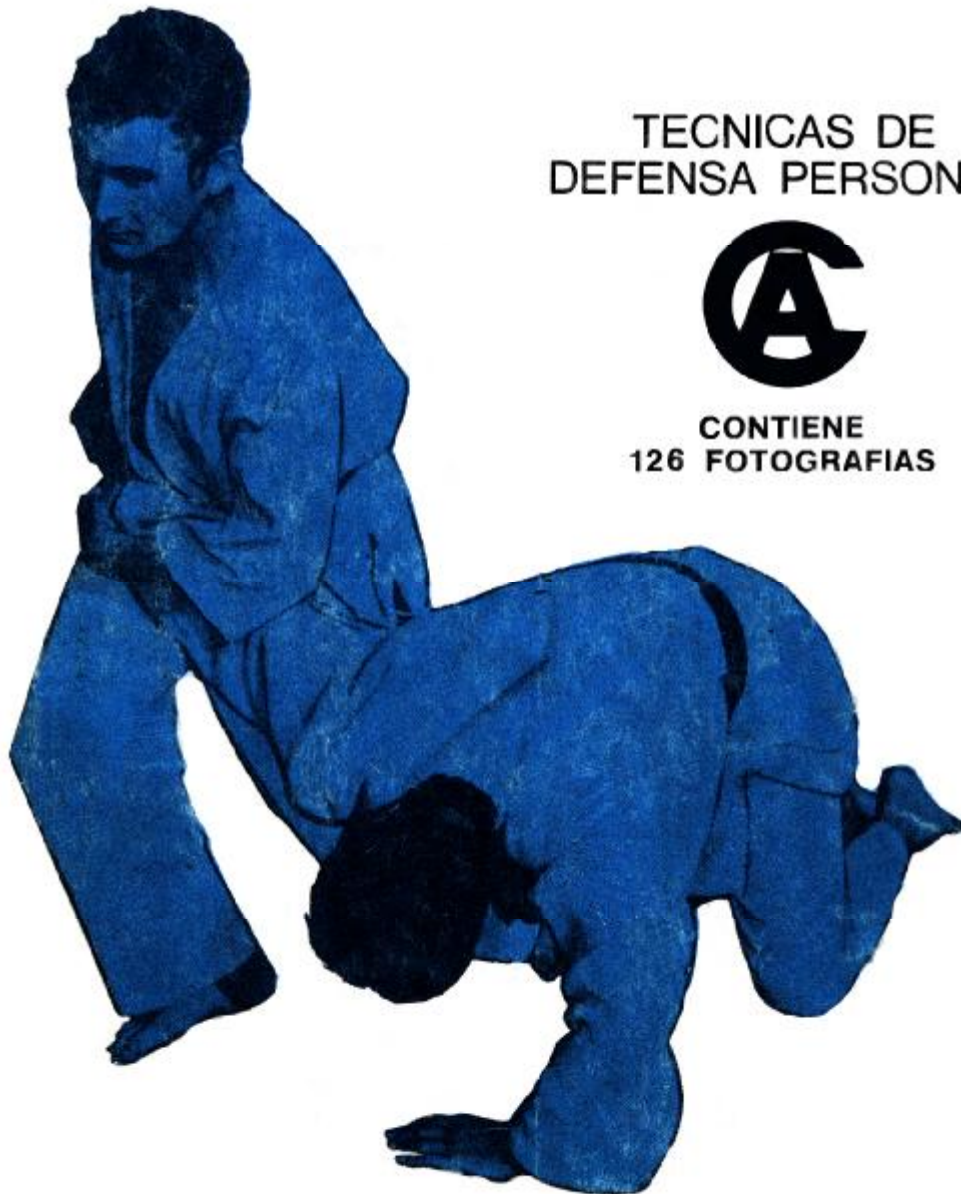

ANDRE LEMONNIER

AIKIDO

TECNICAS DE
DEFENSA PERSONAL



CONTIENE
126 FOTOGRAFIAS



ANDRE LEMONNIER

ESTE MANUAL CONTIENE

INTRODUCCIÓN

¿Que es el Aikido? • Aspectos básicos

TÉCNICAS

Shizentai (Posturas o actitud del Aikido)

Ejercicios de equilibrio y coordinación

Ejercicios de preparación y resistencia

Ejercicio de llave, combinada con proyección

DEFENSAS CONTRA GOLPES

Respiración - Equilibrio - Ejercicios Físicos • Llave de Muñeca

Defensas contra tomas de una mano

Defensas contra tomas de solapa .

Defensas contra tomas de dos manos

Defensas contra golpes de puño

Defensas contra ataques armados

INTRODUCCIÓN

El propósito de esta breve obra es dar a conocer unas técnicas, necesariamente violentas, útiles para la autodefensa. Decimos necesariamente violentas, porque en ellas no tienen lugar ni la belleza ni la deportividad. Entiéndase, pues, bien que el único propósito de estas técnicas es el de, poner fuera de combate a un atacante, de la manera más contundente y rápida posible. Si bien es cierto que observando las fotografías que ilustran los distintos movimientos no es fácil advertir la violencia, la verdad es que las diversas tomas y golpes, aunque no resulten espectaculares — como las técnicas del Karate, por ejemplo — son de una eficacia demoledora y sus resultados, por esto mismo, pueden resultar dramáticos. En electo, practicados sin compasión, pueden arrojar saldos de huesos rotos y ligamentos dislocados. Por ello, nuestra primera advertencia ya la vislumbrará el lector: no aplicarlas más que en situaciones de auténtico peligro; no usarlas en las grescas ocasionales entre amigos ni mucho menos, naturalmente, para atacar. Estas son técnicas de autodefensa y no un arma para abusar contra seres humanos que ni siquiera buscaban pelea. Es un arma, sí, para defenderse de los delincuentes que nos atacan por sorpresa, a mano armada, o de los matones que abusan de su superioridad física contra un oponente débil.

Estas técnicas, entonces, representan un arma. No constituyen ningún deporte. Aunque, eventualmente, puedan presentarse en exhibiciones, a manera de enseñanza.

¿QUE ES EL AIKIDO?

El Aikido es un conjunto de técnicas muy precisas y científicas de defensa, similares a las utilizadas en el Judo. Pero el Aikido no se rige por ninguna regla: su ejecución es absolutamente libre, razón por la cual no es un deporte, sino un arma para dominar a un enemigo más fuerte. Es, sin duda, la forma ideal de autodefensa personal. Que debe utilizarse únicamente en casos de verdadero apuro, es decir, cuando se trate de elegir entre la propia vida o la del atacante.

Las técnicas del Aikido se parecen a las utilizadas en el Judo, por lo cual es necesario conocer este deporte para poder ejercer con verdadera habilidad las técnicas de defensa. Lo principal es que el practicante conozca y domine la manera de caer del Judo. Si no se sabe esto, es menester adiestrarse convenientemente con un buen profesor de Judo, o recurrir a una obra que explique claramente la teoría de las caídas. Está demás decir, pues, que este manual resultará muy interesante a los judokas. Más, apresurémonos a decirlo, también será de utilidad para cualquier persona —de ambos sexos— que sólo se proponga aprender dedicándole el tiempo suficiente con previo conocimiento de cómo ejecutar las caídas elementales.

La antigüedad del Aikido se remonta al año 1185, ó sea, el nacimiento del Seudo-imperio de Kamakura, descendiendo del Aiki- Jiu jitsu, una de las artes marciales más importantes del Japón.

ASPECTOS BÁSICOS

Volvemos a advertir que las técnicas de Aikido no son suaves, Son, por el contrario, peligrosas, rudas. No tienen, en verdad, belleza alguna. Todo es violencia.

Para asimilar las enseñanzas expuestas en este manual —que pretende ser instructivo, pero no exhaustivo— es necesario que los ejercicios sean ejecutados con suma tranquilidad. No olvidar en ningún instante que el único propósito, al ejecutarlos, es el de poner fuera de combate a posibles enemigos de la manera más contundente y rápida posible..., mas sin emplear tanta violencia que determine un final dramático. Porque esto no es necesario, ni siquiera ante el más feroz de los delincuentes atacantes.

Si se practican estas enseñanzas sin el espíritu necesario de únicamente aprender para casos de suma urgencia en los cuales está en juego la propia vida, los aprendices pueden terminar con ligamentos dislocados y huesos rotos... en el mejor de los casos. Lo que se aprenda —poniendo toda clase de precauciones— sólo deberá ser puesto en práctica en casos de serio peligro. Por ningún motivo —incluyendo las más agrias discusiones o peleas— deben ser empleadas estas técnicas en las grescas entre amigos por motivos del momento y menos aún en líos entre borrachos.

Los entrenamientos deben ser realizados entre buenos amigos y sin emplear ninguna clase de violencia, ya que el que actúe como atacante —**Tori**: quien hace el movimiento—, como asimismo quien juegue de atacado —**Uke**: quien sufre el movimiento—, puede salir seriamente dañado si se practican duramente. Todo ejercicio, entonces, debe ser ejecutado con prudencia y amplio sentido "de responsabilidad.

La defensa personal es el arte de vencer, sin necesidad de emplear armas, a cualquier atacante, no importa su fortaleza física. Por lo tanto, el Aikido puede ser practicado por cualquier persona de ambos sexos, sin tener en cuenta ni edad ni vigor físico. Una niña de ocho años o un hombre de sesenta pueden ser serios combatientes si han aprendido a dominar las técnicas de cada movimiento. Toda la patencia destructora que posee el Aikido, debe hallarse en la extremidad que golpea; es decir, más o menos lo que sucede con la piedra lanzada por la honda. No se basa en la fuerza, sino en la velocidad y en el dominio absoluto de cada técnica. Y si bien el Aikido no constituye un deporte —ya que no es susceptible de presentar competiciones reglamentadas—, es una manera excelente para mantener un aceptable estado físico, por cuanto su práctica ejercita brazos, manos y piernas, así como la velocidad del pensamiento.

Requiere una profunda concentración en la tarea; y esta circunstancia ayuda notablemente al desarrollo de la disciplina mental, moral y espiritual. Desarrolla, pues, la confianza en uno mismo y también la imperturbabilidad.

Para practicar el Aikido es necesario dos personas. Uno hará de **Tori** (quien efectúa el movimiento) y el otro de **Uke** (quien sufre el movimiento). No es necesario contar con un Dojo (sala de entrenamiento para las artes marciales japonesas) y ni siquiera con un Tatami (acolchado de forma rectangular donde se practican las artes marciales); basta cualquier lugar de la casa: el dormitorio, el garaje, el jardín, etc. No es necesario usar una colchoneta porque todos los movimientos —entre los dos amigos que aprenden practicando— deben realizarse con extrema suavidad. Es cuestión de aprender las técnicas y no de actuar rudamente. Así, poco a poco, quien haga de **Tori** irá haciéndose un experto..., que sólo usará sus conocimientos como recurso de defensa cuando se halle ante un auténtico enemigo atacante. Y, así, jamás con más violencia que el que la situación exija. Es posible lograr, aunque no en poco tiempo, un excelente adiestramiento, una muy buena capacitación para estar en inmejorables condiciones de repeler cualquier agresión, por sorpresiva que esta sea o por fuerte que sea el atacante.

Las técnicas Aikido, contra enemigos armados o desarmados, son en verdad de apariencia simple, pero no es fácil llegar a dominarlas si no se emplea, diariamente, un tiempo de ejercitación totalmente dedicado a aprender, al margen de todo otra preocupación. Todos los movimientos explicados en este breve manual —con claras fotografías que es conveniente observar con detenimiento—

deben ser seguidos, en detalle, al pie de la letra. No se debe improvisar nada, ni el detalle más insignificante, pues de no seguirse minuciosamente las explicaciones puede conducir a lesiones de importancia. No se debe aplicar ninguna toma o golpe si no es con absoluta seriedad.

La suavidad y precisión de cada movimiento es absolutamente imprescindible para llegar a dominar este apasionante arte defensivo. Debemos emplear, al contraatacar, la misma fuerza del enemigo para dominarlo o vencerlo definitivamente.

Recordar constantemente que el arte de defenderse se basa en unos principios fundamentales que no se pueden interpretar liberalmente, sino que hay que someterse a ellos estrictamente. Por ello, cuando nos hallemos frente a un atacante, no debemos golpear al azar, sin mirar cómo ni donde; por el contrario, es fundamental conservar el control de nuestros nervios. El apresurado o nervioso nada pueden hacer en defensa personal si no han aprendido a dominar sus nervios. Para esto, justamente, está el trabajo diario del aprendizaje, en el cual, lenta y continuamente se irán corrigiendo defectos, y puliendo la precisión de cada movimiento,

Aunque no es necesario mantener un estado altamente atlético, ni la habilidad de un campeón de boxeo, por ejemplo, el ejercicio físico, bien ejecutado —simple y de buenos resultados para la salud orgánica— redundará en eficiencia para actuar en los combates reales.

Es necesario ejercitar la rapidez mental. En los instantes de un ataque sorpresivo es menester saber mantener la calma y tener el cerebro bien preparado. No olvidar, repetimos, en ningún momento que el principio de la defensa personal es el de utilizar la fuerza del enemigo a nuestro favor. No se debe poner, en ningún instante, el cuerpo en tensión para defenderse. Por el contrario, actuar con mucha calma y, aparentemente, ceder ante un atacante de fuerza superiores o armado para, enseguida, tratar de unir nuestra habilidad a la fuerza del enemigo para que ambos factores actúen en nuestro propio beneficio. No olvidar que el árbol macizo acaba por ser vencido, arrancado por un huracán..., mientras que los pequeños arbolitos, de apariencia tan débil, se doblan, pero no se rompen ante el más avasallador vendaval.

La coordinación muscular juega también un rol protagónico en este arte de la autodefensa. **Coordinación muscular** es lograr que todo el cuerpo actúe en una actividad simultánea, sin aparente esfuerzo. Es decir, que quien está **coordinado** realiza **únicamente** los movimientos estrictamente necesarios; no efectúa ningún movimiento innecesario, superfluo. La coordinación natural no es

común; debe ser adquirida, tal vez con esfuerzo —aunque las técnicas son muy simples—, especialmente con ejercitación constante. Si actuamos bien coordinados, conservaremos las energías físicas que sólo serán empleadas en el momento oportuno, es decir, en los precisos momentos en que serán mejor aprovechadas; y también aumentaremos la capacidad de resistencia al eventual castigo.

Otra premisa: ejecutar cada movimiento de la acción total lo más rápidamente posible. No olvidar retirar la mano o el pie conque se haya atacado lo más prestamente posible. Imagine el movimiento

del látigo: castiga y retrocede con la velocidad del relámpago.

Es aconsejable, en las prácticas de estas técnicas, emplear la menor fuerza posible. Con ello, no lastimaremos al compañero y, lo cual es también de suma importancia, llegado el momento de luchar de verdad, en defensa de nuestra propia vida, no necesitaremos emplear mucha más fuerza de la empleada en las ejercitaciones.

Es esencial mantenerse **relajado** durante el combate. Esto es posible si se tiene una absoluta confianza en la propia habilidad. Razón de más, entonces, para aprender, correctamente el dominio de cada técnica. Si se tiene miedo —o sea falta de confianza en sí mismo—, se tiene también tensión y esta tensión anula la coordinación entre la mente y los músculos.

Una toma estará bien ejecutada si el enemigo siente un dolor que se irá haciendo a cada instante más profundo, más insoportable, sin poder intentar oponer resistencia; cuando con el mínimo esfuerzo podamos dejar fuera de combate al oponente, por poderoso o bien armado que esté.

Y un movimiento estará perfectamente ejecutado cuando podamos realizarlo casi sin darnos cuenta; cuando nuestro atacante sea incapaz de oponer la menor resistencia... ni siquiera la resistencia para amenguar la fuerza de la caída al chocar contra el suelo.

Por descontado que este breve manual no pretender tratar el tema de manera exhaustiva. El lector podrá advertir, fácilmente, que no es posible enseñar correctamente el arte **Aikido** en una obra como la presente. Los secretos de este arte marcial japonés —mantenido en secreto durante cerca de 800 años— no pueden dominarse de manera sencilla por el sólo hecho de leer detenidamente estas páginas.

