

ENTREVISTA CON SEISHIRO ENDO

“INVOLUCRANDOSE CON EL AIKIDO EN LA UNIVERSIDAD, SEISHIRO ENDO DECIDIO NO ENTRAR AL MUNDO REAL DEL ASALARIADO JAPONES Y HACERLO SI, AL AIKIKAI COMO INSTRUCTOR PROFESIONAL. APLICO SU CONSIDERABLE TALENTO AL DESARROLLO DE SU PROPIO ESTILO DE AIKIDO, EL CUAL SE CARACTERIZA POR NO USAR LA FUERZA. ADEMAS COMPARTE SUS DESCUBRIMIENTOS CON ESTUDIANTES DE TODAS PARTES DEL MUNDO.”

P: Periodista: Cómo comenzó con el Aikido ?

E: Antes de empezar, no sabía nada de este arte. Fue en abril de 1963 poco tiempo después de entrar en la Universidad de Gakusuin, Yo estaba oxidando el recinto de la Universidad cuando uno de mis compañeros me preguntó si me gustaría acercarme al Aikido Club de la Universidad. Bajamos al dojo y empecé ese mismo día. Me hicieron hacer shikko y alrededor de 200 flexiones de piernas (sentadillas) . Yo había hecho algo de judo en la secundaria, así que no estaba muy fuera de forma, pero en verdad no estaba preparado para las 200 flexiones. Recuerdo vividamente que mis piernas rehusaban a moverse cuando traté de subir la escalera de la estación de trenes, más tarde ese mismo día.

P: Aquel club de Aikido era reconocido por la Universidad ?

E: No, era visto como una agrupación informal. La Universidad de Gakusuiri es una escuela relativamente antigua, con gran sentido de la tradición, así que fue siempre difícil para los nuevos clubes obtener el reconocimiento. Primero debía demostrar su seriedad y prosperidad a través de su antigüedad. El club no fue reconocido "semi-formalmente" hasta después de 3 años, cuando me convertí en el 4º director a cargo; y llevó otros 10 años el que se convirtiera en un club oficial. En total tomó cerca de 20 años el adquirir el status de agrupación hecha y derecha.

P: Quienes eran los instructores en ese momento?

E: El primer Shihan que nos enseñó fue Hiroshi Tada, pero partió hacia Italia en septiembre de mi segundo año. Fue reemplazado por Mitsunari Kanai que nos enseñó cerca de un año y luego por Yasuo Kobayashi durante 6 meses. Después de graduarme y entrar en Aikikai fui designado yo para enseñar.

P: Tengo entendido que después de estudiar 4 años en la Universidad, Ud. decidió no entrar a formar parte de los asalariados y se convirtió en profesional del Aikido.

E: Los estudiantes japoneses generalmente comienzan a buscar trabajo en junio del último año de estudio. Para principios de julio la mayoría de la gente ya se decidió por un puesto. Cuando me llegó el turno, tenía sensaciones muy confusas acerca de lo que quería hacer. Recuerdo el primer día que llegué a Tokio desde mi pueblo natal en Nagano. Viajaba en el Yamanote Line alrededor de la ciudad desde Ueno y a través de la ventana pude ver el racimo de altos edificios de oficina mientras atravesaba Tokio Central, Yuracucho y Shimbashi. Recuerdo haber pensado: " Bueno, supongo que tendré que trabajar en uno de esos edificios algún día ..." Sin embargo, cuanto más practicaba Aikido, más me fascinaba, así que cuando me llegó el tiempo de encontrar trabajo, sufrí mucho decidiendo qué hacer con mi vida. Había recibido una oferta informal de trabajo, pero después de pensármelo algún tiempo decidí dedicarme al Aikido.

P: Es necesario mucho coraje para renunciar a una prometedora carrera siendo un recién graduado, especialmente aquí en Japón.

E: Ud. debería recordar que alrededor de 1960 la economía japonesa comenzó a salir adelante. Yo me gradué en medio de esa prosperidad, en 1967, así que había muchas oportunidades en las grandes empresas, incluso para alguien como yo. Debo admitirlo, no estudié demasiado en la universidad, sin embargo durante el periodo de exámenes de ingreso tuve que estudiar bastante, y me convertí así, en un ávido lector.

