

¿Aikido y danza, caminos paralelos?



Contacto improvisación .Ilustración de Edgar Jansen

Por

Margarita María Milagros

Utrech (Holanda)

Especial para la Revista Alternativa Multicultural

La Moviola

Hace más o menos tres años, periodo en el que comencé el arte marcial llamada Aikido, preguntas que no había contemplado antes, aparecieron con esta nueva práctica. Con mirada curiosa de mujer colombiana en busca de nuevas experiencias de movimiento, me aventuré a practicar Aikido en São Paulo Brasil, el país donde vivo hace casi siete años. He dejado la trusa, las zapatillas, y la estética femenina del ballet clásico, para vestir el kimono blanco que usan en la práctica, tanto hombres como mujeres. En este periodo que llevo practicándolo, desde mi visión de principiante he sentido varias conexiones entre los dos.

Conexiones que, técnicamente, tienen que ver con el manejo del centro de nuestro cuerpo (la pelvis), con el contacto y los apoyos entre los cuerpos, con el manejo de la gravedad y el peso. Estos componentes los encontramos, por ejemplo, en el *contacto improvisación*. Una técnica de danza creada en los años 70 por Steve Paxton, bailarín y coreógrafo estadounidense, en colaboración con la bailarina, también estadounidense, Nancy Stark Smith. Esta técnica que continúa siendo practicada por muchos bailarines, es realizada entre dos o más personas y tuvo una fuerte influencia de las artes marciales, más específicamente, del Aikido.

En la siguiente entrevista, gracias a la ayuda de dos de los últimos senseis (profesores) que he tenido, hablan sobre el Aikido. Ellos, con una larga trayectoria en la práctica, han realizado un minucioso y cuidadoso trabajo de investigación, ayudando a iluminar los caminos de muchas personas que, como yo, buscamos respuestas desde otras perspectivas. El primero es, Leonardo Sodré, brasileño, 4º Dan – AIKIKAI, alumno del Sensei Kenji Ono Shihan (7º dan). Dicta clases regularmente en la *Associação Pesquisa de Aikido* y en el espacio *Sala Crisamtempo*, ambos en São Paulo. El segundo es, Sander van Geloven, holandés, 4º Dan, profesor y fundador de *Sanshinkai Aikido Utrecht*. Sander como *shidojin* (profesor), se ha involucrado a fondo en el sistema de Masatomi Ikeda shihan, (7º dan).



Leonardo Sodre. Fotografia de Cadú Souza

¿Hace cuánto tiempo practicas Aikido? ¿Qué es el Aikido para ti en este momento?

Sander: Practico Aikido desde noviembre de 1994. Ya hace casi 23 años.

El aikido para mí es una forma vital de armonizar la energía mediante la compasión dentro de ti, con la gente que te rodea, y con tu entorno en un sentido amplio. Esto se lleva a cabo reduciendo la escala de conflictos físicos. No hay ganadores o perdedores, pero ambos practicantes han probado y aprendido algo de la interacción violenta inicial en la que sólo transforma la energía del atacante. Él o ella no agrega energía ni halando, ni empujando, ni tampoco buscando represalias. La energía es usada para mover al practicante a otro escenario.

Toma mucho más tiempo saber qué aspectos físicos juegan un papel relevante, como desequilibrar a tu pareja, cambiar las líneas de ataque y usar la inmovilización de articulaciones, entre otros. Debido a que en la interacción física es lógico que puedes tocar y sentir, no hay "sí, pero" en esta filosofía marcial. Esto hace que el aikido sea un sólido camino en el que uno puede sostener un espejo para sí mismo, con el que se pueda mejorar y pulir nuestro ser con el fin de realizar más fácilmente los sueños en tu vida. En ocasiones, esto puede ser un reto y se necesita mucho coraje para seguir adelante.

El entrenamiento es una simplificación de lo que está sucediendo en el mundo exterior, y, en la medida que se hace más y más difícil, se aprende más y tienes que afrontar tus problemas más profundos. En el terreno físico empieza el desarrollo físico, mental y espiritual. Para mí, el aikido amplía la conciencia que tengo del trabajo dentro de mí y alrededor de mí, y cómo podemos colaborar para un mundo mejor trabajando honestamente en uno mismo.