Existen, naturalmente, muchas más técnicas —infinitas— que las tan someramente expuestas en este manual. Únicamente hemos seleccionado las que verdaderamente pueden ser aprendidas y que

resultan las más efectivas; por otra parte, estamos convencidos que estas páginas resultarán muy interesantes a los judokas» ya que las técnicas del Aikido constituyen una apasionante extensión del Judo y que, naturalmente, pueden resultar valiosas aliadas frente a una situación de peligro personal por un» ataque de un delincuente. Pero si el lector no practica Judo no debe tomar estas palabras como un desánimo: en verdad, esta obra no lo defraudará. Es cierto —lo repetimos honestamente— que las técnicas Aikido descritas en esta obra pueden ser aprendidas —desde luego que trabajando con intensidad y seriedad en cada práctica de ejercitación y también es verdad que no es necesario estar ini-La indumentaria, para practicar esta ciencia de la autodefensa, ciado en las prácticas del Judo.

es la misma que la usada en el Judo, Karate y demás artes marciales de combate; pero el lector puede, naturalmente, ejercitarse vistiendo las habituales prendas de las distintas gimnasias occidentales.

Repetimos lo varias veces anotado más arriba: la habilidad da mejores resultados que la fuerza. Como asimismo el saber dominar los nervios, el ser capaz de mantenerse sereno ante cualquier situación, por grave que ésta sea, Y las recomendaciones ya hechas pero que también conviene repetir: tener siempre respeto a los demás, superiores o inferiores, amigos o enemigos; utilizar las enseñanzas de este manual, únicamente en casos de legítima defensa; jamás para atacar. Este libro no ha sido escrito para describir* técnicas que constituyan una peligrosa arma de ataque en manos de inconscientes, sino para ser utilizadas frente a situaciones dramáticas, cuando el, instinto de conservación es todo lo que importa. Advertencia: Respetar minuciosamente las indicaciones para cada técnica y no improvisar; no aplicar las tomas y los golpes con inconciencia, sino con la máxima seriedad, con la máxima intención de aprender y no de bromear con el amigo oponente; practicar cada ejercicio con el máximo de prudencia y amplio sentido de la responsabilidad: recuerde que es posible causar serias lesiones con el mínimo —o ninguna— fuerza; hacer uso de los conocimientos únicamente como recurso de autodefensa y jamás con más violencia que la requerida por la eventual situación. Por todo esto, ni el autor ni el editor aceptan responsabilidad por las probables lesiones que las prácticas descritas puedan ocasionar a quien las ejercite. Toda responsabilidad, pues, corre por cuenta del practicante. Esta advertencia no significa que es fácilmente posible lesionarse siguiendo las indicaciones para cada ejercicio, sino que nadie puede responsabilizarse del modo de proceder de cada uno,

librado a la propia conciencia y a la propia libertad de acción.

ACTUAR SIEMPRE —TANTO EN LAS PRACTICAS COMO EN LAS LUCHAS AUTENTICAS— CON EXTREMA PRECAUCIÓN. Control absoluto y plena conciencia de la ciencia que se está aprendiendo o ejerciendo.

TÉCNICAS

SHIZENTAI

(Postura o actitud del Aikido antes de empezar el combate) la posición es fundamental. De pie, con la espalda bien derecha. Los pies, ligeramente separados, guardando siempre una cierta distancia entre sí. Si esta distancia no está bien calculada se dificulta la acción. Cuando es excesiva o, cuando es demasiado pequeña, la estabilidad no es la perfecta. Un pie debe estar algo más adelantado que el otro, con las puntas mirando hacia afuera. Las rodillas levemente flexionadas y relajadas. Los dedos de ambas mano extendidos, enfrente del cuerpo, a la altura de la cintura. Codos, levemente flexionados. Los pulgares, hacia arriba. Debe adoptarse esta posición de la manera más natural posible; de modo que si usted siente que no se halla cómodo, que se fatiga, es señal clara de que no ha adoptado la postura correcta. Los músculos no deben estar tensos, sino naturales.

Observe con detenimiento las dos fotografías (Figs. 1 y 2), muestran la forma correcta de adoptar la actitud o posición desde tres ángulos distintos, y repita el ejercicio hasta lograr hacerlo con corrección tanto por el lado izquierdo como por el derecho. Repetimos: la espalda erguida. El peso de la parte superior del cuerpo apoyado con comodidad, sin esfuerzos, y en buen equilibrio sobre la mitad inferior. Los ojos, firmes sobre los del adversario. Esto es también fundamental. Una mirada firme y serena ya infunde respeto.

Una posición defectuosa resta á las técnicas gran parte de su eficacia. Ejercite durante varias sesiones de entrenamiento únicamente la manera de adoptar la correcta posición. Recuerde que en **Aikido** nada debe hacerse de manera exagerada o forzada,; siempre debe estar presente la naturalidad. Si la posición es buena, se advertirá en la ejecución de una toma una evidente armonía, simetría y soltura. Cuando la posición adoptada no es la correcta, los movimientos aparecerán torpes, forzados, antinaturales. Sin una buena posición no existe progreso posible en el **Aikido**. Por otra parte, cuando en el curso de las prácticas se advierte que

una persona se relaja hasta el punto de perder la posición correcta, es un evidente indicio de su falta de forma. Por lo cual se recomienda realizar un especial esfuerzo y tratar de cultivar con intensidad la buena posición.

Repita constantemente, durante unos cuantos días —inclusive entre un ejercicio y otro— la práctica de la posición.

Hemos dicho que la distancia de los pies debe estar bien calculada. Para ello, observe las fotografías, que se han tomado con toda minuciosidad. Pero la separación correcta ha sido calculada de la siguiente manera; la distancia de un pie a otro debe ser igual



FIG. 1

a la que existe entre el talón y la rodilla. Para medirla rápidamente, no tiene más que apoyar una rodilla en el suelo; así, la rodilla tiene que tocar levemente el tobillo del otro pie. Esta medida es válida en todas direcciones: hacia adelante, hacia atrás o hacia



FK5 2

EJERCICIOS DE EQUILIBRIO Y COORDINACIÓN

Vamos a ver algunos ejercicios de sincronización en la aplicación de las técnicas Aikido.

Ejercicio 1

(Para desequilibrar a un enemigo que nos toma por una muñeca y empuja hacia adelante).

Ambos practicantes deben empezar por adoptar la posición correcta. Cada uno debe avanzar su pie derecho. Miradas sostenidas sobre los ojos. (Fig. 3).

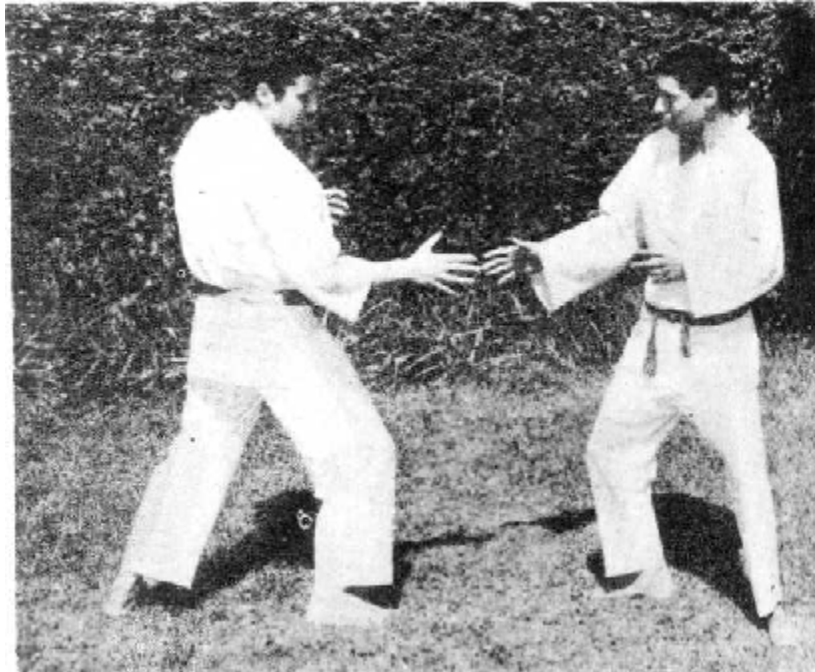


FIG. 3

La persona que hará las veces de atacante (**Uke**) toma la muñeca izquierda del atacado (quien será el que aplique las técnicas del Aikido y que en japonés recibe la denominación de **Tori**). Este, al ser agarrado, coloca rápidamente *su* pie izquierdo delante del derecho (Fig. 4).



FIG. 4

Enseguida el atacado gira por su lado derecho, retrasando su pie derecho en un movimiento circular, al tiempo que vuelve hacia arriba la palma de su mano izquierda, mientras alarga y separa el brazo izquierdo del cuerpo. El atacante (**Uke**) comenzará a perder su equilibrio por la sencilla razón de que el atacado ha salido del radio de acción del empuje que lo hacía desplazar hacia atrás. (Fig. 5).

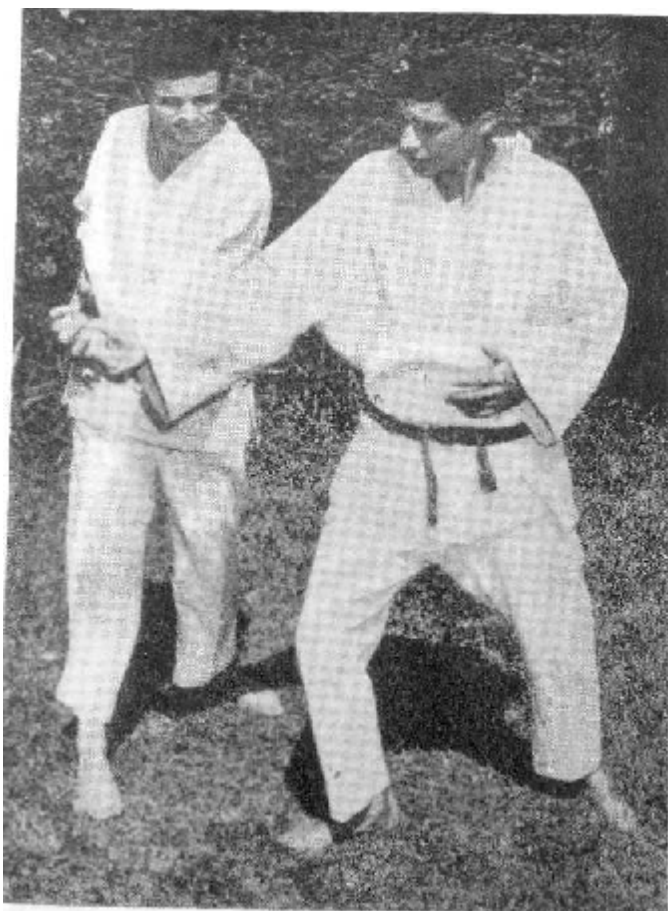


FIG. 5

El atacado completa, con movimientos rápidos y precisos, la acción antes descripta hasta quedar mirando en la misma dirección que su enemigo quien perderá, ahora, su equilibrio por completo. (Fig. 6).

En este instante, el atacado puede pasar tranquilamente a la condición de atacante, por cuanto tiene a su rival a su merced para aplicarle cualquier técnica de **Aikido** para dejarlo definitivamente fuera de combate. Una persona que no mantiene su equilibrio es susceptible de ser vencido con absoluta facilidad.

Si el ejercicio ha sido ejecutado con la debida corrección, el brazo izquierdo del atacado se hallará paralelo al del otro, al tiempo que el pie derecho se habrá fijado con firmeza detrás de su izquierdo.

Todo el ejercicio debe ser realizado como si tratara de un único movimiento, continuo y suave. Naturalmente, para lograr la coordinación necesaria serán menester varios y arduos ensayos. Pero quien hace de **Tori** (el que ha sido atacado) no debe desanimarse si las cosas no resultan lo suficiente favorables para él: está aprendiendo y debe repetir, bien concentrado, todo el juego varias veces. Es recomendable que los practicantes intercambien sus respectivos papeles para, así, poder aprender ambas las técnicas de defensa personal.

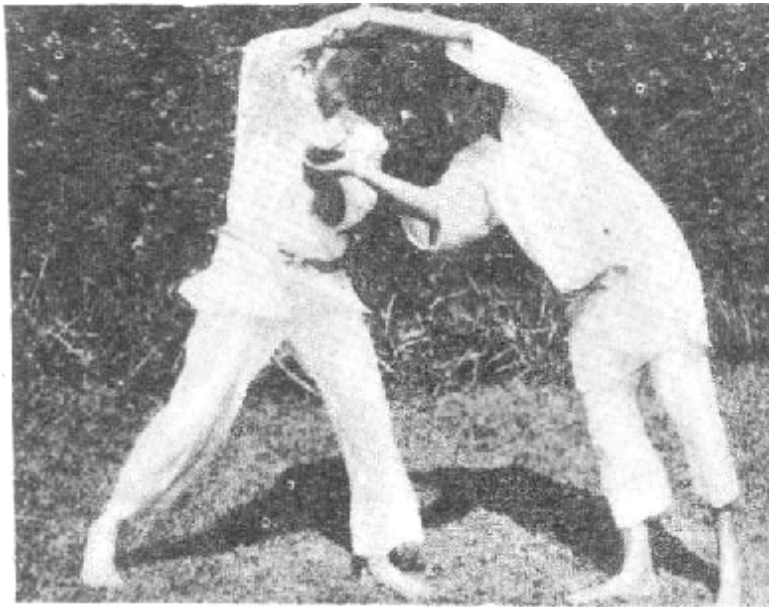
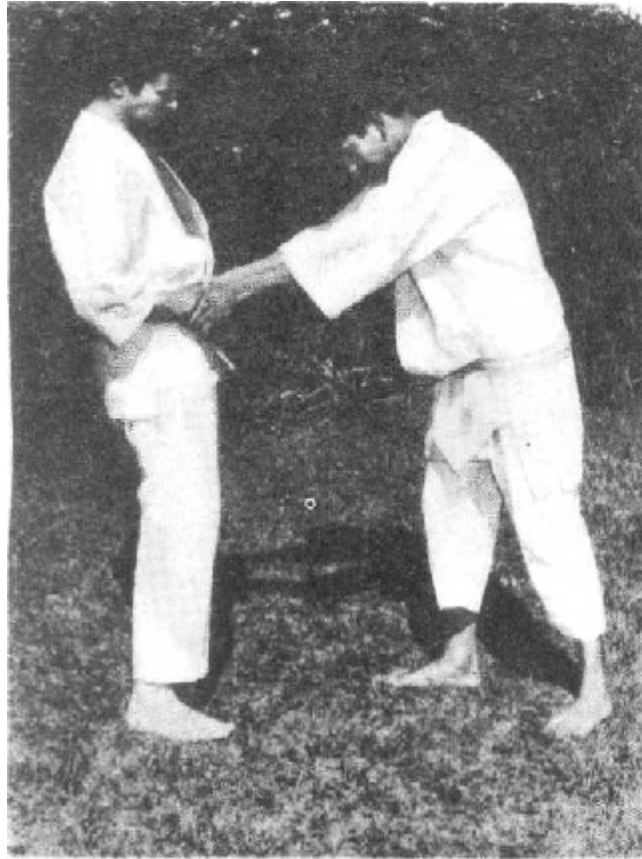


FIG. 6

Ejercicio 2

(Técnica para desequilibrar á un atacante que nos ha tomado por las dos muñecas y nos empuja, por ellas, hacia adelante).

El enemigo toma las dos muñecas del atacado y empuja con fuerza. El primer movimiento del **Tori** (atacado) es adelantar su pie izquierdo hasta dejarlo a la misma altura del pie derecho del otro (Fig. 7). El segundo movimiento del **Tori**, ejecutado sin solución de continuidad con el primero, es oscilar hacia atrás con el



FIO. 7

pie derecho al tiempo que extiende los dedos de las manos, juntas, cuyas palmas volverán, con lentitud, hacia arriba (Fig. 8).