Cuando conseguía ir a clase comenzaba a quedarme dormido luego de 10 minutos. De hecho creo que dormí en la mayoría de las clases. El resto del tiempo me la pasaba leyendo.

A la hora del almuerzo iba a la cafetería y luego volvía a la biblioteca a leer. A las 2 PM. huía hacia la clase de las 3 en Hombu Dojo, luego volvía y practicaba Aikido en la Universidad.

P: Parece haber pasado mucho tiempo en la escuela, pero dudo que haya sido un buen estudiante.

E: Es probable que haya pasado mucho tiempo allí, porque no tenía a donde ir. Durante mi primer año decidí que si era capaz de aprobar 8 de las 14 clases, pondría un poco de esfuerzo en el estudio. Si bien, sabía que necesitaba buenas calificaciones para conseguir un empleo, sólo tengo una "A", pero imaginaba que si entrenaba tan duro como pudiera en Aikido, podría atraer un futuro empleo. Fue un poco ingenuo, y sobre todo fue una optimista forma de ver las cosas.

P: Parece que Ud. tenía sus propias prioridades y ambiciones.

E: Creo que podría decir que tenía la mira puesta en mis sueños. La gente a menudo me decía que era un soñador. Me preguntaban porque elegía hacer algo tan inusual e inconexo como Aikido, cuando perfectamente podía obtener un “trabajo respetable”. Pero yo pensaba que trabajar duro en Aikido era algo digno en si mismo. Sin embargo pensé que incluso si las cosas no marchaban a la perfección, todavía estaría dispuesto a hacer el esfuerzo por mejorar, aunque fuera sólo un poco; así que puse mi corazón y alma en mi entrenamiento. Para darme fuerza solía tener presente canciones que trataban de la autorrealización y decían cosas como: “ Mis ropas serán pobres pero mi corazón es de oro.”

P: Me imagino que 30 años después de haber “pateado el tablero”, desde el punto de vista de sus compañeros de la Universidad, su posición debe verse envidiable.

E: Es probable. Si yo hubiese aceptado trabajo en una de aquellas grandes compañías que había visto a través de las ventanas del tren, estoy seguro de que habría sido relegado a algún oscuro rincón de oficina, o sacado del medio hacia alguna compañía subsidiaria. Algunos de mis compañeros de curso con quien me mantengo en contacto, me confesaron que si bien la vida corporativa les brindó algunas cosas buenas, especialmente en el período de crecimiento económico, hubiesen preferido hacer algo que realmente disfrutaran.

P: Probablemente Ud. tenga 10 veces más libertad de la que ellos tienen.

E: Sin duda.

P: Cuál fue su impresión cuando conoció a O’Sensei ?

E: Bueno, es algo bastante difícil de describir. No puedo decir que me dio la Impresión de gran fuerza o algo así. Por supuesto, sus ojos perforaban cuando hacía las técnicas, pero en general me parecía más un simpático y amigable anciano.

P: Todavía estudiaba en la Universidad cuando lo conoció ?

E: lo vi por primera vez durante el segundo año de la Universidad, cuando comencé a ir al Hombu. Nunca hablé con él hasta julio de mi último año, o sea cuando tomé la decisión de enrolarme al Aikikai. Mi padre me acompañó para dar el aval de mi conducta a Kisshomaru Sensei, y en ese momento tuve la oportunidad de hablar con O’Sensei por primera vez. Recuerdo que una vez O’Sensei estaba explicando algo y me dijo que tratara de empujar sus rodillas de costado. Estaba asombrado de lo suave que se sentía. Pero era suave de manera que lo desafiaba a uno a empujar, dando la sensación de que si empujaba más fuerte, caería en un vacío. Esta suavidad tan peculiar me dejó una fuerte impresión. Otra vez, cuando todos se habían ido del dojo tomé ukemi de O’Sensei cuando hizo una demostración a unos periodistas. Mostraba una técnica similar a Suwari Waza Kokyūho, pero cuando me moví para tratar de agarrar sus brazos, todo lo que sentí fue haber golpeado contra una enorme roca y salí volando.