Leonardo: Practico artes marciales hace treinta años, en el caso del Aikido hace 20 años.

Es difícil definir un camino en palabras, hacer eso es, muchas veces, reducir o formatear una experiencia tan vasta y tan amplia. Sin embargo, quien no conoce siempre busca una definición, Ahora bien, si miro desde el prisma individual, ¿qué es el Aikido para mí? ¡Es mi vida! No hago Aikido, vivo Aikido.

¿En qué consiste tu clase de Aikido?

S: Está dividida en tres partes.

En la primera, se hacen ejercicios de respiración, calentamiento, ejercicios de fortalecimiento y estabilidad del centro, así como caídas y rodamientos.

En la segunda parte, practicamos pasos básicos, ideas o ataques. Luego nos detenemos en técnicas simples, pasando progresivamente a técnicas más complejas y nuevos ataques.

Finalmente, en la tercera parte, hacemos un enfriamiento, estiramiento y ejercicios saludables.

L: La clase es enfocada a transmitir a los alumnos los fundamentos y principios del Aikido, como base para que ellos los desarrollen al punto de buscar sus propias preguntas y respuestas.

Metodológicamente la clase está dividida en calentamiento, ejercicios de rodamientos y caídas, respiraciones y trabajo de movimiento del cuerpo; después entran en mayor escala, los golpes que van a ser estudiados en el entrenamiento y, por último, una práctica libre, donde el alumno puede explorar los conceptos abordados durante el entrenamiento u otros que él quiera trabajar.

En nuestra cultura occidental, la cultura oriental ha sido una importante referencia, algunas veces, un modelo a seguir en las artes, la tecnología, la

ciencia, entre muchos otros. Siendo el Aikido un arte marcial de la cultura oriental, ¿crees que el Aikido que se practica en tu país le podría aportar algo nuevo a esta técnica japonesa?

S: Después de haber practicado Aikido durante un buen tiempo, veo que el núcleo de esta disciplina es algo universal y no como algo atado a una cultura específica. Sin embargo, hay una cultura involucrada que sirve como vehículo para traerte el mensaje y los principios del aikido.

Después de cuatro largas visitas a Japón, he visto que también allá hay muchas variaciones y dinámicas complejas. Esto la mayoría de las veces se subestima cuando se practica un arte marcial oriental. Muchas veces la gente tiene conceptos erróneos de lo que es oriental o japonés.

Para mí, el aikido me hizo más consciente de lo que soy como persona holandesa, como persona europea y como ser humano. Ver más a fondo el origen y la estructura de ciertas convenciones, creencias, comportamientos, modales, pensamientos, sentimientos, etc., en tanto que aspectos universalmente humanos, me hizo estar más en paz con lo que soy e identificar más claramente lo que puedo cambiar en mí mismo.

L: El Aikido es una práctica japonesa. Sus rituales, etiqueta y vestimenta pertenecen a esa cultura. Pero su expresión y su práctica es individual, o sea, cada practicante desarrolla, su propio Aikido. Cada uno trae y crea algo nuevo en el camino.



Sander van Geloven, en acción

¿La indumentaria usada para la práctica siempre ha sido la misma? ¿Cuáles son las razones de su uso?

S: El traje del Aikido es tomado del mismo del judo (en algunas versiones es más ligero). Originalmente todos los practicantes también usaban *hakama* (pantalón tradicional para el hombre japonés), como también podemos ver por ejemplo en el kendo. Pero durante la segunda guerra mundial, como la tela no estaba disponible fácilmente, el *hakama* sólo fue requerido para las personas con cinturón negro.

Muchas personas defienden que estos pantalones remiten a algunos de los principios del taoísmo, pero esto nunca fue expresado por el fundador del Aikido. El origen de esta comparación no es claro y, para mí, se trata de una leyenda urbana.