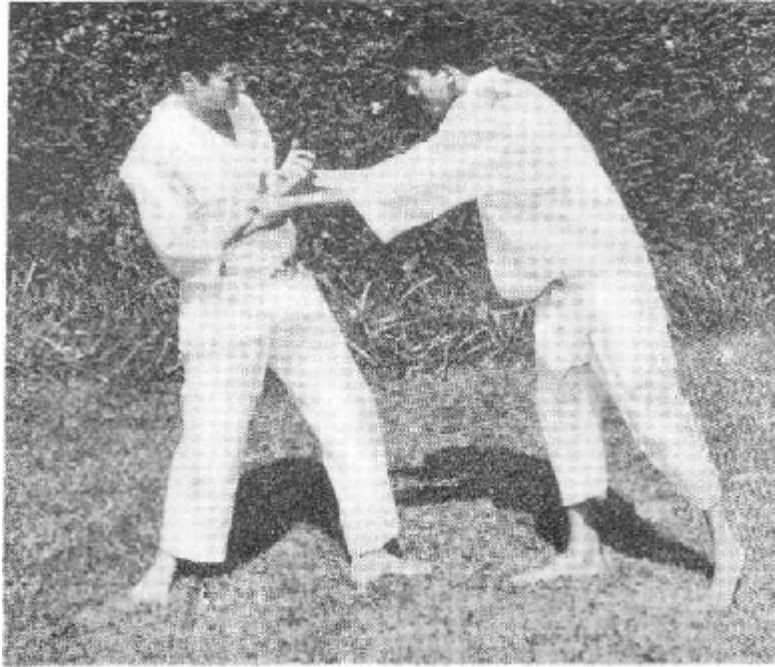


FIG. 8

Al oscilar hacia atrás, el atacado habrá cedido al empuje del otro. Enseguida, al mismo tiempo que continúa desplazando hacia atrás su pie derecho, va levantando los brazos. De esta manera, obligará a girar al atacante (Fig. 9).



FIG. 9

Llegado a esta situación, el atacante moverá su pie derecho hacia su izquierdo, obligadamente. Lo cual hará que su pie izquierdo se corra hacia la izquierda. Más no habrá soltado su toma de muñecas (Fig. 10). Ahora el **Tori** (atacado) se da vuelta, efectuando el giro sobre sus pies, al tiempo que extiende los brazos sobre la nuca, con toda vivacidad. Ejerciendo este movimiento, se hallará,



FIG. 10

consecuentemente, de espaldas al **Uke**, con los dedos de los pies hacia afuera. (Fig. 11).

El atacante ha sido, pues, dominado. En esta posición ya no podrá ejercer ninguna fuerza, pues ella sólo le causaría más dolor " él mismo.



FIG., 11

Ejercicio 3

(Para hacer perder el equilibrio a un atacante que nos ha tomado por las muñecas y nos empuja hacia él).

El atacante nos toma por ambas muñecas y tira hacia él (Fig. 12).

El atacado o **Tori** se apresura a correr su pie derecho al tiempo



FIG. 12

que extiende sus brazos, con los dedos de las manos bien extendidos, en la dirección del **Uke**, es decir hacia donde se sentía empujado. El brazo izquierdo debe estar mantenido debajo del derecho (Fig. 13).



FIG. 13

ANDRE LEMONNIER

Rápidamente, el atacado levanta los brazos. Con este sorpresivo movimiento (el atacante no podía esperar que su prisionero cediera a su tirón, sino que esperaba, sí, que se resistiera) el **Uke** se verá obligado a sostener el peso de su cuerpo sobre su pie derecho (Fig. 14).



FIG. 14

De inmediato, el **Tori** gira hacia la derecha, sobre sus pies. El otro levantará el pie izquierdo, por lo cual, para tratar de conservar el equilibrio, girará hacia su izquierda para asentar con firmeza su pie derecho en el otro lado. Lo importante en este instante del ejercicio es que ambos giren coordinadamente. Es decir: efectúa su movimiento de giro el **Tori** y, coordinadamente, el **Uke** hace lo propio (Fig., 15). Observar que los brazos del atacado (**Tori**) aún se mantiene levemente levantados por sobre su cabeza, con los dedos de las manos extendidos.



La siguiente fotografía (Fig. 16) muestra el **desenlace** de este ejercicio. Los brazos del **Tori** se apoyan rápidamente sobre la nuca del otro, al tiempo que su tobillo derecho se dirige hacia adentro con los dedos de los pies hacia afuera.

El atacante permitirá —en ningún momento ha soltado las muñecas del **Tori**— que el otro guíe sus brazos.

Es aconsejable practicar este ejercicio con lentitud, con el fin de advertir bien todos los movimientos. El secreto de esta práctica reside en la coordinación de ambos jugadores. Por esta razón es que debe ejecutarse con lentitud y pensando bien lo que se está haciendo, ya que si la coordinación de movimientos no se logra, pueden ocasionarse lesiones en cualquiera de los participantes del ejercicio, tales como esguinces musculares en brazos y espaldas.

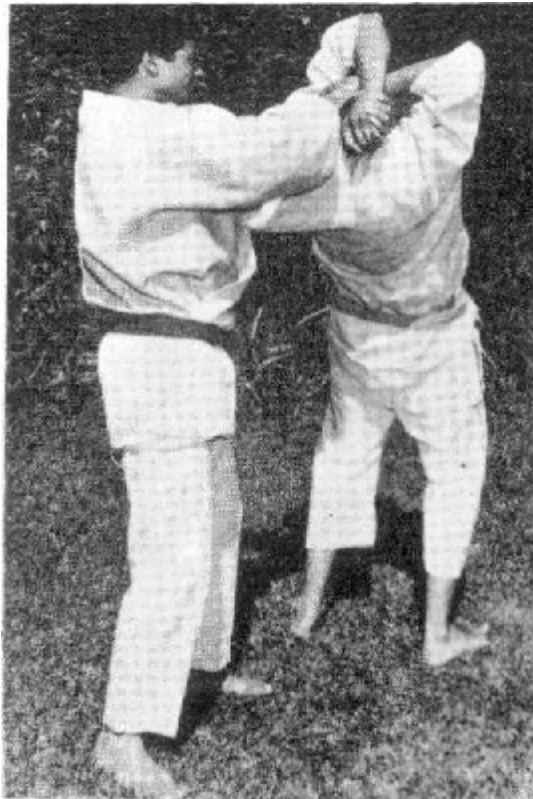


FIG. 16

Repetir este ejercicio de diez a quince veces por sesión (las sesiones deben durar una hora, aproximadamente, y por lo menos tres veces a la semana). Al cabo de dos o tres sesiones de práctica, ambos practicantes habrán logrado la requerida coordinación, moviéndose simultánea y sincronizadamente.

EJERCICIO DE PREPARACIÓN Y RESISTENCIA

No olvidar en ningún instante que los ejercicios deben practicarse con extrema prudencia. Las técnicas Aikido sólo se aprenden correctamente si existe, en las prácticas, un perfecto entendimiento entre **Tori** y **Uke**. Mucha colaboración, pues, entre ambos practicantes durante las sesiones de entrenamiento.

El **Uke** debe ayudar al **Tori fingiendo** hacer fuerza, pero en verdad debe aflojar sus tomas para evitarle dificultades al **Tori** cuando éste deba practicar el giro de sus muñeca.

Veamos este ejercicio de preparación y resistencia:

El atacante (**Uke**) toma con firmeza (aparente) la muñeca y el antebrazo izquierdos del **Tori** (Fig. 17).



FIG 17

El atacado, rápidamente, gira en redondo sobre sus pies. El **Uke** intentará sujetarlo como muestra la fotografía (Fig. 18).

El atacado completa su giro. Aunque el atacante aún conserva su toma, ya su posición no es la que le conviene: está desequilibra-



do, lo cual constituye, sin duda, una apreciable ventaja para que el atacado pueda aplicar una llave o cualquier otro golpe. (Fig., 19) Conviene repetir este ejercicio varias veces durante todas las sesiones de práctica, hasta lograr la sincronización de movimientos necesaria. Repetimos que el **Uke** debe ayudar al **Tori** aflojando su toma de muñeca, puesto que éste tendría dificultades para efectuar el giro que termina por desequilibrar al atacante. Por supuesto, una vez lograda la técnica requerida, el atacado podrá proceder por más que el otro lo sujete con toda su fuerza.

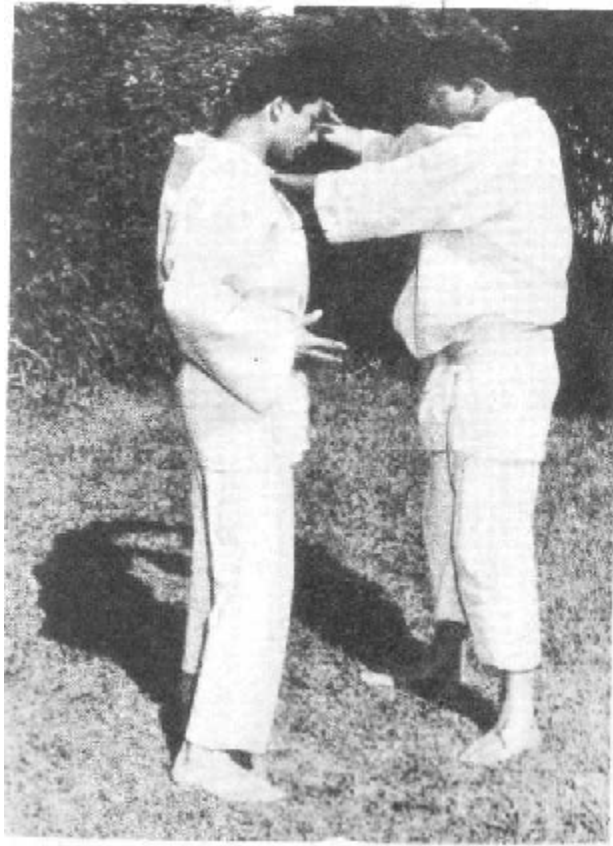


FIG.

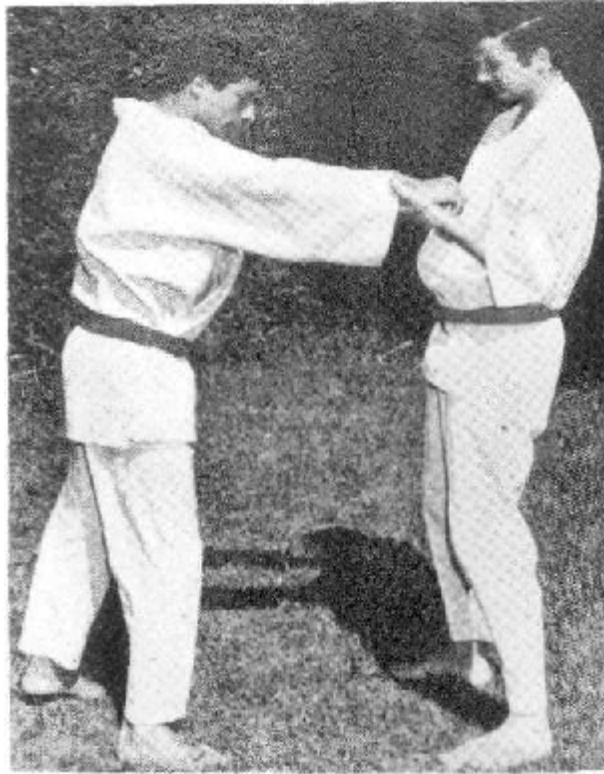
EJERCICIO DE LLAVE, COMBINADA CON PROYECCIÓN

A partir de este capítulo, los ejercicios tratan de **llaves, estrangulaciones y proyecciones**. Pero el lector no debe acelerar **por** su cuenta el aprendizaje de dichas técnicas, sino seguir, paso a paso, las indicaciones correspondientes. Cualquier iniciativa, en este sentido, puede ocasionarle graves lesiones. Prudencia, entonces, y sumo cuidado en todos los movimientos.

Ejercicio 1

(Para los casos en que el atacante nos ha tomado las dos manos y nos empuja hacia atrás).

Igual posición inicial que en el primer ejercicio mostrado en los de equilibrio y coordinación. Es decir, que ambos adversarios comienza por adoptar la posición o actitud correcta del **Aikido**: cada uno debe avanzar su pie derecho Miradas sostenidas sobre los ojos (Fig. 20¹)»

**FIG. 20**

En cuanto el **Uke** (atacante) empieza a empujar al otro hacia atrás, por las manos, el **Tori** (atacado) toma la muñeca derecha de su atacante, por adentro, y extiende sus brazos en dirección al empujón, al mismo tiempo que describe un arco con el pie derecho, con lo cual deja su cuerpo paralelo al del atacante (Fig. 21). Observe la fotografía: el **Tori** ha quedado con los brazos bien extendidos.

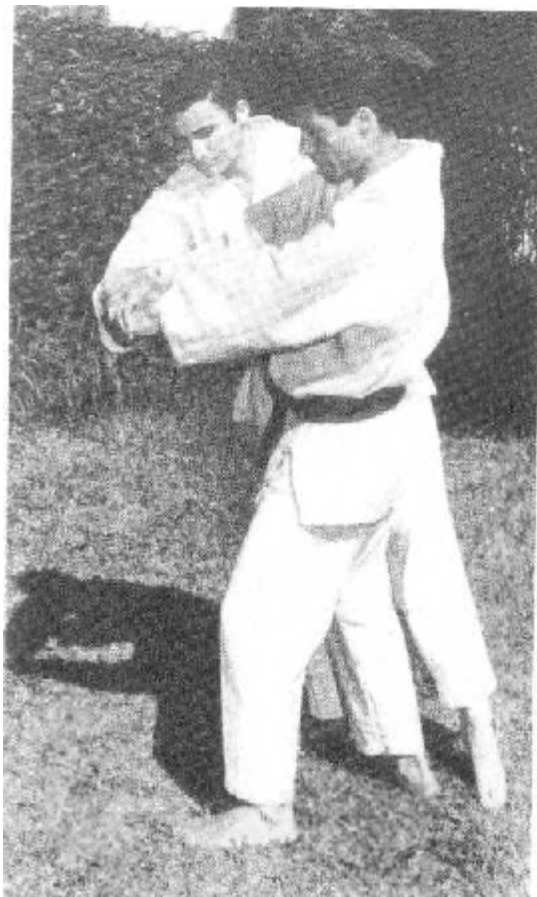


FIG. 21

Inmediatamente, el **Tori**, sin soltar las muñecas del otro, gira hacia su derecha (Fig. 22), estando perfectamente equilibrado sobre sus pies, mientras que el **Uke** queda ya dominado, en puntas de pie, forzado por el movimiento giratorio del **Tori**.



FIG. 22

Las tres siguientes fotografías muestran con suficiente claridad los siguiente movimientos, o sea la llave en v seguida de proyección (Figs., 23, 24 y 25). El **Tori** avanza su pie izquierdo, gira hacia la derecha, en redondo; el **Uke** deberá dejarse guiar naturalmente por los movimientos del **Tori**, quien aplicará una presión gradual, accionando hacia abajo y hacia adentro al mismo tiempo. Esta acción trabará por completo el brazo y muñeca derecha del **Uke**, destruyendo simultáneamente su equilibrio por detrás. La continua presión del **Tori** provocará la caída del otro. El golpe no será suave sino violento, por lo cual se debe tener mucho cuidado en la práctica de este ejercicio. Nótese que el **Tori** sigue sujetando al **Uke** por la muñeca, aún en el suelo.

Recordar que el **Tori** debe aplicar una presión muy controlada, pues de lo contrario podría lesionar seriamente al compañero de juego

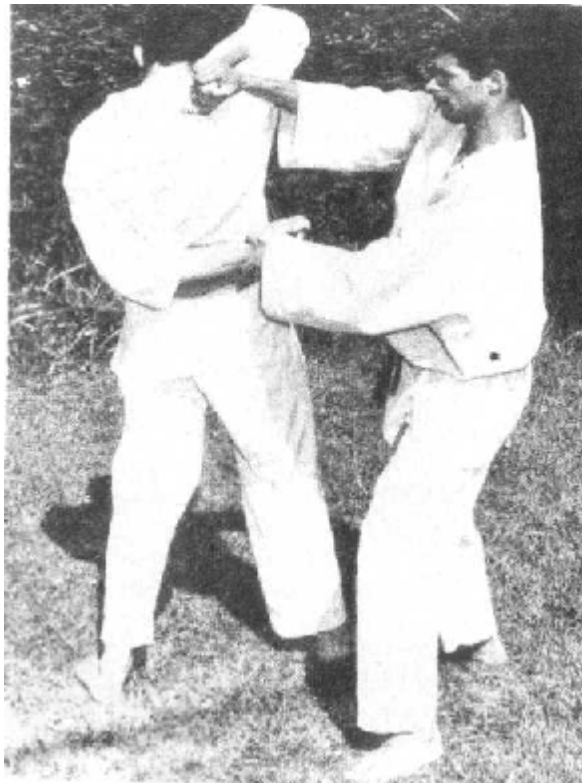


FIG. 23



FIG. 24



FIG. 25

DEFENSAS CONTRA GOLPES

Antes de comenzar a practicar los ejercicios que siguen, es necesario haber practicado intensamente los anteriores. No es posible apresurarse para aprender las técnicas del Aikido. Todo requiere un tiempo. No se debe pasar a los movimientos más difíciles —aunque su apariencia, en las fotografías, parezca fácil— sin antes haber dominado totalmente los preparatorios. Por otra parte, recordamos lo anticipado en las primeras páginas: no resultará fácil a nadie lograr el éxito completo en combates reales, si antes no se aprendió a dominar al detalle cada movimiento.