P: Cómo era ser un Uchi Deshi en esa época ?

E: Bueno, realmente no era gran cosa (risas). Practicábamos de 6:30 a 9:00 de la mañana, por supuesto, pero luego yo hacía otras cosas como ir a la playa en Enoshima con otros practicantes. Por otro lado no había muchos lugares para poder enseñar, así que teníamos libertad para hacer otro tipo de cosas.

P: Debe tener alguna anécdota de aquellos días.

E: Si. Ahora, los seminarios de la universidad duran sólo unos días, pero en aquellos tiempos duraban una semana completa. Por otro lado, no trabajábamos. Creo que en aquella época había mayor libertad individual. Por supuesto yo cumplía con mi cuota de entrenamiento. Una parte importante de él era la limpieza del dojo cada mañana después de la práctica. Nadie me lo ordenaba, sólo tenía ganas de hacerlo. Limpiaba los baños todos los días. Todo estaba tan limpio que se hubiera podido comer allí. El dojo está envejeciendo ahora, así que es inevitable que se vea un poco sucio, pero los baños es algo que se puede mantener inmaculado si se da el tiempo necesario para la limpieza. Me sorprende que actualmente esa clase de cosas sea menos importante que la práctica. De todos modos para mi fue una excelente experiencia. Entre nosotros existe la expresión “Acumular la virtud oculta” (Intoku Wo Tsumu), que hace referencia al perfeccionamiento personal por medio de poner buena voluntad en tareas no gratas. Creo que ese tipo de austeridad fue un importante aspecto de mi entrenamiento.

P: Ud. Mencionó que era un ávido lector. Hay alguna obra en particular que considere su favorita.

E: Hay tantos libros que realmente me gustan que me sería difícil escoger alguno. Cuando era joven, por los 20 creo, leí muchos libros sobre Budismo Zen, particularmente la secta Rinzai. Más tarde comencé a leer también la secta Soto. En realidad debo admitir que si bien es cierto que mi lectura cubre un amplio espectro, no puedo decir que soy versado en ningún terna en particular. “El que mucho abarca poco aprieta” como se dice. Sólo soy un adicto a la lectura. No estoy tranquilo a menos que tenga algo cerca para leer. Siempre llevo un libro encima, incluso si es pesado, o no tengo tiempo para leerlo. En estos momentos estoy leyendo algo de Tempu Nakamura.

P: Cuando se sintió interesado por Tempu Nakamura ? Fue en su juventud ?

E: A menudo escuchaba hablar de él a mi Sempaí, quien había ido de visita al Tempukai. A parte de eso, no sabía mucho de él.

P: Hubo en la época de su entrada al Aikikai, algún Shihan que lo haya impresionado particularmente ?

E: Koichi Tohei fue probablemente el que más me impresionó. Además de ser el mayor, tenía una fuerte personalidad. Osawa Sensei fue otro. Pero tiempo después de ingresar, él me tomó bajo su protección, y me hablaba sobre el Aikido y la vida en general. Hoy por hoy soy una de esas personas que dice estar profundamente agradecido a Osawa Sensei. Por otro lado, en aquel entonces, los maestros de Hombu eran relativamente jóvenes y tanto estudiantes como profesores entrenábamos enérgicamente, así que me resulta difícil escoger a uno que haya influenciado en mí más que el resto.

P: Cómo era la forma de enseñar de Tohei ?

E: En principio, pienso que él hacía las cosas más fáciles de entender. Pensándolo bien creo que su método estaba muy influenciado por Tempu Nakamura. Solía decir por ejemplo: "Piensa que el centro de gravedad de tu mano está abajo". Yo trataba de seguir sus instrucciones lo mejor que podía, pero por supuesto no era tan fácil. Tohei Sensei me corregía una y otra vez, y de repente me decía: "Ah, estás mejorando..." El problema era que no podía darme cuenta que había cambiado para justificar ese comentario. Cómo podía él decir que mejoraba si no podía darme cuenta del cambio yo mismo ? Esto siguió sucediendo y por momentos me sentí frustrado. Tohei Sensei tenía tanto para dar que a veces me pregunto si valió la pena que adoptara otro método de enseñanza.

