido y esto hace fácil bloquear. Esto no conduce a un buen progreso a menos que su objetivo sea hacer frente y derribar, pero para adquirir un buen movimiento de Aikido esto no funciona.

Con frecuencia veo gente bloqueando y obstruyendo el movimiento de Tori, y pretender que con eso se le ayuda y se le está enseñando. Esta no es una buena manera de practicar. Para la práctica lo más conveniente es ser Uke en silencio y sin pretender dar instrucciones. El estudiante va a al dojo a practicar y no a dar cátedra.

Un practicante hábil puede aprender varias técnicas en un día, pero sólo el procedimiento de efectuarla. Aunque usted conozca el procedimiento de una técnica, no conocerá el sentimiento y la sensación correcta de esta sin ser Uke. Acumulando experiencia con Toris experimentados y principiantes se aprende a sentir, como Uke, cuando una técnica estuvo bien ejecutada y cuando no. Ser un Uke firme pero respetuoso saca a relucir lo mejor de cada Tori. De esta manera, si Uke aprende a sentir cuando una técnica estuvo bien ejecutada, tratará

de realizarla de esta manera cuando deba ser Tori. La repetición y la acumulación de estos procesos debe ser la esencia de la práctica diaria.

Puntos importantes que deben ser considerados por Uke:

1. Uke es la parte ofensiva.

Sujetar a Tori o hacerle movimientos de corte son maniobras ofensivas. Tori no puede bloquear un ataque si no hay nada que bloquear y un uchi que no llega a la cabeza es una tontería. Al momento de atacar es necesario ser firme y mantener buena postura. No hay manera de empezar a atacar con una distancia inadecuada, una mala sincronía o en una posición de desequilibrio. Uke debe caer por la fuerza de Tori. No haga Ukemi sin sentir la fuerza de Tori.

2. Al sujetar la mano utilizar todos los dedos.

Un agarre que solo use el pulgar y el índice se romperá con facilidad. Uke debe agarrar con firmeza con toda su mano, así el movimiento de Tori no romperá el agarre y Uke se moverá siguiéndolo.

3. ¿Cambiar la fuerza de sujeción durante la técnica?

Cuando Tori se está moviendo durante la técnica, y Uke cambia la fuerza de sujeción, el movimiento de Tori es perturbado. Puede mantenerla fuerte o suave, pero mantenga la misma dirección con la fuerza y siga el movimiento del Tori. Si cambia la fuerza de sujeción, no sólo perturbará el movimiento de Tori, sino también su propia capacidad para reaccionar a la técnica.

4. Recibir el movimiento con todo el cuerpo.

No se debe detener el movimiento centrandolo en el hombro o el brazo. A menudo veo, en el caso de Katate-Dori o Ryote-Dori, a la gente reducir el movimiento al codo o la muñeca. Se debe transmitir la fuerza desde el punto de contacto a todo el cuerpo. Aunque su cuerpo sea más grande que el de Tori se debe recibir la fuerza con todo el cuerpo.

5. Mantener algún contacto visual con el punto de contacto de Tori.

Cuando se es Uke se debe procurar mantener el punto de contacto de las manos con Tori delante de los ojos. No mirándolo directamente sino manteniéndolo dentro del campo visual. Si la cabeza no apunta al lugar correcto quiere decir que no se está en guardia y esto no es marcial. Si la mirada se fija en la dirección de la caída seguramente la adelantaremos y nos estaremos tirando sin esperar la proyección, en cambio si la mirada busca el punto de contacto con Tori el centro del cuerpo la seguirá.

6. No ser un uke perezoso.

Ser Uke perezoso significa, por ejemplo, hacer de Uke para Shiho-nage pensando de antemano en el Shiho-nage y moverse por sí mismo, y no por la fuerza de Tori. En ese caso, si Tori cambia la técnica Uke no puede seguir. No sea un Uke perezoso en ningún caso. No ser un perezoso lo ayudará a pulir su sentimiento.



Juan Tolone

7º Dan Aikikai