También es importante conservar un estado físico aceptable.

Si bien es cierto que la defensa personal es un arte ideado para que una persona de poca contextura física —hombres o mujer pueda luchar, y vencer, a otra persona de doble altura y peso, de gran potencia física, no es menos cierto que con una pequeña preparación no sólo nos hallaremos en mejores condiciones para efectuar los movimientos de cada técnica, sino también en mejores condiciones para el diario vivir.

No es necesario ser un atleta, ni tampoco practicar intensos ejercicios físicos diarios (para ello hay libros especializados en distintas culturas físicas), pero si es recomendable realizar diariamente algunos ejercicios que nos ocuparán poco tiempo y que no requieren aparatos ni lugares adecuados, como podría ser un gimnasio. Lo que si lleva tiempo, es aprender el dominio completo de las técnicas del Aikido, que nos capacitan para defendernos eficazmente contra el ataque simultáneo de dos o más personas, y entonces es absolutamente imprescindible practicar una hora, aproximadamente, dos o tres veces por semana; y como esto aún no será suficiente, lo positivamente aconsejable es recurrir a un buen profesor de Aikido y bajo su enseñanza y supervisión practicar duramente un período de años. Mas no se apresure a desanimarse el lector. Este manual tiene por objeto introducirlo en el conocimiento de este extraordinario arte de la defensa personal e interesarlo debidamente. Si el lector advierte la importancia, a través de estos conocimientos básicos, ya habrá logrado un paso fundamental. Y nuestro propósito se verá satisfactoriamente cumplido.

Decíamos que es recomendable realizar diariamente algunos ejercicios físicos. Y, agregamos, también es importante aprender dominar, aunque elementalmente, los movimientos de manos y

Los simples ejercicios que presentamos a continuación, que respondan a un método popular de gimnasia, pueden practicarse por la mañana o por la noche, cuidando siempre de no hacerlo inmediatamente después de las comidas y realizarlos en un lugar bien ventilado o, mejor, al aire libre.

RESPIRACIÓN

Antes de pasar a las técnicas Aikido defensivas contra golpes, veamos las normas elementales de una buena respiración.

Es cosa generalmente sabida que los animales saben respirar sin necesidad de aprendizaje alguno.

Muchos siglos atrás, el Hombre —lo mismo que los animales— tenía un tórax perfecto y la respiración funcionaba como algo sencillamente natural. Luego el Hombre comenzó a alejarse más y más de la Naturaleza,... y olvidó de cumplir con el celo que es estrictamente necesario, con una función fisiológica de tanta importancia como lo es la respiración, por lo cual su capacidad pulmonar fue reduciéndose paulatinamente.

El descuido de una buena respiración es el motivo del fracaso de muchos aficionados a las prácticas y competencias deportivas.

Si no respira bien mientras se efectúan los movimientos de cada técnica, el organismo está expuesto a la intoxicación.

Es necesario aprender a respirar poco a poco, porque si se hace de golpe, la cabeza parece dar vueltas, produciéndose mareos.

Veamos, entonces, la forma correcta de respirar:

Inspirar por la nariz y espirar por la boca, teniendo en cuenta que esto es bueno hacerlo continuamente y en cualquier lugar, no únicamente en sesiones de ejercitación. Siempre, continuamente, hay que respirar correctamente. En la calle, mientras caminamos, se puede respirar correctamente; evitando la inspiración por la boca se habrá avanzado ya mucho en la técnica de la perfecta respiración. Acostumbrarse a dormir con la boca cerrada, es algo que ayuda mucho a la respiración correcta. La inspiración por la nariz tiene por objeto calentar, purificar y humedecer el aire.

Las fosas nasales tienen que estar constantemente limpias para así permitir más fácilmente la entrada del aire. El mejor consejo: respiración lenta y **profunda** por la nariz, con la boca cerrada.

Y veamos un simple y excelente ejercicio respiratorio:

De pie, con los tobillos ligeramente separados, los brazos colgando a los costados del cuerpo.

Coordinar los movimientos:

1) Elevar los brazos hasta la vertical y aspirar lentamente, levantándose sobre los talones;

2) Espirar al mismo tiempo que se descienden los brazos hasta los costados del cuerpo, y se descienden los talones hasta tocar el suelo; volver a la posición vertical.

EQUILIBRIO

El mantenimiento *del* equilibrio corporal es de la mayor importancia para ejercer con buen éxito la defensa personal.

Con un perfecto equilibrio, podremos iniciar un ataque o responder al mismo.

El equilibrio se obtiene de una única manera: distribuyendo el peso del cuerpo sobre los dos pies, y balanceando el cuerpo hacia adelante.

Los movimientos fundamentales para la defensa o el ataque son cuatro. Avance, retroceso, desplazamiento lateral derecho y lateral izquierdo.

Estos cuatro movimientos se deben Doder realizar sin perder en ningún instante el equilibrio corporal.

Debe recordarse siempre: salvo en los golpes, el luchador sólo debe mover sus pies arrastrándolos, sin levantarlos del suelo y siempre ligeramente separados entre sí; las rodillas un poco flexionadas; el peso del cuerpo distribuido sobre ambos pies y algo por delante, lo cual permite ejecutar los cuatro movimientos antes citados con toda soltura y rapidez.

Mantener el equilibrio perfecto sobre ambos pies; lo repetimos, porque ello es lo más importante en el arte de la defensa personal.

Veamos:

1) En los desplazamientos hacia atrás o hacia el lado derecho, el pie derecho es el primero en moverse; el izquierdo debe seguir el movimiento del pie derecho, pero sólo con medio paso.

2) En los desplazamientos hacia adelante o hacia los laterales izquierdos, el primer paso debe darse con el pie izquierdo; jamás con el derecho.

3) Nunca deben cruzarse los pies (el derecho por delante del izquierdo o viceversa).

Los ejercicios fundamentales para poder practicar el Aikido con buenos resultados son los que hemos visto: respiración, equilibrio.

Los que siguen, aunque no son imprescindibles para cultivar el arte que nos ocupa, son también convenientes, como hemos dicho al principio de este capítulo, para mantener un buen estado atlético, sin necesidad de resultar, precisamente, los que se dice un

Atleta.

Los ejercicios que damos a continuación, comenzando por los del tronco, le permitirán mantener un aceptable estado físico para actuar en la defensa con más agilidad y seguridad. Para realizarlos no es necesario ejecutar una y otra vez el mismo ejercicio o movimiento, o serie de movimientos, hasta perfeccionarse en ellos; aquí no se busca la excelencia atlética, sino un nivel medio de adiestramiento general. Su mismo organismo le dirá cuando debe descansar y cuando puede seguir ejercitándose. Ejercicios del Tronco

Manos en cadera, piernas separadas.

Flexión del tronco hacia adelante.

Rotación del tronco a la derecha, atrás, a la izquierda y de vuelta al frente.

Repetir a voluntad. Al cabo, descansar.

Otro.

Rotación del cuerpo sobre la cintura, en sentido inverso al anterior: a la izquierda, atrás, a la derecha y retorno al frente.

En el momento en que se realiza la rotación, los hombros deben ir hacia atrás, mientras la cabeza se mantiene erguida sobre el cuello; las rodillas, siempre firme. Flexión de rodillas

Los movimientos deben ser coordinados.

Extender los brazos hacia adelante, con las palmas hacia abajo; flexionar las dos rodillas al máximo. Volver a la posición inicial y repetir el movimiento. Mantener constantemente las espaldas y los hombros bien erguidos. Ejercicios de cintura

De pie, piernas bien separadas; brazos levantados hacia arriba y unidos sobre la cabeza, dedos entrelazados. Flexionar el cuerpo hacia adelante y abajo, hasta que las manos pasen por entre las piernas separadas.

Repetir este ejercicio a voluntad y descansar.

Otro:

Es una variante del movimiento que hemos visto. Desde la postura inicial se flexiona el cuerpo hacia adelante y se lanzan los brazos con las manos unidas, a la derecha de la rodilla derecha. Al cabo, invertir la dirección: las dos manos, unidas, pasan a la izquierda de la rodilla izquierda.

Otro:

Elevar los brazos todo lo que se pueda, estirándolos, paralelos al cuerpo, con las palmas de las manos hacia adelante, los talones apoyados en el suelo. El cuerpo debe quedar bien extendido hacia

arriba con las rodillas también bien extendidas. Se flexiona todo el cuerpo, a la altura de la cintura, tratando de tocar con las puntas de los dedos la punta de los pies. Volver a la posición extendida, manos arriba de la cabeza y repetir el ejercicio unas diez veces. Elevación del cuerpo

Acostarse sobre el estómago, con la cara en el piso; manos apoyadas por las palmas a la altura de los hombros. Elevar todo el cuerpo; cintura y rodillas en plena extensión, al enderezar los codos para elevar el tronco. El cuerpo, pues, se eleva tocando el suelo únicamente con las puntas de los pies y de las manos. Luego se descende el cuerpo hasta tocar otra vez el suelo y se repite todo el movimiento tres o cuatro veces. Este ejercicio es de gran importancia para desarrollar los músculos de brazos, hombros y espalda.

Veamos, ahora, los ejercicios de defensas contra golpes.

Ejercicio 1

(Contra un golpe por arriba de la cabeza). Ambos practicantes inician los movimientos colocándose en la posición adecuada del Aikido (Fig. 26).



FIG. 26

De pronto, sorpresivamente el atacante (**Uke**) intenta descerrajar al otro un golpe con el brazo» de arriba abajo, Mas el **Tori** (atacado) que ha previsto el ataque, por cuanto éste se le ha ofrecido de frente, salta rápidamente hacia adelante, pasando a la iniciativa, con el objeto de detener con su brazo derecho el brazo derecho de! atacante. Ambos jugadores deben tener los dedos de las manos bien extendidos (Fig. 27).



FIG 27

Antes de **entrar en contacto** con el brazo del atacante, el **Tori** adelanta su pie izquierdo al mismo tiempo que golpea con la palma de su mano izquierda, la articulación del codo derecho, aproximadamente. Este golpe debe ser efectuado hacia **arriba**. A continuación y con toda rapidez (se debe ensayar mucho este movimiento) toma con su mano derecha, el extremo del brazo derecho del **Uke** (Fig. 28).

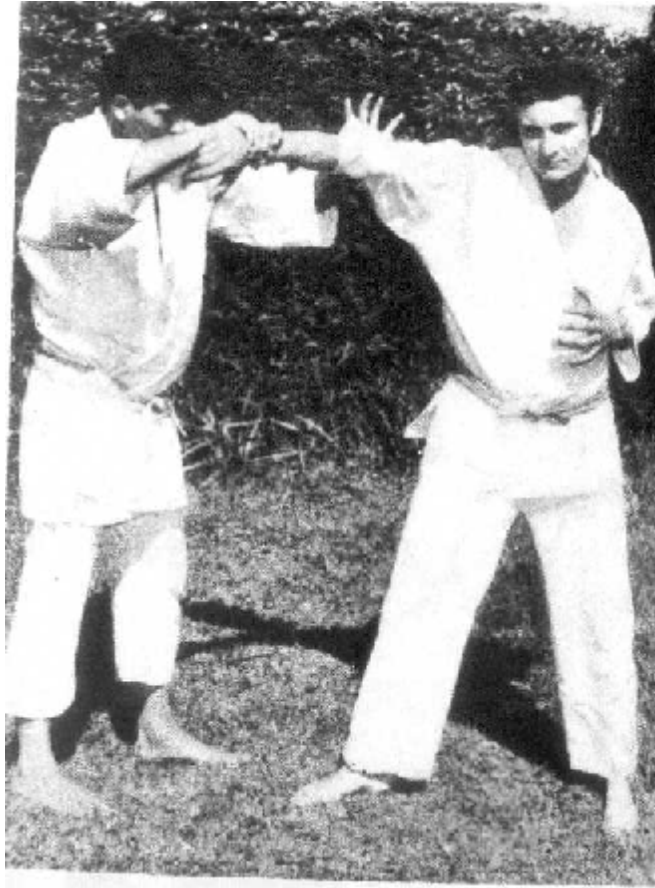


FIG. 28

La fotografía (Fig. 29) muestra la siguiente posición de los practicantes, pero vista desde atrás. El **Tori** continúa empujando sobre el codo del otro, guiando su muñeca hacia su derecha. Acto seguido, flexiona su rodilla derecha al tiempo que extiende hacia atrás su pierna izquierda, con el fin de poder dominar con más amplitud al **Uke** (Fig. 30).



FIG. 29

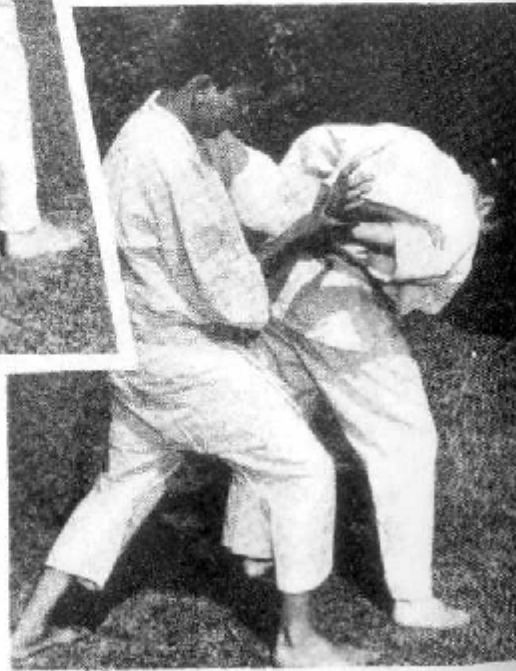


FIG. 30

Ahora el **Tori** gira, adelantando su pie izquierdo, dando un fuerte golpe de cadera contra la cadera del **Uke**. Esto hará que el **Uke** se incline hacia adelante, perdiendo totalmente su equilibrio (Fig. 31).



FIG. 31

Empleando sólo una ligera presión, el **Tori** empuja hacia arriba y abajo el brazo del otro. Aquí es imprescindible que el **Uke** se deje caer por propia iniciativa, para evitar una peligrosa lesión (Fig. 32).

Ya el **Uke** está en el suelo, más el **Tori** no lo ha soltado. El **Uke**



FIG 32

deberá evitar toda brusquedad en la caída; para ello debe deslizarse apoyando su rodilla izquierda en **el suelo y** girar su cara hacia la derecha con el fin de evitar un golpe en ella (Fig. 33). El **Tori** no suelta su toma sobre el **brazo derecho** del otro, obligándolo, así, a ponerse a ras del suelo; se arrodilla a su lado al tiempo que estira el brazo del **Uke** (Fig., 34),



FIG. 33



FIG. 34

Este ejercicio debe realizarse con toda serenidad. El **Tori** no debe ejercer la torsión con brusquedad, sino toda suavidad. El **Uke** tampoco ejercerá resistencia, como si la lucha fuese en serio pues podría sufrir una grave lesión en el brazo.

Ejercicio 2

(Contra igual golpe al del ejercicio anterior - Variante).

Los practicantes comienza adoptando la actividad del **Aikido** (Fig. 35). **Tori**: pie izquierdo adelantado y **Uke**, pie derecho.

El atacante trata de atacar con su brazo derecho, intentando un golpe de arriba abajo.

