

PENSANDO EN EL UKEMI

“Ukemi es el arte de caer, de saber recibir la técnica, también es el arte de la defensa”. Lo anterior, palabras más, palabras menos lo dicen muchos de los grandes maestros de Aikido del mundo. Un buen Ukemi es garantía de buena actitud, de sinceridad, de comprensión de la técnica y antes que nada de un poco de desprendimiento o abandono de nuestro ego.

Para desarrollar una buena técnica de caída, debemos entrenarnos diligentemente en tres aspectos básicos:

- 1 Hacer ataques reales y sinceros.
- 2 Aprender a ser sensibles para no engañar a nuestra pareja, ni engañarnos a nosotros mismos sobre la técnica.
- 3 Entregar todo nuestro cuerpo y corazón al movimiento que desarrolla tori.

Acerca del primer punto se debe decir que el Aikido es principalmente un arte de defensa en el que se maneja la energía de una pareja transformada en un ataque. Este ataque que ejecuta Uke debe tener la propiedad de ser sincero y real. De acuerdo a la energía que se entrega en el ataque, se puede producir o desarrollar una técnica directamente proporcional al impulso inicial que nos está regalando el uke. Kanai sensei acerca de esto manifiesta una fuerte preocupación, que en esencia se refiere a lo siguiente: “El Aikido por buscar la armonía, muchas personas lo confunden con un arte suave sin entender que el paradigma básico que sustenta su práctica es que la armonía solo está presente en medio del conflicto y del combate real. De acuerdo a lo anterior el uke debe estar preparado para lo que sea y del nivel que se desarrolle en el ukemi depende directamente el nivel o grado de realidad del Aikido.” En la anterior cita uno de los grandes shihanes que nos dejó O sensei en América, nos llama la atención sobre la importancia de la realidad y calidad del ukemi que se debe practicar. Si el uke no está preparado, el tori no puede desarrollar o exteriorizar todo su potencial, esto obviamente se reflejará en la realidad del Aikido que se ejecuta. Kanai sensei nos dice que cada técnica siempre se debe hacer lo más real que sea posible y esto depende directamente del uke. Solo se le puede ejecutar una técnica sincera a un uke que entregue en su ataque, la energía necesaria para que la respuesta técnica tenga un grado de realidad conveniente.

Por otra parte, también los aikidokas, siempre turnándonos el papel de uke y de tori, debemos entrenarnos en aprender a ser sensibles. A esta cualidad O sensei le llamaba Musubi (comunicación, comprensión) percibir a nuestra pareja, cuidar a nuestro socio y siempre llevarlo hasta su límite sin traspasar la frontera. O sensei decía: “ Ai te no chikara awasu” “Entrenar libremente de acuerdo a la habilidad de nuestra pareja.” Esto

es simplemente, como ya insinué, aprender a llevar hasta el límite del potencial, tanto a nuestro socio como a nosotros mismos. Si se hace esto en cada ejecución, tanto la técnica como la caída encontrarán nuevas dimensiones para explorar, se habrá dado siempre un paso adelante y el camino construido cada vez será más grande... esta oportunidad solo nos la brinda el entrenamiento constante.

El último punto que se debe cuidar para desarrollar un ukemi justo es la entrega sincera. Ya hablamos de hacer ataques reales y de entrenar nuestra sensibilidad, ahora estamos hablando del movimiento mismo. En Aikido, en muchos casos el ukemi es la única salida o defensa para las técnicas, teniendo en cuenta esto, no vale la pena y mucho menos tiene sentido el resistir. O sensei decía: "Aikido es no resistencia y quien ya no resiste es siempre victorioso." Acá vale la pena citar la parábola del sauce y del pino en invierno. El pino es un árbol muy fuerte y de presencia imponente, durante el invierno acumula nieve en sus ramas, hasta quebrarse por el peso. El sauce por el contrario es un árbol aparentemente frágil pero de raíces profundas y muy flexible en su estructura; cada vez que recibe un poco de nieve su tronco se dobla hasta llegar el momento en que el mismo peso, produce la inclinación necesaria para que su tronco deje caer la nieve al suelo y recobre su posición original como un resorte. De esta forma es la entrega para con el tori en cada técnica de Aikido; debemos ceder como el sauce para no quebrarnos como el imponente pino en medio del invierno. No puede haber resistencia pues se le debe dar la oportunidad a tori para que desarrolle todo su potencial. Nos debemos abandonar en el movimiento al igual que el sauce que cede pero mantiene sus raíces; el uke se convierte en energía pero debe conservar su centro.

La experiencia me dice que cuando hay una entrega sincera; el ukemi es fluido, el tori desarrolla todo su potencial y la sensación que se tiene después de haber volado por los aires completamente a merced de otra persona y haberse recuperado sin un rasguño es de seguridad incomparable. Es como saber que puedo entrar al centro de una tormenta y salir ileso, como estar seguro que puedo afrontar un reto sin temor a lo que pueda suceder, es tanto como confiar en mi mismo pase lo que pase... es una sensación de abandono en el movimiento.

Sin embargo debo agregar que todo lo anterior no es un ejercicio intelectual, se debe refinar con cada oportunidad de ejecutar una técnica y de tomar una caída justa; se debe trabajar durante mucho, mucho tiempo de entrenamiento. Nos debemos convertir en movimiento, tanto en las caídas como en la ejecución de las técnicas, nos debemos convertir en energía, nos debemos desprender un poco de nuestro "ego" y nos debemos entregar sinceramente... ¿cómo? entrenando, entrenando, entrenando.....

Por: Yesid Sierra.
Sandán aikikai de Colombia