P: Tengo entendido que experimento un gran cambio cuando entro en sus 30.

E: Cuando tenía exactamente 30 años me disloqué el hombro derecho. Este acontecimiento desencadenó el giro en mi modo de acercarme al Aikido. Estando en esas condiciones, Seigo Yamaguchi me dijo: " Ud. estuvo practicando Aikido por 10 años, pero ahora sólo tiene su brazo izquierdo... Qué va Ud. a hacer ? ". Hasta ese momento yo no había practicado mucho con Yamaguchi Sensei, pero después de su comentario decidí ir a sus clases tantas veces como pudiera. Yo empezaba a darme cuenta de cuanto dependía de mi fuerza en los hombros y en los brazos; y me había preguntado si era para mí posible continuar Aikido en esa forma. Con tales cosas en mente, la pregunta de Yamaguchi Sensei fue el empujón que me faltaba para acceder a mi próximo nivel de práctica. Aproveché esta oportunidad para cambiar en 180 grados mi forma de acercarme al Aikido.

A todo el mundo le han dicho por lo menos una vez "Quita la fuerza de tus hombros". Yamaguchi Sensei también hablaba de practicar Aikido sin ayuda de la fuerza. Por supuesto es mucho más fácil decirlo que hacerlo. Cuando uno trata de sacar la fuerza de sus hombros, a menudo el ki se va con ella. Se puede hacer también una comparación con el esquí: haciendo todo lo posible por imitar al profesor, uno mejora rápidamente. Pero las cosas comienzan a fallar cuando uno intenta hacerlo por su cuenta.. Yo experimenté algo similar en mi intento por librarme de la fuerza. Podía hacerlo cuando Yamaguchi estaba por ahí, pero tan pronto se iba, me sentía incapaz. Era muy frustrante y siempre terminaba practicando a mi modo. Luché con este problema cerca de medio año.

Creo que fue Shinran (1173-1263, Fundador de la Secta "Tierra Pura" de Budismo) quien dijo: "Incluso cuando lo que dice mi maestro me parece un error, incluso si me parece que estoy equivocado, tengo absoluta confianza en lo que debo hacer y sigo el camino de mi maestro, incluso si me conduce al infierno. " Yo pensé: " Por qué no ? Si voy a perder mi camino por

Yamaguchi Sensei, que así sea. " A todo esto Yamaguchi Sensei me había dicho: " Incluso si no entiendes, toma mi palabra y hazlo, sólo dale 10 años más o menos ..." Eso fue lo que hice. En vez de tratar de desprenderme de la fuerza (y volver a ella cuando la técnica no funciona) resolví explorar únicamente la forma de la "No fuerza" sin que me importara el resultado.

De todos modos, aunque ya estaba seguro en mi mente, las condiciones de práctica no cambiaron. No tarde en darme cuenta que mis compañeros de práctica no caían cuando yo trataba de tirarlos sin fuerza. No me quedaba otra alternativa que decirles: " No puedo hacer esta técnica aún, pero puedo pedirle que tomes Ukemi de todos modos ? " Era una pregunta inusual para un 4° Dan, y la gente quedaba un poco sorprendida. Así fue como comencé a practicar de este nuevo modo, teniendo especial cuidado de no frustrarme o irritarme porque sabía que eso me llevaría directo hacia la fuerza.

Mientras Yamaguchi Sensei me tiraba, murmuraba cosas como: "Cuanto más dejes ir tu fuerza, más se concentrará tu ki" o " Concentra tu fuerza en el bajo vientre." Yo trataba de prestar atención a lo que hacía cuando tomaba ukemi y creo que después de algunos años comencé a darme cuenta de lo que hablaba y de lo que hacía.