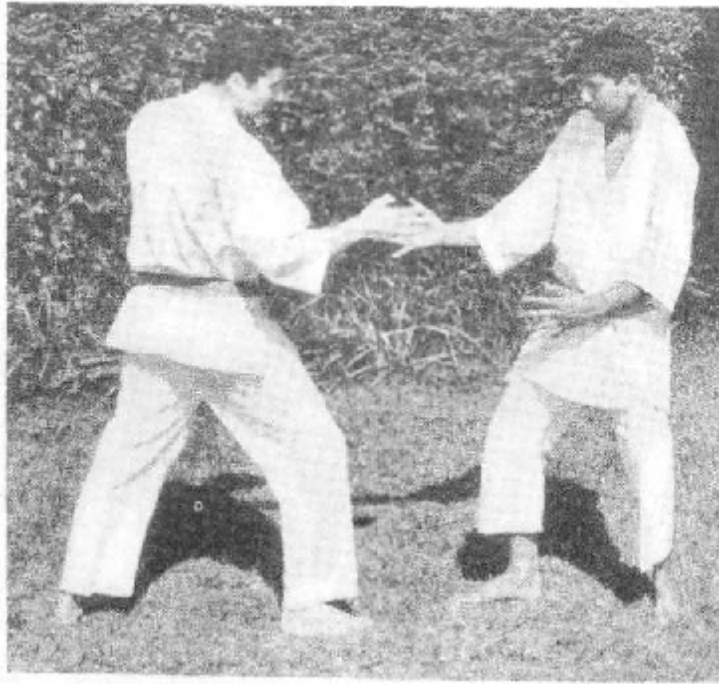


FIG 35

En este ejemplo el **Tori** no había previsto el ataque. Por lo inesperado, pues, solo atina a levantar ^{su} antebrazo derecho con el objeto de detener el impacto. Rápidamente, toma muñeca y brazo (por encima del codo) del atacante (Fig. 36)

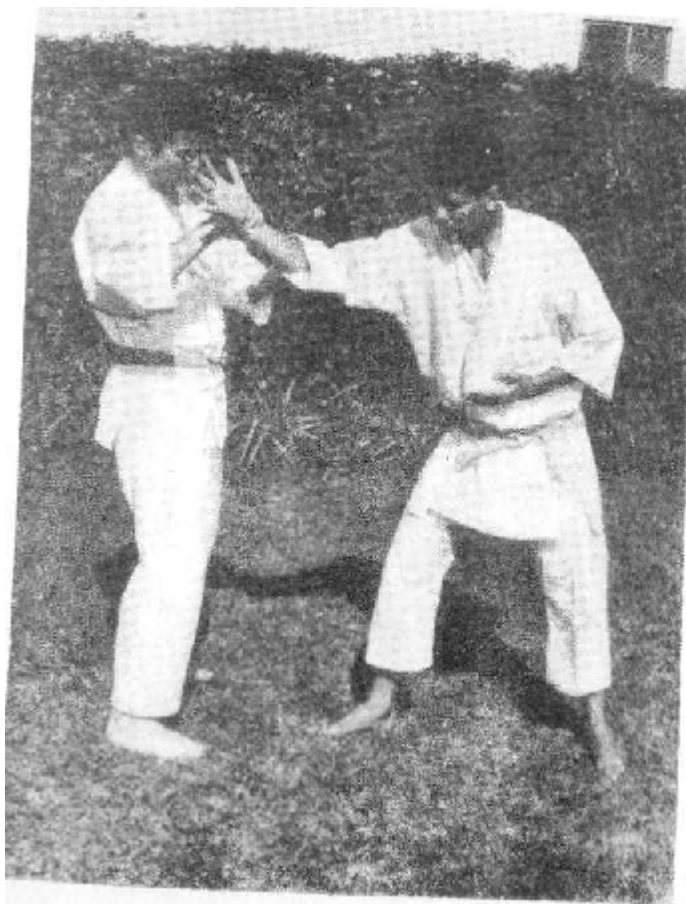


FIG. 36

El atacado gira, continuando el movimiento anteriormente iniciado, con toda rapidez, quitando el golpe de brazo que había intentado el **Uke**, ahora sin tomarlo, sino con el apoyo de su mano Fig. 37).



FIG. 37

Continuando el movimiento, ahora el **Tori** toma con vigor la muñeca del otro. El **Uke** queda, como se advierte en la fotografía, con su brazo derecho totalmente extendido y algo hacia abajo . (Fig. 38

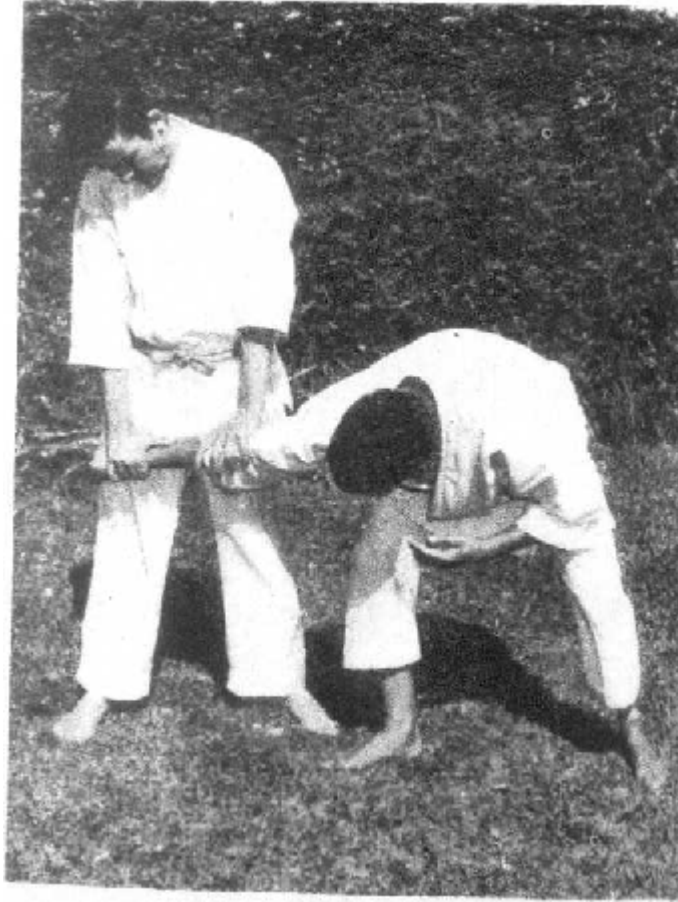


Fig. 38

El **Tori** flexiona sus rodillas. Ahora sólo bastará una ligera presión para que el **Uke** caiga. (Fig. 39).

Observe todos los movimientos en las fotografías. El golpe que el **Uke** intentará, de arriba abajo, ha hecho movilizar el brazo derecho del **Tori**, quien no hizo más que utilizar el movimiento del otro en su propio provecho, ayudándole a bajar... precisamente. Primero lo hecho sin tomarle la muñeca; luego la ha tomado para ejercer la presión necesaria para vencer totalmente al atacante.

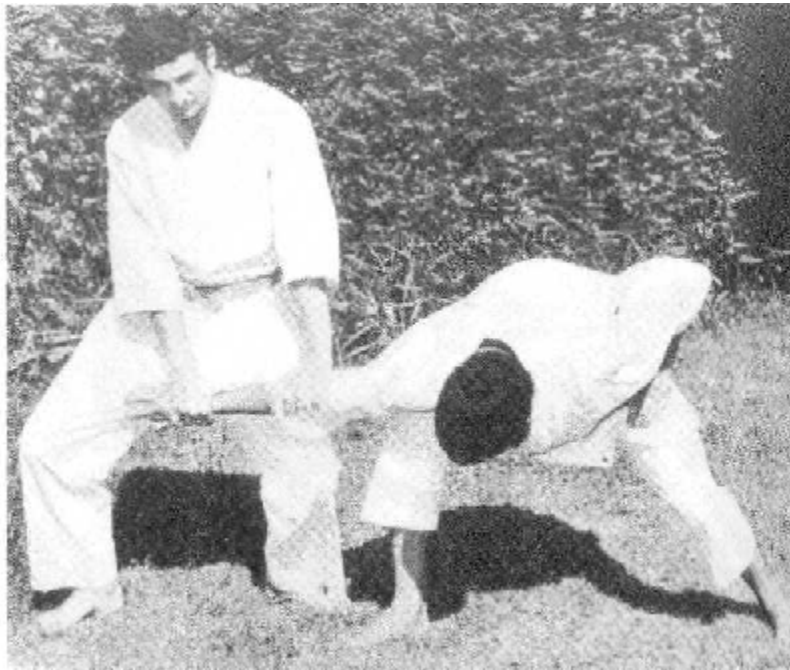


FIG 39

LLAVE DE MUÑECA

Las fotografías muestran con claridad la manera en que **Tori** debe tomar la mano del atacante.

Primer paso: (Fig. 40) Observe la posición correcta de los dedos del **Tori** al tomar la palma de la mano del **Uke**.

Segundo paso: (Fig. 41). Ahora la mano izquierda del **Tori** toma la muñeca del **Uke**.

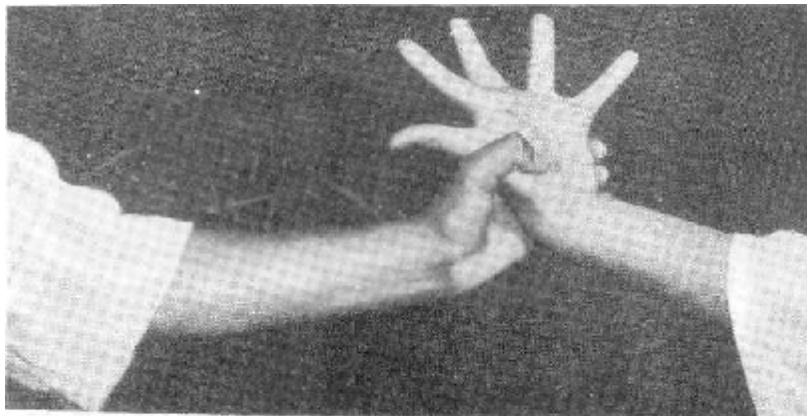


FIG. 40

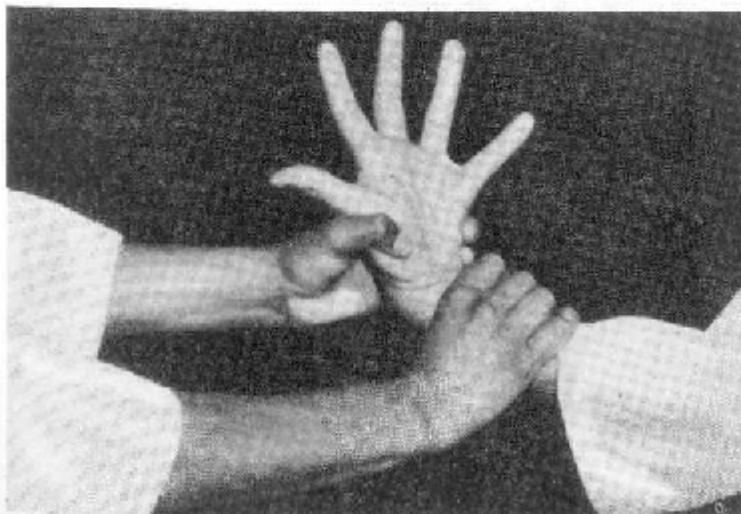


FIG. 41

Tercer paso: (Fig. 42). El **Tori** aprieta la muñeca del **Uke** con su mano derecha, al tiempo que con la izquierda ejerce presión hacia arriba de la mano. Esta operación provoca un agudísimo dolor.

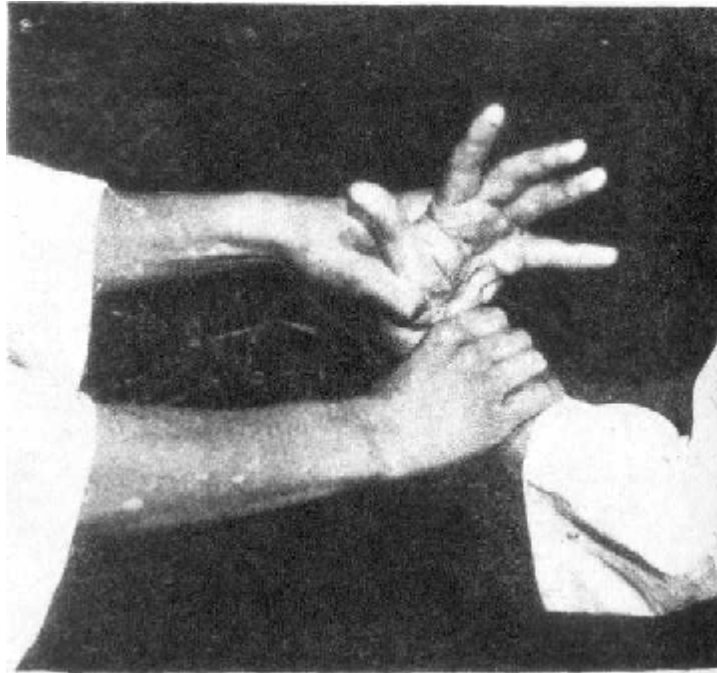


FIG. 42

Ejercicio 3

(Contra igual golpe de los ejercicios anteriores - Variante de defensa).

Ambos practicantes empiezan por adoptar la actitud del Aiki-do. (Fig. 43). Obsérvese que el **Tori** adelanta su pie izquierdo, en tanto que el **Uke** avanza su pie derecho.



Fig. 43

El atacante amaga el golpe con su brazo derecho. El atacado salta hacia un costado con ambos pies, levantando su antebrazo derecho con el objeto de detener el imprevisto golpe (Fig. 44),

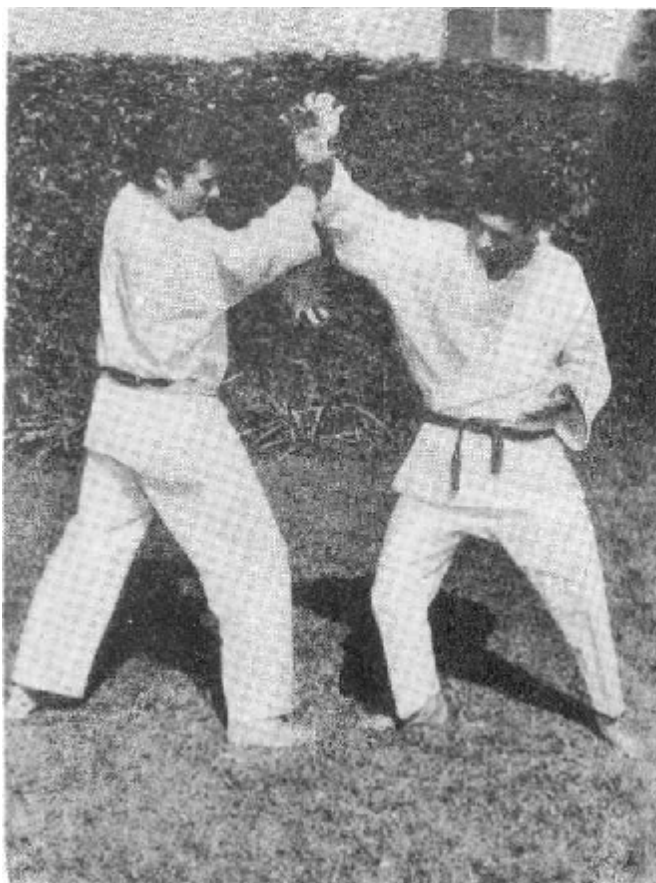


Fig. 44

Rápidamente, el **Tori** lleva el golpe del otro hacia abajo, aprovechando su propio impulso; enseguida toma los dedos de la mano derecha del **Uke** (Fig. 45). Obsérvese que el **Tori** debe hacer deslizar su mano izquierda por el antebrazo derecho del **Uke**.