La ropa para el judo está influenciada por lo que los bomberos utilizaban durante en día: chaqueta gruesa de algodón de combustión retardada. El espesor amortiguaba el impacto al rodar. En aquellos días, alrededor del año 1880, esto era lo mejor, que estaba técnicamente disponible. Ahora, en 2017, es muy anticuado en términos de vestimenta deportiva. Hace que el practicante esté caliente y sudoroso. El algodón también se vuelve pesado cuando está mojado. No hay ningún material apropiado en él. En Aikido esto no representa una dificultad, como lo puede ser para el judo, pues en Aikido no existe la competencia. Así que, aunque no sea el mejor, el objetivo es cómo enfrentar los desafíos interiores, y no directamente el desafío con el mundo exterior o con los demás.

L: Sí, la indumentaria usada en el entrenamiento del Aikido siempre ha sido la misma. Le damos el nombre de *dogi*, “uniforme del camino”. En nuestra arte, este consta de *Uwagi* (chaqueta / blusa), *Shitabaki* (pantalón), *obi* (cinturón) y *hakama* (una especie de falda – pantalón), este último es usado en general apenas por practicantes avanzados. El *dogi* representa la vestimenta tradicional de los samuráis, que es la tradición cultural que dio origen al Aikido.

¿Cómo son usados los cinturones para cada nivel?

S: Las personas que no tienen cinturón negro, usan cinturón blanco. Aunque ellas se gradúen y suban en el rango, el color es el blanco para todos los grados *kyu*, y negro, para todos los grados Dan. No es tan relevante en el Aikido mostrar de qué nivel eres exactamente.

L: El introductor del Aikido en Brasil, Reishin Kawai sensei, pensó que simbolizar la evolución en los *kyus*, grados antes del cinturón negro, a través del cambio de color en el cinturón estimularía más a los practicantes, en vez de mantener el uso del cinturón blanco. Tal vez llegó a esa conclusión al ver que sucedía lo mismo con otras artes marciales japonesas en Brasil, como el Karate y el Judo. Sin embargo, hay muchos grupos en Brasil que actualmente continúan haciéndolo como en Japón y en el resto del mundo. Mantienen el uso del cinturón blanco hasta que el practicante alcance el negro. Cabe recordar, que en los dos procedimientos existen diferentes grados antes del cinturón negro, y que la diferencia está en el uso de los colores en el cinturón para simbolizar las diferencias en esos grados.



Compañía "La Intrusa". Foto Fabio Pazzini

En la danza contemporánea, el ballet, el tango, entre otras, el trabajo de dúo requiere comunicación, complicidad y entrega. Sin embargo, en ciertos momentos, no siempre se consigue esto, pues depende de muchos factores como la energía o empatía que se produce entre los dos bailarines. Cuando esta conexión se pierde, es lo que llamamos “caer en la forma”, es decir, ejecutar una serie de técnicas y pasos aprendidos sin expresión alguna. ¿Es posible que suceda algo análogo en Aikido?

S: Sí, y debería ser evitado. Sin embargo, el aikido es un camino de desarrollo personal y, cuando la gente está cansada y tiene dificultades, esta conexión es difícil de mantener. Una de las tareas del profesor es recordarles a los practicantes que estén tranquilos y en contacto con su compañero y con ellos mismos. Si es necesario, a veces es mejor que la persona tome un corto descanso. Cuando te das cuenta de que tus movimientos son inexpresivos y no estás realmente presente, es posible que no aprendas mucho. Tu compañero no sabe qué es lo que el otro necesita y esto incrementa el riesgo de lesionarse.

L: Sí, eso existe y de una forma bien similar. En Aikido decimos que lo más importante es el *Kokoro gamae*, que podría traducirse como “actitud de espíritu”, o como la expresión que tu usaste, “entrega”. Cuando no hay esta actitud, no existe lo que llamamos *kimochi* (sentimiento), y sin eso, la práctica se vuelve apenas mecánica. Incluso si el movimiento es ejecutado correctamente, pero sin sentimiento, se trata de un movimiento inorgánico, sin vida. Donde no hay vida, no hay creación. Otros pueden argumentar que tampoco habrá ni destrucción, ni muerte, viéndolos como aspectos negativos. Puede haber creatividad, como la posibilidad de algo nuevo y genuino. Se necesita la vida, pero ella siempre viene acompañada del error, del fracaso, de la imperfección y de la inevitable muerte.