Sabía que finalmente había encontrado una forma de práctica que funcionaba para mí. Desde entonces trabajé en una técnica por vez exclusivamente. Por ejemplo no hacía nada más que Ikkyo (Shomenuchi) por medio año, no importaba en que dojo me encontraba. Entrenando de este modo comprendí profundamente cada técnica. Me ayudó a darme cuenta de que manera encarar cada técnica, en cada diferente situación, y también del principio básico de cada técnica (que se puede aplicar a otras). En aquellos tiempos cuando enseñaba solía decir cosas como: "Obsérvense atentamente y sientan que están haciendo" o "sientan a su compañero y observan la relación entre Ud. y él". Por "Ud." yo quería decir estado mental y balance físico, así como la relación entre ambos. Hay una expresión: "Mente, técnica y cuerpo son uno sólo" (Shin Gi Tai Itchi). Cuando la mente esta en desorden, al cuerpo le es imposible moverse efectiva y eficientemente. Del mismo modo un cuerpo fuera de balance puede agitar la mente hasta el punto en que le es imposible comprender la relación entre uno y el compañero, relación que en definitiva indica que técnica corresponde, Una vez hecho el contacto inicial (de ai) moviendo el cuerpo

apropiadamente (taisabaki) y desequilibrando al compañero (kusushi) es imprescindible percibir que técnica surge naturalmente de la relación entre uno y el compañero. O' Sensei hablaba de "hacerse uno con el cosmos" o "ser uno con la naturaleza". Una forma de interpretar esto es tratar de no forzar la técnica de acuerdo con nuestra propia y única voluntad, no insistir en completar la técnica que uno a elegido; deberíamos en cambio, percibir la técnica que surge naturalmente. Nosotros practicamos Aikido yendo a través de las técnicas una por una, repitiendo lo que nuestro profesor nos muestra. Eso significa que debemos que hacer esa técnica en particular sin importar lo que suceda (incluso si implica un grado de esfuerzo excesivo), en otras palabras, incluso si involucro movimientos que no surgen naturalmente.

Es importante ser capaz de observarse a uno mismo para reconocer ese esfuerzo innatural como tal.

Se necesita ser lo suficientemente perceptivo y objetivo para decirnos a nosotros mismos cosas como: "La técnica estuvo bien, pero el encuentro (de ai) con mi compañero no está funcionando." Es importante chequearse constantemente y vigilar la conciencia de si los movimientos son o no naturales.

Fue después de que comenzara a entrenar sin fuerza, que pude cambiar inmediatamente la técnica que estuviera haciendo a otra. Esto es lógico porque a menor esfuerzo empleado, más fácil es cambiar a otra cosa.

Practicando de este modo recordé las palabras de O'Sensei: "Cuando es así, tu haces esto. Cuando es de esta otra forma, haces esto otro.." El nunca hacía lo mismo dos veces. Yo pensé: Creo que sé a que se refiere. Con esta clase de perspectiva, nunca se utiliza demasiada fuerza, porque cada uno cambia a otra cosa según se necesite.

Imagine un río con rocas en él. Cuando el agua se encuentra con rocas pequeñas, fluye sobre ellas. Cuando se encuentra con rocas más grandes, fluye alrededor de ellas. Incluso si se contiene su cauce, el agua no se detiene, y en realidad su energía potencial sigue aún allí arremolinándose y acumulándose detrás de la presa, tratando de quebrarla o rebasarla.

Aikido es igual. No es un "camino de vida" si uno limita el encuentro a una técnica particular.

Es importante ser capaz de cambiar y hacer otra cosa ni bien las condiciones cambian, y suspender lo que uno está haciendo para obtener el efecto deseado.

No se trata sólo de fluir hacia algo diferente cuando uno se encuentra bloqueado, es también necesario investigar como "ahorrar energía". Además, todos tenemos posibilidades sin desarrollar, por lo tanto deberíamos pensar como sacarlas a relucir aplicando aquella energía latente.

En el "Tora No Maki" una obra que según se dice contiene los secretos más profundos de las artes marciales y la estrategia, se comenta: "Lo que llega es recibido, lo que se va, es enviado en esa dirección; lo que está en oposiciones, armonizado. Cinco y cinco es diez, dos y ocho es diez, uno y nueve es diez. De esta manera las cosas deberían armonizarse. Distinguir apariencia de realidad, comprendiendo el propósito verdadero y la estrategia oculta; conocer la potencialidad inadvertida y las implicaciones escondidas. Comprender tanto el plan general como así también prestar atención a los detalles y particularidades, tanto como sea necesario. Cuando uno se enfrenta con una situación de vida o muerte responder a los cambios que tienen lugar y enfrentar la situación con la mente libre de agitación."