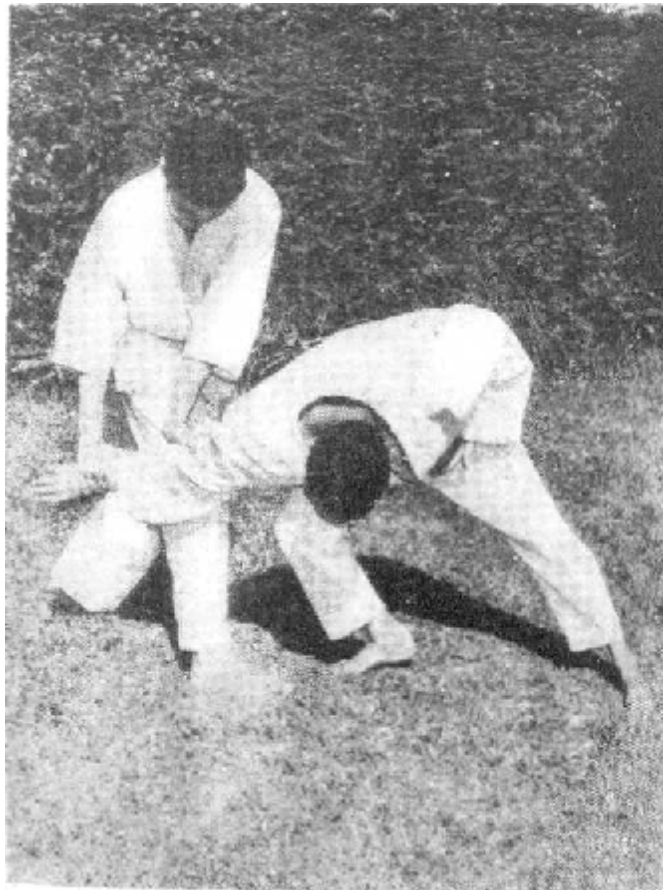


FIG. 45

El atacado sigue haciendo girar la palma de la mano del otro, atrayéndola hacia su cadera (Fig. 46).



FIG. 46

Ahora el **Tori** efectúa una llave de muñeca (que veremos en detalle al final del ejercicio provocando la total derrota del atacante (Fig. 47).

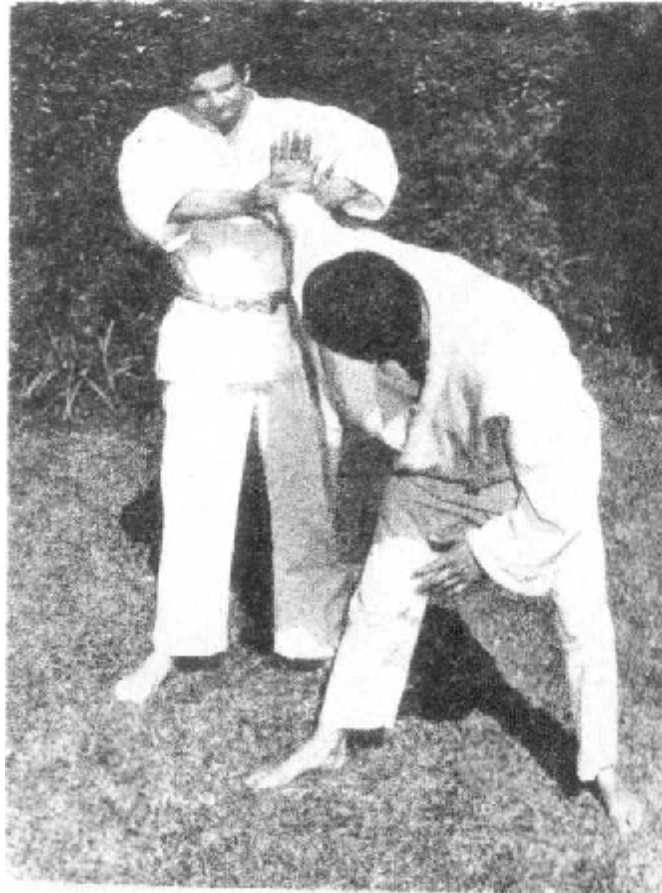


FIG. 47

A continuación, el **Tori** tira de la mano del **Uke** en dirección del sobaco derecho de éste. (Fig. 48). Ahora, el brazo izquierdo del **Tori** debe hallarse bien estirado. Enseguida tira hacia atrás, lo cual hará que el **Uke**, por el dolor, quede a merced, vencido, del **Tori**.



FIG. 48

En este instante, el **Tori** (si la lucha fuese auténtica), propinaría un cachetazo al **Uke** con toda energía, pues éste nada podría hacer por esquivar el golpe (Fig. 49).



FIG. 49

Mas el **Tori** sigue desplazando su antebrazo derecho contra la articulación del codo del otro, ejerciendo una presión hacia abajo, al tiempo que recula su pie izquierdo y retrocede su mano del mismo lado. (Fig. 50). Con ello, causará la caída del **Uke** (Fig. 51)

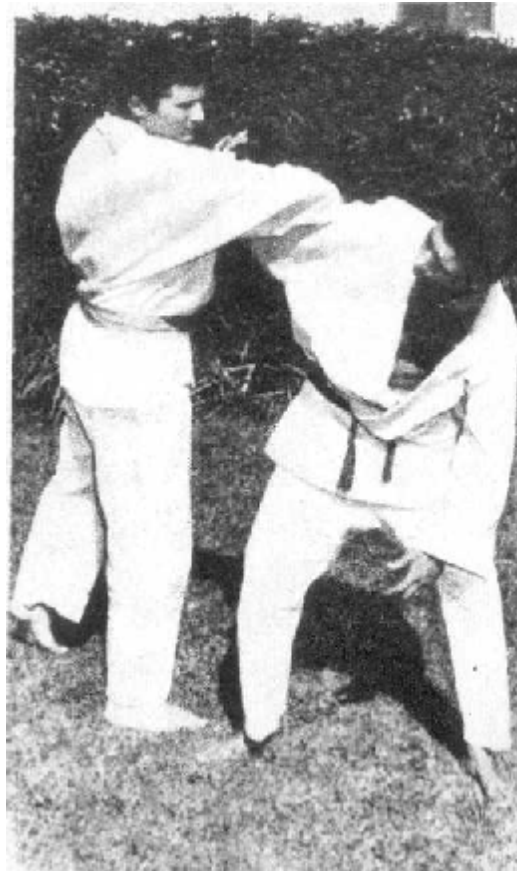


FIG. 50

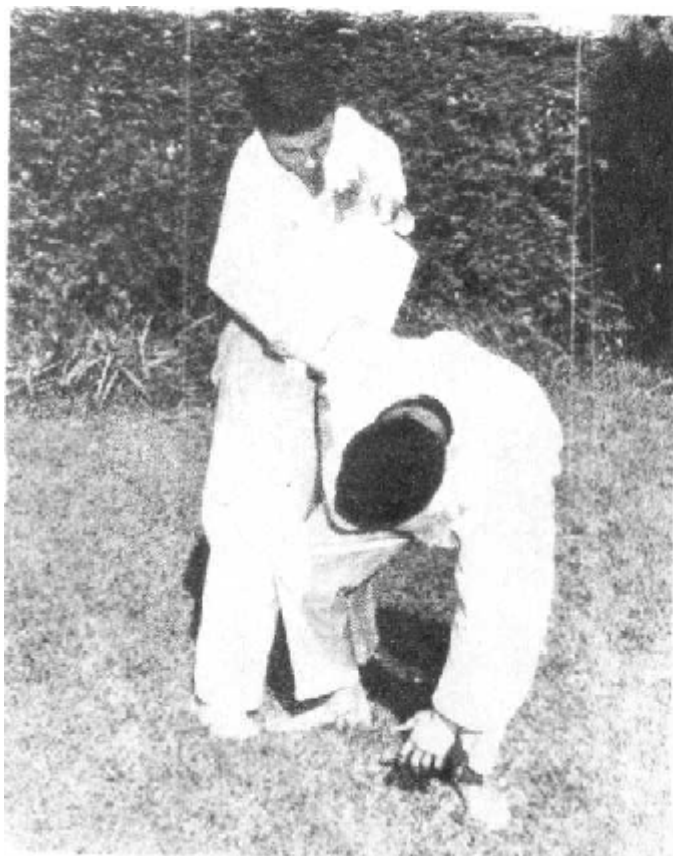


FIG. 51

En esta posición, el **Tori** puede, aún, apresar el brazo derecho del atacante y retorcérselo (Fig. 52).

Veamos, en detalle, la toma de mano o **llave de muñeca**, que el



FIG. 52

Tori debe ejecutar: observar las fotografías con atención y practicar la toma varias veces (Figs. 53, 54, 55 y 56).

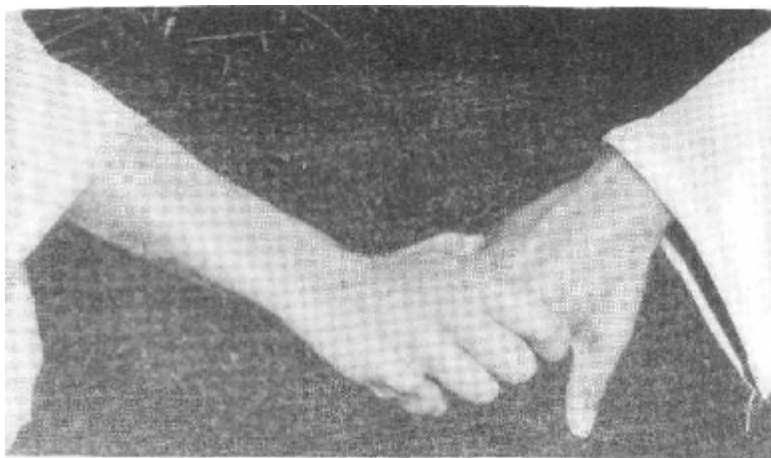


FIG. 53

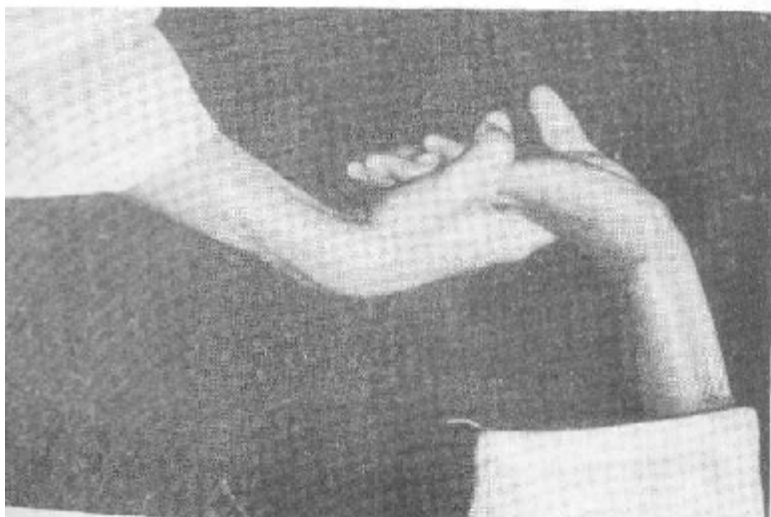


FIG. 54



HG. 55



FIG. 56

DEFENSAS CONTRA TOMAS DE UNA MANO

Vamos a ver algunas técnicas para defendernos de un enemigo que nos toma una sola muñeca con una de sus manos.

Ejercicio 1

El enemigo ha logrado tomar la mano derecha del **Tori**. Este, de inmediato, descerraja un golpe al rostro de **Uke**, con la palma la mano libre (Fig. 57). Probablemente este golpe no resulte muy



FIG 57

efectivo, por cuanto el **Tori** se hallaba desprevenido y sólo atinará a golpear — y esto si sus reflejos están en perfectas condiciones — sin demasiada fuerza. Pero lo cierto es que este sorpresivo movimiento logrará, sin duda, desviar la atención del enemigo, aunque sea solo momentáneamente.

Enseguida, el **Tori** gira hacia arriba su palma izquierda y toma la palma de la mano derecha del **Uke** (Fig. 58).



FIG. 58

El **Tori** tirará todo lo que sea necesario para liberarse de la toma de su mano izquierda, al mismo tiempo que mantiene con vigor su propia toma, efectuando enseguida una llave de muñeca (Fig. 59).



FIG. 59

Al tiempo que el **Tori** mantiene sus brazos bien extendidos siguiendo el tirón con los dedos de su mano derecha, ejercerá una presión hacia abajo con el canto izquierdo de su mano derecha, lo cual hará caer el **Uke** (Fig. 60).



FIG. «0

Ya el enemigo en tierra, el **Tori** pondrá la palma de su mano izquierda contra la articulación del codo derecho del otro, al tiempo seguirá con su toma de la mano derecha. El brazo del atacante estará, naturalmente, totalmente inmovilizado, éste sentirá un fuertísimo dolor en el codo, casi imposible de soportar sin desvanecerse (Figs. 61 y 62).

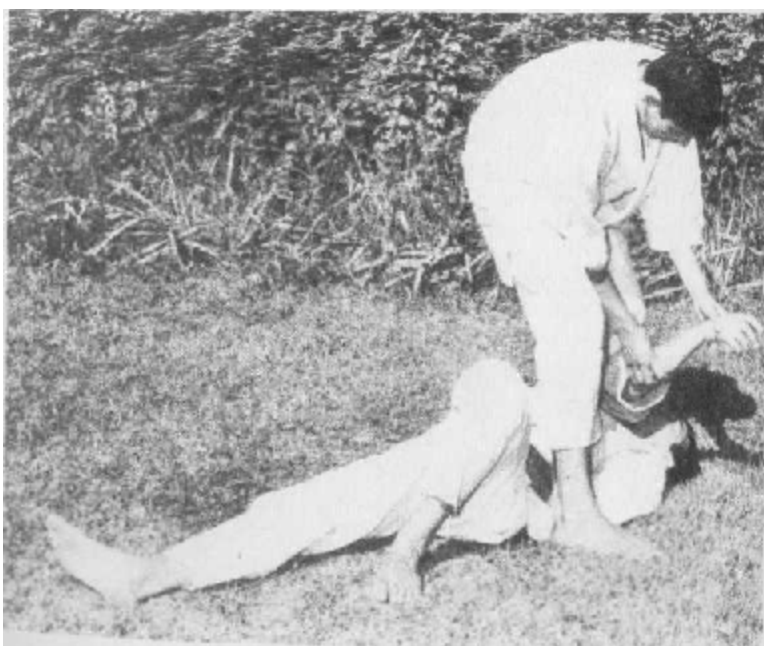


FIG. 61



FIG. 62

Ejercicio 2

Esta técnica comienza suponiendo una similar toma del atacante a la del ejercicio anterior (Fig. 63).



FIG. «3

El atacado **Tori** retrocede su pierna derecha, en movimiento circular, hasta dejar el cuerpo en la posición que muestra la fotografía. Simultáneamente a ese movimiento, ha extendido su brazo izquierdo al tiempo que toma la muñeca derecha **del Uke** con su mano también derecha. (Fig. 64).



IFIG. «4

El **Tori**, conservando su brazo izquierdo alargado, palma de la mano hacia arriba, pone la parte superior del brazo encima de la articulación del codo derecho del enemigo. Así, tirará hacia atrás y hacia abajo del brazo derecho del **Uke**, al tiempo que empujará hacia adelante con el hombro izquierdo,- Este movimiento hará que el **Uke** se proyecte hacia adelante con toda violencia (Fig. 65).

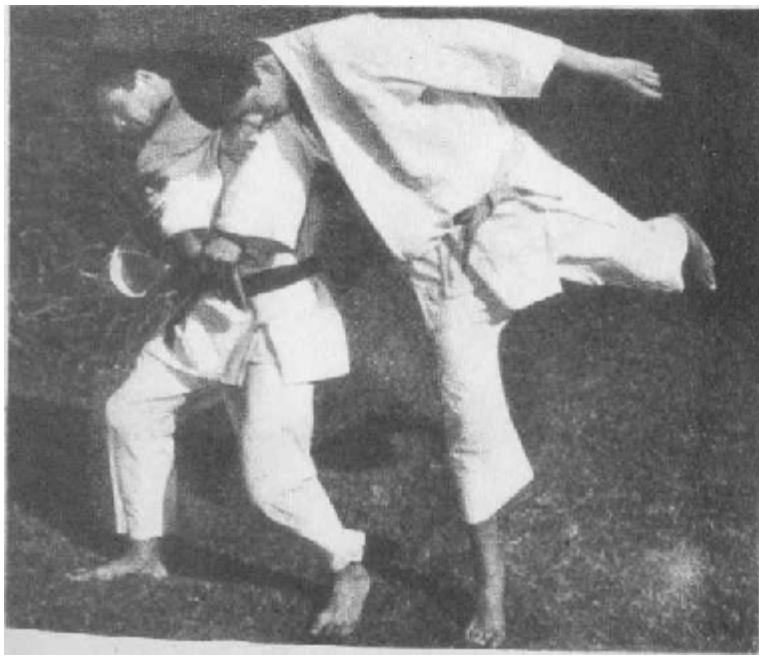


FIG. 65

DEFENSAS CONTRA TOMAS DE SOLAPA**Ejercicio 1**

El atacante toma al **Tori** por la solapa izquierda con su mano derecha; agresión que el atacado trata de repelar haciendo un rápido movimiento con su mano derecha como para intentar golpear a su enemigo. El **Uke**, entonces, protegerá su cara cubriéndose con el antebrazo izquierdo y el **Tori** agarra su muñeca derecha, con la mano izquierda, presionando con vigor en el hueso redondeado de la articulación de la muñeca, cara exterior (La presión en ese punto crítico del nervio se efectúa con la tercera articulación del cuarto dedo). Observe, en la fotografía, la colocación exacta del canto de la mano del **Tori** (Fig. 66).