La música en danza muchas veces es un importante elemento que le permite al bailarín expresarse con mayor facilidad. ¿Podríamos hablar de musicalidad en Aikido?

S: El aikido también tiene un ritmo, pero éste es bastante variable. Debido al tipo de interacción (disminución de los conflictos físicos), las propiedades mecánicas del cuerpo y la mente (por ejemplo, la inercia, el *momentum*, la libertad limitada del movimiento en las extremidades o el tiempo de reacción), el ritmo no es necesariamente constante. Pero incluso así, hay siempre un cambio de ritmo y una estructura de notas, compases, frases, etc. También pueden encontrarse en Aikido matices, tonos, estilos, etc. La mayoría de ellos encuentra cierta libertad de expresión dentro de una construcción limitada. Algunos profesores de Aikido comparan tu cuerpo con un instrumento musical que debes cuidar, aprender a conocer, saber cómo usarlo y realizar tus propias creaciones con él.

L: Dentro de un camino existen infinitos aspectos para ser investigados, en Aikido eso no es diferente. Creo que un bailarín, un músico o incluso un *Aikidoka* (practicante de Aikido) puede sentir esa musicalidad. Confieso que nunca he pensado en ese concepto, por eso no puedo hablar mucho sobre eso. Ser visto como un practicante avanzado de un arte marcial o camino, no significa que tenemos conocimiento de este en su totalidad. En ciertos aspectos o conceptos, soy tan iniciante como un cinturón blanco que acaba de comenzar. Esta es la magia de la práctica, todo el día nos deparamos con algo nuevo que desconocemos.



Ilustración Jun Shan Chang

¿Continuando con el tema de la creatividad que ya habías mencionado anteriormente, de qué otras maneras el Aikido estimula las potencialidades creativas de los practicantes?

S: En el camino de la libertad, la práctica también proporciona un esquema mental, un sistema, en el cual se descubren las técnicas del Aikido. Este camino de observación y clasificación puede ayudar a transportar tu creatividad a otro medio como el trabajo o los hobbies. Pero este esquema también te ayudará a descubrir nuevas formas de creación en esta práctica.

L: El Aikido estimula mucho el potencial creativo. La idea central del Aikido es *Takemussu*, “arte marcial creativa”. O sea, que una vez asimilando los conceptos y principios de los golpes, todo practicante tiene la capacidad de crear y generar infinitas técnicas.

¿Crees que la danza podría agregar otros elementos a la práctica del Aikido? ¿O el Aikido agregar otros elementos a la danza?

S: Sí, puede haber comunicación en ambos sentidos. Sin embargo, muchas de las posiciones y posturas de los cuerpos en la danza, no son favorables en aikido. Veo a algunas personas contaminando su aikido con movimientos de danza. Pienso que estos deben ser desaprendidos para que puedan ser usados en este contexto. Este es un riesgo del que se debe estar consciente. Pero la gente tiende a encontrar más fácil la fluidez de los movimientos mientras danza. Así que estímulo eso. Pero también me sorprende que algunos de ellos pueden ser excelentes bailarines, pero rígidos cuando abordan algunas técnicas de aikido. Pienso que la razón es, que el aikido activa otros procesos que necesitan desarrollarse de otra manera. Pero, centrarse más en los movimientos, como si se estuviera bailando, y menos en intentar hacerlo perfecto, es algo muy bueno.

L: No diría adicionar otros elementos, pero sí potencializar elementos que están presentes en ambas prácticas. La danza puede ayudar a los practicantes de Aikido a desarrollar mejor la conciencia corporal y espacial, el ritmo, además de aspectos sensibles como la capacidad de expresión de sentimientos. El Aikido también puede enriquecer a un bailarín con sus formas de expresión y conciencia corporal, con el contacto con el piso, a través de las caídas y rodamientos, además de aspectos sensibles como la capacidad de estar presente y alerta.



Bañista. 2017

Tinta sobre papel, 146x 124 cm