Este corto pasaje me proveyó de un vasto alimento para mis pensamientos.

P: Esas palabras pueden ser aplicadas tanto al Aikido como a la vida en general.

E: Exacto. Nosotros aprendemos tales cosas a través de la práctica, pero en realidad la mayoría de nosotros pasa más tiempo fuera del dojo que en él, por lo tanto sería extraño no darse cuenta de que lo que aprendemos en el dojo es extensivo a otros aspectos de la vida.

No es del todo apropiado hablar de ganar o perder cuando se habla de Aikido, pero la mejor victoria es, creo, cuando se logra armonía con el oponente y ambos sienten esa armonía.

Desde mi punto de vista, la mejor técnica es aquella en que no se experimentan por parte de los practicantes sentimientos como ser derrotado o ser vencedor, sino el de un "encuentro exitoso." Este encuentro existe incluso si sólo sucede una vez en un millón. Nuestra meta es hacer que ocurra una vez en medio millón, una vez en cien mil. Que esto ocurra dependerá de que tan seriamente una persona aborda su entrenamiento. Para mí esto es muy importante.

sentir la relación con su compañero. Cuando determinada técnica se vuelve perfecta, sólo es perfecta en ese momento; cuando el encuentro entre uno y el compañero fue defectuoso, una técnica no puede volverse perfecta. Cuando esto sucede uno no debería evitarlo, sino aceptar la imperfección y considerar como se puede aprovechar lo que se tiene. En otras palabras tratar de lograr lo mejor de la relación.

P: Cree Ud. que Ki No Nagare (El fluir del Ki o Técnicas Fluidas) es un elemento importante en el Aikido ?

E: Si Ud. se refiere a técnicas antes de que me agarren o proyectar a mi oponente sin tocarlo, la respuesta es no, eso no es parte de mi Aikido. Cuando yo hablo de deshacerse de la fuerza no estoy solamente hablando de deslizarse suavemente en la técnica justo cuando se produce el agarre. Yo me refiero a algo que no es sólo físico, algo que tiene que ver con la mente como con el espíritu, además de con el cuerpo. Los movimientos suaves no pueden ser efectivos si la mente no está tranquila o uno no la puede usar en forma efectiva.

Por ejemplo, yo digo a menudo durante la práctica que cuando el compañero agarra fuertemente lo primero que hay que hacer es concentrarse mentalmente en poner todo tu ser dentro del agarre. Cuanto más fuerte el agarre, más profundo uno entra en él. No es correcto tratar de hacer la técnica solamente con los dedos, la muñeca o el brazo. Uno debe tomar el centro del compañero con el propio, una clase de interacción que de forma natural permite sentir la dirección de la fuerza y energía del compañero. Un practicante europeo me dijo una vez: "Todos los Shihan están siempre diciendo que no use la fuerza, pero luego parece que ellos ponen mucha fuerza en sus técnicas. Ud. es el único que hace la técnica sin usar ningún tipo de fuerza aparente." Me sentí satisfecho al escuchar esto porque confirma que mi forma de encarar el Aikido no es equivocada.

P: Qué piensa del entrenamiento con la espada ?

E: Bueno, últimamente pienso que podría ser necesario practicar por lo menos suburi, incluso aunque uno no llegue tan lejos como a enfrentarse con un compañero.

Con respecto a mí, todavía hay algunas cosas que no entiendo del Taijutsu (Técnicas con manos vacías). Aun tengo mucho que hacer en términos de mejorar mi Taijutsu y por lo tanto no me siento atraído a hacer mucho con la espada todavía, Esperaré a ser un poco más viejo para

hacer un poco de akín con jo y ken (como hizo O'Sensei en los últimos años). En ese momento me gustaría comenzar a plantearme que significa enfrentar a alguien armado.

P: Cuando comenzó a viajar al extranjero ?