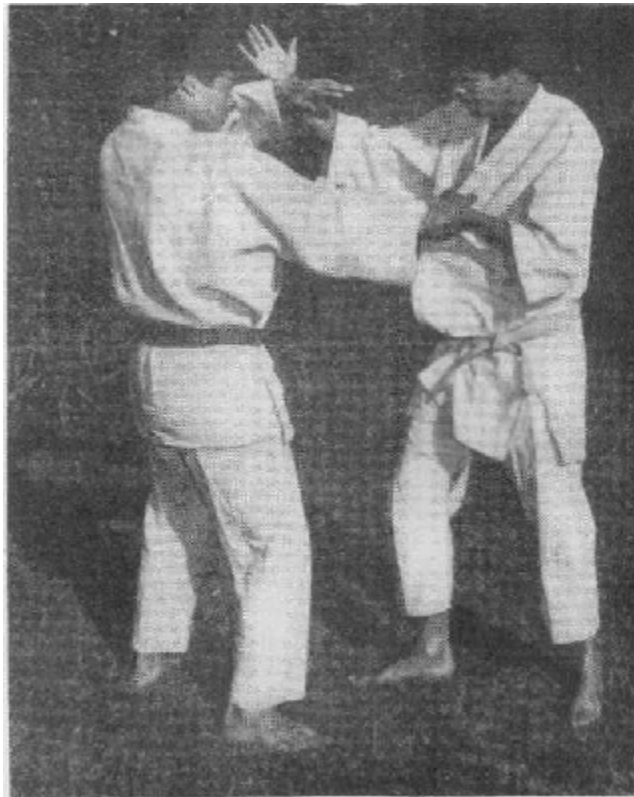


FIG. 66

Rápidamente, el atacado adelanta su pie derecho, al mismo tiempo que empuja, vigorosamente, el hombro y brazo derecho por debajo de la parte superior del brazo derecho del atacante. Observe la fotografía detenidamente (Fig. 67)



FIG. 67

El **Tori** sigue agachándose, debajo del brazo derecho del otro, al tiempo que gira en redondo sobre los pies (Fig. 68).



FIO. M

Ahora, al mismo tiempo que el **Tori** se va incorporando, lentamente retuerce U palma de la mano del **Uke**; su mano izquierda permanente extendida (Fig. 69). Ya el atacante está fuera de toda posibilidad de lucha, por lo cual el **Tori** puede, en este instante de a acción, aplicar una llave o proyección para terminar definitivamente con su eventual rival.



Fig. 69

Ejercicio 2

En principio, es idéntica la iniciación de este ejercicio al del anterior. La única diferencia consiste en que el **Tori**, al advertir el golpe de derecha que intenta descerrajarle el otro, coloca su mano en otra posición. Para advertir este detalle, observe bien la foto* «rafia (Fig. 70).

**Fig. 70**

Con el pie izquierdo , el **Tori** se adelanta hacia su izquierda , al mismo tiempo que pone la cara externa de su muñeca y antebrazo derechos contra el brazo derecho de **Uke**, poco mas abajo del codo. (Fig. 71).



Fig. 71

Acto seguido, el **Tori** baja con vigor su mano derecha sobre el brazo derecho del **Uke**. Lo cual traerá como inmediata consecuencia la caída del **Uke** (Figs. 72 y 73). Por supuesto, en este instante termina la práctica..., más si se tratara de un combate auténtico, el **Tori** podría concluir su obra defensiva aplicando al caído una vigorosa llave.



Fig. 72



Fig. 73

DEFENSA CONTRA TOMAS DE DOS MANOS**Ejercicio**

El atacante ha logrado agarrar **a tu presa con las dos manos**, por los hombros (Fig. 74).



Fig. 74

Ahora **el Tori**, continuando el movimiento sin solución de continuidad, presiona con su antebrazo la muñeca izquierda del atacante, al tiempo que sujeta su muñeca derecha (Fig. 75).



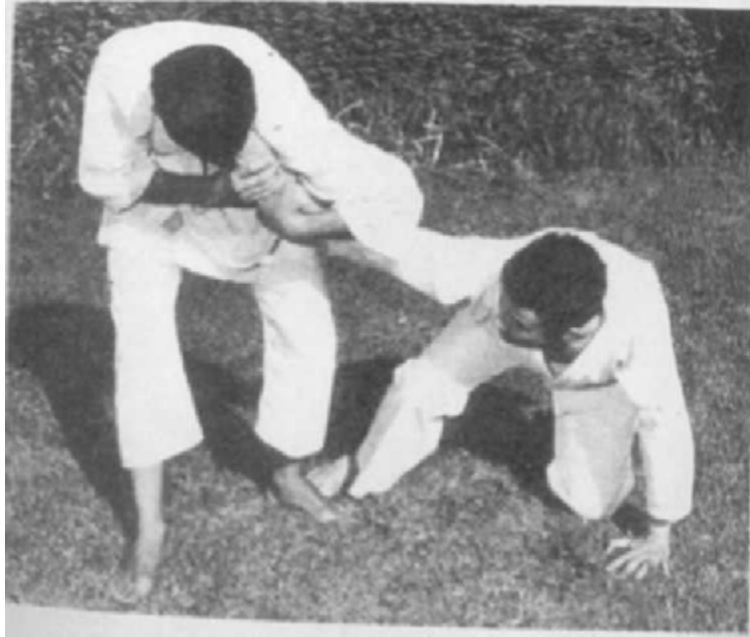
Fig. 75

Acto seguido el **Tori** retrocede un **paso**, con su pie derecho, si tiempo que toma con vigor el dorso de **la palma** de la mano derecha del otro (Fig. 76), quedando así tomando con sus dos manos la muñeca enemiga.



Fig.76

Luego; el **Tori** presiona sobre el brazo derecho del atacante, tirando hacia su izquierda. Este movimiento hará perder el equilibrio a **Uke**. (Fig. 77).



ANDRE LEMONNIER

DEFENSAS CONTRA GOLPES DE PUÑO

Vamos a ver algunas técnicas para atajar golpes enemigos dirigidos al estómago o al rostro. Pero nos apresuramos a advertir al principiante que no se haga ilusiones al respecto, por cuanto no le resultará nada fácil lograr estas defensas en los primeros días de entrenamiento. Ejercicio 1

Ambos jugadores adoptan la actitud del Aikido (Fig. 78). El atacante se lanza a golpear el rostro del **Tori** con su puño derecho,

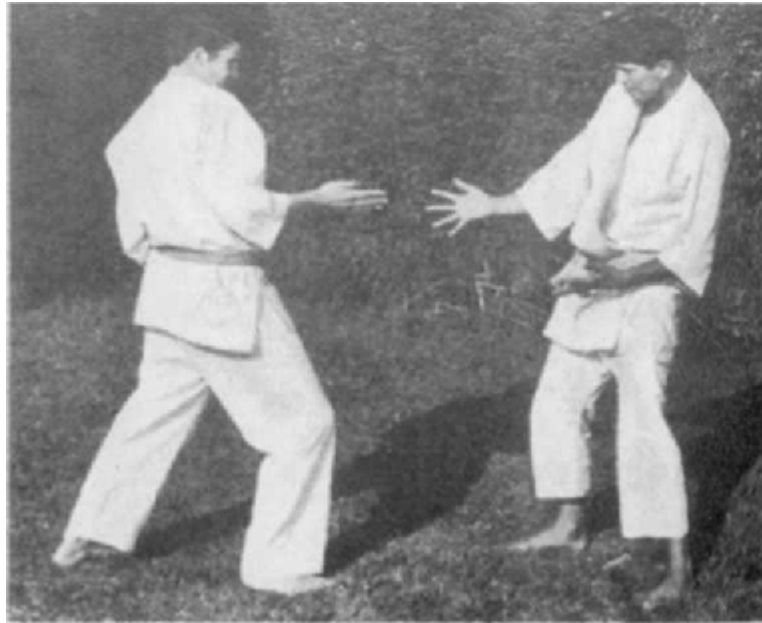


FIG. 78

AIKIDO Técnicas de Defensa Personal

mas éste desvía el puñetazo con la mano izquierda, al mismo tiempo que con la palma de su derecha golpea la mejilla izquierda del **Uke** (Fig.79).



Fig. 79

El **Tori** presiona hacia la izquierda la muñeca derecha del **Uke** y al cabo, rápidamente, desliza su brazo izquierdo por debajo del brazo, desde la muñeca que presionaba hasta el costado del cuello del otro, al mismo tiempo que gira y con su mano derecha desplaza hacia arriba el brazo derecho del **Uke**. Ver todas las fotografías de esta secuencia con detenimiento para conocer con más precisión todo el movimiento (Figs. 80 y 81) La acción que hemos descrito, efectuada por el **Tori**, hará que el **Uke** caiga



FIG. 80

irremediabilmente. Entonces el **Tori**, sin soltarlo, se arrodilla a la derecha del caído, y apoyándose en su rodilla, y colocando su mano derecha debajo de su izquierda, presiona hacia su derecha con el cuerpo, al tiempo que mantiene el brazo derecho del **Uke** bien rígido. Repetimos: observe toda la secuencia fotográfica; el movimiento no es difícil de ejecutar, pero requiere precisión y varias prácticas concientemente realizadas.



Fig. 81

Ejercicio 2

En esta práctica, el atacante intentará golpear la cara **del Tori**.

Ambos adoptan la actitud de Aikido, pero el **Uke** llevará sus manos algo más arriba que en los ejercicios anteriores, **pues** su intención es dar un puñetazo en la parte alta del rostro **del Tori** (Fig. 82).



FIG 82

El atacante descerraja su golpe. El **tori** gira en redondo, hacia su derecha, desviando el puñetazo, al mismo tiempo que toma, con su izquierda, la muñeca derecha del atacante. (Fig. 83).



(Fig. 83).

Ahora el **Tori** apresa el puño del atacante con su mano derecha (Fig. 84).



Fig. 84

El **Tori** pone, contra el codo derecho del **Uke**, su brazo izquierdo; utilizando su mano derecha mantiene rígido el brazo del otro As., da un paso brusco con el pie izquierdo, con lo cual empujará con hombro y brazo izquierdo, al tiempo que con la derecha presiona hacia abajo (Fig. 85). Si el **Tori** continuara el movimiento lógico que se desprende de esta situación, el **Uke** se proyectaría violentamente, cayendo de cara al suelo. De manera entonces que el **Ton** debe actuar con sumo cuidado en este ejercicio para no lesionar la articulación del codo de su compañero de practica



Fig. 85

Ejercicio 3

La acción de este ejercicio comienza adoptando ambos practicantes la misma postura del anterior (Fig. 86).



Fig. 86).

El **Uke** lanza su golpe, a la parte superior del rostro del otro. Entonces el **Tori** cruza los antebrazos (derecho sobre el izquierdo), de modo que el golpe del otro queda anulado en la V formada por los antebrazos. Para este movimiento, el **Tori** deberá flexionarse un poco y luego, incorporándose, levantar los brazos por arriba de su cabeza (Fig. 87).

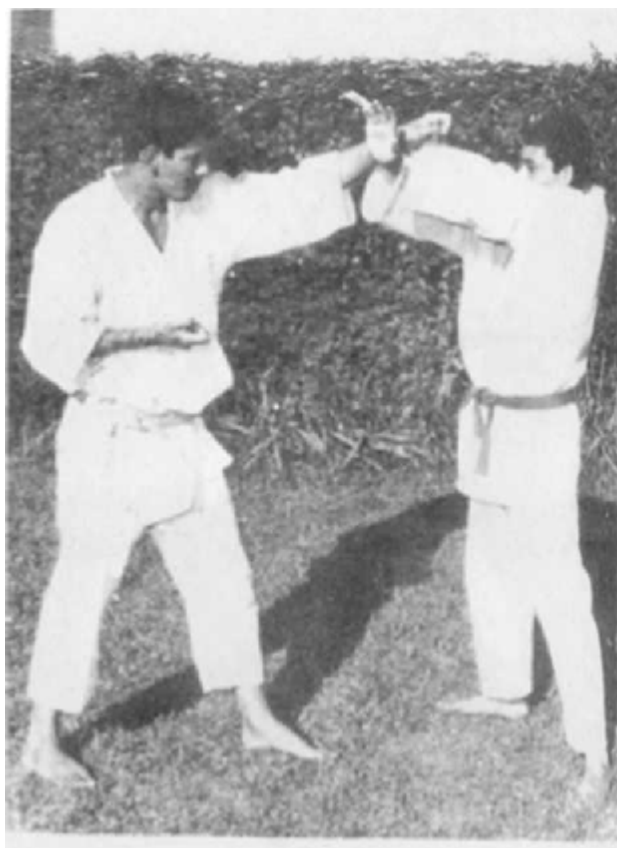


Fig. 87

Con su mano izquierda, ahora el Tori desvía hacia la izquierda la muñeca del atacante, al mismo tiempo que con la derecha envía un impacto al rostro del Uke (Fig.. 88). Obsérvese en la fotografía la manera exacta de golpear del Ton: con la pala de su mano



Fig. 88

AIKIDO Técnicas de Defensa Personal

Inmediatamente el **Tori** alarga su derecha colocando la palma debajo del mentón del **Uke** (Fig. 89). Para ejercer este golpe, es necesario que se haya adelantado, vivamente, con el pie derecho.



Fig. 89

Ejercicio 4

(Para defenderse de un atacante que lanza sus dos puños, en "uno-dos", hacia nuestro rostro.)

Los practicantes toman las mismas posturas que para los ejercicios anteriores (Fig. 90).

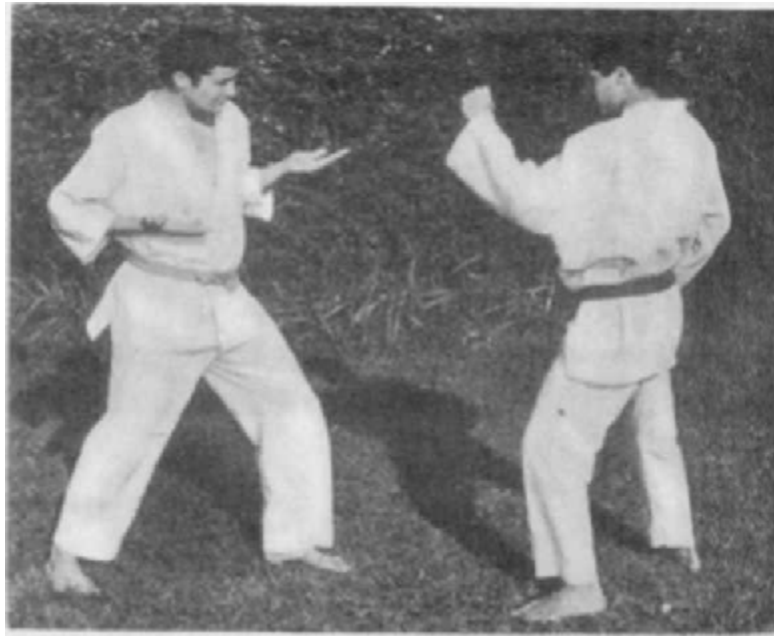


Fig. 90

El atacante envía un "gancho" de izquierda. El atacado retrocede, al tiempo que con el canto de su palma derecha, golpea hacia abajo la cara interna de la muñeca del otro (Fig. 91).



FIG. 91

Para no complicarlo con las explicaciones, observe las secuencias fotográficas con atención (Figs. 92, 93, 94 y 95). En la última fotografía de **este** movimiento, el **Tori** presiona contra la

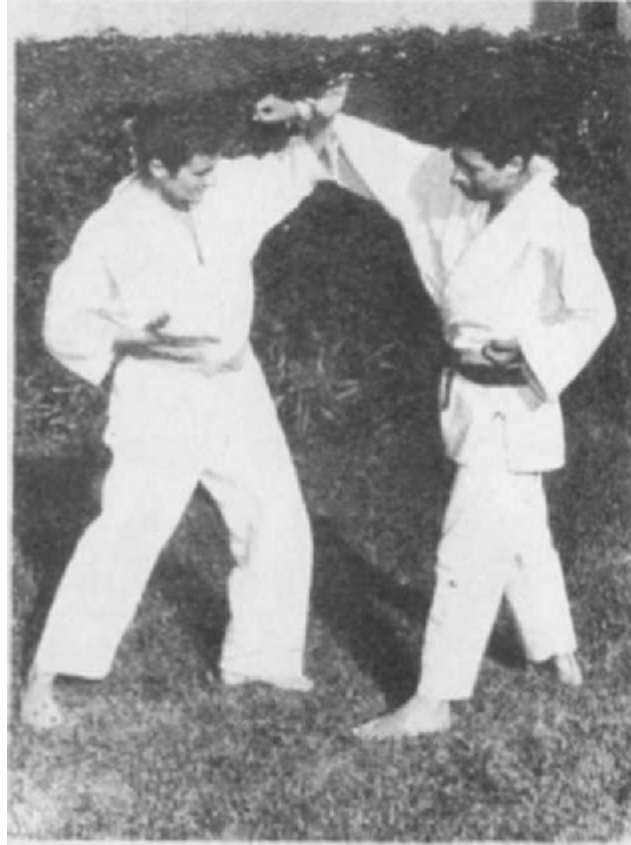


Fig. 92

articulación del codo con su brazo izquierdo, al tiempo que tira hacia arriba la palma y muñeca del **Uke**; este caerá por obra del fuerte dolor que la toma del **Tori** le provoca. Ejecutar este ejercicio con



Fig. 93

calma, tomando todas las precauciones debidas. Se deben efectuar los movimientos con gracilidad, sin emplear fuerza alguna y el **Uke** no debe resistirse sino, antes bien, acompañar los movimientos del compañeros.



Fig. 94



FIG. 95

Ejercicio 5

El Uke amaga un golpe a la sien derecha del Ton, quien adopta la actitud de combate del Aikido (Fig. 96).



FIG. 96

El **Tori** se apresura a avanzar, con un breve salto, deteniendo con su antebrazo izquierdo el golpe, antes de que este cobrara impulso. Simultáneamente, con el puño derecho impacta el rostro del atacante (Fig. 97).



FIG.107

Rápidamente, el **Tori** hace deslizar su antebrazo por debajo del brazo derecho del atacante, mientras sigue, con el otro antebrazo (izquierdo), es decir, con el que había detenido el golpe, empujando con vigor el brazo del **Uke** (Fig. 98).



Fig. 98

El Tori pone su brazo derecho debajo de su izquierdo, atrapando el antebrazo del otro, mientras ejerce una presión gradual hacia atrás (Fig. 99). Se recomienda ejecutar esta llave con el máximo de precaución, por cuanto es dolorosa en extremo y podría lesionar seriamente el antebrazo aprisionado.



Fig. 99

Observe detenidamente la secuencia fotográfica de este ejercicio. Ambos practicantes deben prestar atención a la realización correcta de los movimientos, pero sin ejercer ninguna fuerza durante su desarrollo (Figs. 100, 101, 102, 103 y 104).



Fig. 100

El ejercicio comienza exactamente igual que el anterior. El **Uke** se lanza al ataque y entonces el **Tori** se corre un poco hacia su derecha, al tiempo que golpea tereré derecha del atacante, de arriba abajo; de inmediato se desplaza a su izquierda,



Fig. 101

adelantando el pie derecho, poniendo su antebrazo derecho contra el cuello del otro, de manera brusca; enseguida toma la muñeca derecha del **Uke** (por su lado externo), con la mano izquierda, al tiempo que presiona el cuello de su atacante con el antebrazo



Fig. 102

derecho. El **Uke** caerá, sin duda, por efecto de la toma del **Tori**. La caída será violenta; razón por la cual se recomienda practicar esta técnica con sumo cuidado. Recordamos que toda responsabilidad, antes lesiones de los practicantes, corre por su cuenta, ya que ni autor ni editor pueden asumir ese compromiso.



FIG. 103



Fig. 104

Ejercicio 7

El comienzo de este ejercicio es igual al del anterior.

El atacante proyecta su golpe, con la mano derecha, y el **Uke** lo detiene golpeando su codo, con la derecha; luego, muy rápidamente, desliza la misma mano hasta tomar la muñeca del atacante, acompañando el golpe hacia abajo (Fig. 105).



Fig. 105

Ahora el **Uke** se corre un poco hacia su derecha, haciéndolo con el pie derecho y agrega su mano derecha a la toma de muñeca. Ambos pulgares deben hallarse cruzados en esta sujeción sobre el dorso de la mano del otro.. Así, ejecuta una torsión de palma (Fig. 106).



FIG. 106

La muñeca del **Uke**, se doblará por efecto de la torsión y ello lo obligará a permitir que su cuerpo se incline hacia abajo, cayendo por fin al suelo (Fig. 107).



Fig. 107

DEFENSAS CONTRA ATAQUES ARMADOS

Vamos a ver ejercicios de defensas contra individuos armados de cachiporras o cuchillos. Naturalmente, en las sesiones de ejercitamiento no es conveniente utilizar un cuchillo de verdad, pues ello podría acarrear heridas.

Ejercicio 1

El atacante avanza para atacar, armado de una cachiporra. El **Tori** adopta la postura del Aikido (Fig. 108).

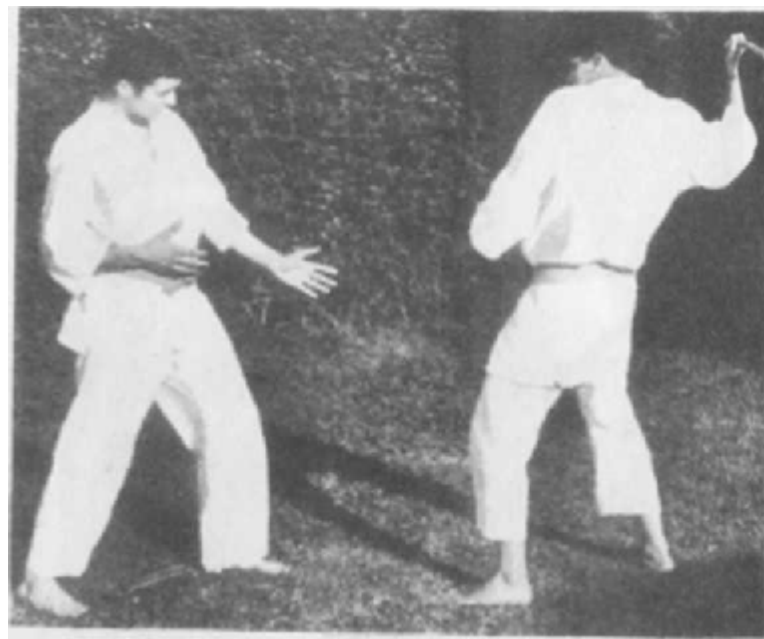


FIG. 108

El **Tori** se corre lateralmente, hacia la izquierda, al mismo tiempo que, con la mano izquierda, toma la muñeca del atacante (Fig. 109).



FIG. 109

Ahora el atacado toma con su mano derecha el extremo inferior de la cachiporra. Se recuerda que los movimientos deben realizarse de manera continuada y no separados entre sí (Fig. 110).



FIG. 110

Acto seguido el Tori pone su antebrazo izquierdo sobre la articulación del codo enemigo (Fig. 111). Tirando hacia atrás con la mano que tiene tomada la cachiporra y haciendo presión con el antebrazo izquierdo, causará, sin duda, la caída del adversario.



FIG. 111

Cuando el atacante haya caído, el **Tori** deberá arrodillarse a su derecha y llevar el brazo, extendiéndoselo, tan lejos como sea posible (Fig. 112). El **Uke** ha caído, inevitablemente, por la presión contra la articulación del codo que ha efectuado el **Tori**.

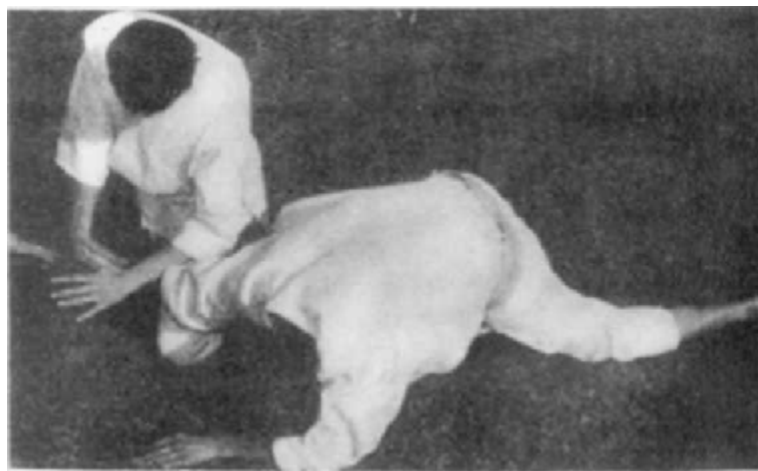
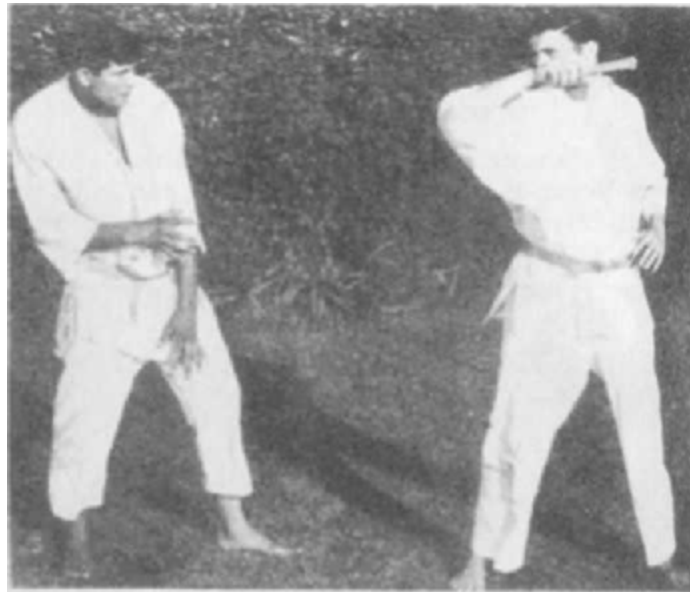


FIG. 112

Ejercicio 2

Empuñando una cachiporra con la mano derecha, el atacante trata de enviar un golpe, de revés, a la sien del **Tori** (Fig. 113).

**FIG. 113**

El atacado se desliza rápidamente hacia su izquierda, al tiempo que desvía y toma el brazo armado con su mano derecha (Fig. 114).



FIG. 114

Ahora el **Tori** retrocede un poco con el Pie izquierdo al tiempo que coloca su mano derecha junto a la izquierda; con ambas manos presiona y retuerce el brazo del atacante (Fig. 115).

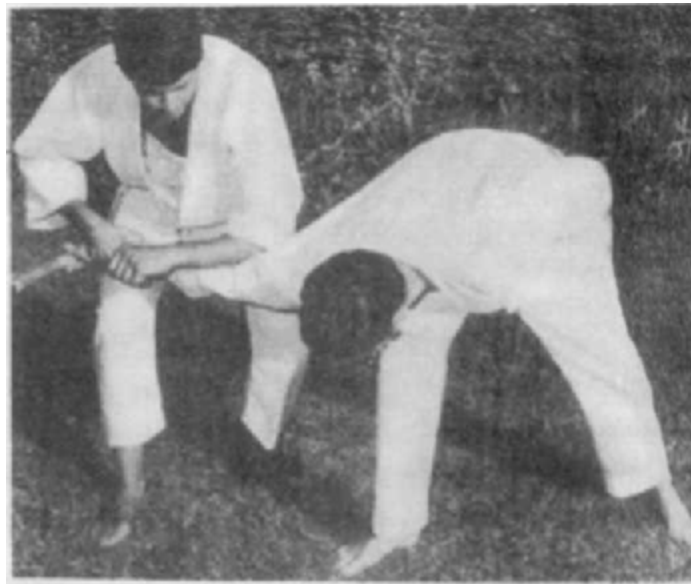


FIG. 115

El enemigo caerá irremisiblemente. Entonces el **Tori** afianzará su llave (Fig. 116).



FIG. 116

Ejercicio 3

Armado de un cuchillo, el enemigo tratará de atacar al **Tori** quien, de inmediato, adoptará la actitud del Aikido para el combate (Fig. 117).



FIG. 117

El atacado deberá retroceder el pie derecho, al mismo tiempo que toma la muñeca, armada, por la parte superior, con su mano izquierda (Pág. 118).



FIG. 118

Avanzando un poco con el pie izquierdo, el **Tori** empuja la mano armada hacia afuera, con su izquierda, al tiempo que con la base de la palma derecha golpea con vigor la mandíbula del atacante (Fig. 119).



FIG. 119

Ahora el **Tori** pasa su mano derecha a la muñeca derecha del **Uke**, forcejeando, con ambas manos, hacia atrás y hacia abajo. Ambas manos deben colocarse de la manera siguiente sobre la muñeca del **Uke**: cruzar el pulgar derecho sobre la mano izquierda (Fig. 120).

El atacante caerá al suelo por efectos de la mencionada llave ejercida sobre su muñeca. La fotografía puede confundir algo al lector (Fig. 120), por cuanto en la secuencia anterior parece ser evidente que el **Uke** caerá de espalda, pero en verdad no resultará así; caerá boca abajo, si el ejercicio se realiza siguiendo fielmente



FIG. 120

los movimientos indicados. Ya en la posición que muestra la última fotografía de esta secuencia, el **Tori** debe apresurarse a colocar su pie izquierdo junto a la axila derecha del vencido y así ejercer presión; con esta acción, sumada a la presión que continúa haciendo sobre la muñeca armada, con la mano izquierda, el **Tori** logrará que el **Uke** suelte su arma (Fig. 121).



FIG. 121

Ejercicio 4

El atacante trata de apuñalar con su mano derecha, mediante un golpe de arriba abajo. El **Tori** adopta la actitud del Aikido, atento a la defensa (Fig. 122).



FIG. 122

Aquí el **Tori** debe proceder con suma velocidad. Antes que el brazo armado cobre impulso, debe saltar hacia adelante y detenerlo con su mano izquierda, la cual tomará la muñeca enemiga; simultáneamente, deberá impactar el abdomen del **Uke** con los nudillos de su puño derecho (Fig. 123).



FIG. 123

Ahora, sin solución de continuidad en los movimientos, el Ton lleva su antebrazo derecho debajo de la axila derecha del atacante (HG. 124).



FIG. 124

Ya el **Uke** estará derrotado. El **Tori** no tendrá más que presionar hacia abajo la mano armada, que hace palanca con el antebrazo (observe la fotografía), para que el enemigo deje caer su cuchillo y, de inmediato, caiga él mismo al suelo. Ejercicio 5

El enemigo avanza armado de un cuchillo en su mano derecha, listo para asestar un golpe de arriba abajo. El otro adopta la actitud del Aikido para la lucha (Fig. 125).



FIG. 125

Ahora observe detenidamente las tres siguientes fotografías y . advertirá los movimientos a seguir (Figs. 126, 127 y 128) Con su pie derecho, el **Tori** retrocede en movimiento de arco, al tiempo que extiende su brazo izquierdo y toma la muñeca armada del enemigo, la cual levanta bruscamente con ambas manos, mientras



FIG. 126



FIG. 127

avanza un paso con el pie derecho. También, simultáneamente, ha colocado su mano derecha sobre el dorso de la mano del **Uke**. A continuación, el **Tori** recula con su pie derecho, haciendo fuerte presión con ambas manos sobre la muñeca armada, lo cual hará que el enemigo caiga al suelo. Al cabo, el **Tori** puede agacharse rápidamente junto al caído y administrarle cualquier tipo de llave.

F I N



FIG. 128