E: Mi primer viaje al extranjero fue cuando acompañé a Doshu en su visita al Sudeste Asiático. Tenía entonces 29 o 30 años. Comencé a viajar a Francia regularmente hace 15 o 16 años y, a Finlandia y Suecia hace como 11.

Un practicante europeo de mis clases en Hombu Dojo, me habla hace algún tiempo de lo impresionado que estaba con mi forma de practicar. Deseaba invitarme a enseñar en su país, pero sentía que podía ser delicado ya que él practicaba allí con otro profesor. Después de pensarlo durante algún tiempo decidí que no tenía nada de malo después de todo. Hoy por hoy son cada vez más las personas que me piden seminarios. Viajar al extranjero no es siempre fácil, por supuesto. Por ejemplo, la barrera del lenguaje es siempre un desafío. Tratar de comunicarte en inglés fue una prueba para mí. Durante mis visitas me encuentro bombardeado con tantas preguntas que cuando me voy a la cama, no puedo saber si estoy despierto o dormido porque el inglés da vueltas y vueltas en mi cabeza.

Se que necesito aprender más inglés, así que empecé a estudiarlo de a poco. Disfruto viajar al extranjero, y si pudiese mejorar mi inglés, tal vez me gustaría pasar allí más tiempo.

P: En el extranjero encuentra personas que intentan probarlo a Ud. y a su "perspectiva"?

E: Esa clase de cosas pasan no sólo en el extranjero sino también aquí en Japón. A las personas que quieren probarme, siempre les dejo tomar un fuerte agarre antes de hacer nada. Mis brazos no son muy grandes y no soy particularmente fuerte, además mi técnica aparentemente no usa fuerza, por lo tanto mucha gente cree que no me será posible hacer nada si me sujetan con fuerza. A menudo se sorprenden cuando notan algo diferente a lo que esperaban.

Tenemos la oportunidad de estudiar muchas técnicas diferentes durante nuestro entrenamiento, pero creo que no es necesario que sean tantas. De hecho, podría ir tan lejos como para afirmar que las técnicas que se toman para 5° kyu (shomen uchi ikkyo, shomen uchi irimínague, katate dori shihonague y Suwari Waza Kokyuhu) pueden probablemente enseñar todo lo que uno debería saber sobre acerca de de-aí, ma-ai, sabaki, kuzushí y la forma de usar el cuerpo y la mente. Muchas personas no se sienten satisfechas a menos de que aprendan un gran número de técnicas, pero el hecho es que sólo permanece lo comprendido. Lo enseñado no es verdaderamente propio hasta que no ha sido interiorizado a través del esfuerzo.

P: Cómo compararía la práctica en Japón con la práctica en el extranjero ?

E: Odio decir esto, pero siento que los japoneses no son tan buenos en el sentido de que son demasiado rígidos.

La falta de práctica puede ser parte del problema, pero el japonés es demasiado estricto en el dojo. Pienso que es importante mantener una suave y relajada actitud durante toda la practica. No creo que esto vaya en contra del vigor marcial del arte, mientras se practique seriamente.

Hay una famosa historia sobre el 311 Shogun del período Tokugawa: Lemitsu (1604-1651, gobernó desde 1623-1651).

Según parece había recibido un tigre de regalo desde Korea. Lemitsu puso varios animales en la jaula para ver como les iba. A ninguno le fue muy bien, por supuesto. No encontrando esto interesante, decidió "subir la apuesta" enviando a Yagyū Tajima No Karni, un consumado espadachín quien además había pasado a ser su instructor de esgrima. Yagyū entró armado con su bokuto (espada de madera) pero logró sobrevivir y emergió de la jaula exhausto y bañado en sudor. Luego Lemitsu decidió mandar al monje Zen Takuaii. Después de discutirlo un rato, Lemitsu lo amenazó con castigarlo, y Takuan aceptó. Cuando entró a la jaula el tigre simplemente se aproximó y se hechó cerca de sus pies.

La historia es un buen ejemplo de que siempre hay que mantener un estado de calma ordinario y cotidiano. No importa si tu enemigo es una persona o un tigre, si te aproximas con una actitud dañina, querrá atacarle. Pero si uno no oculta ninguna intensión y se deja impregnar por una calma normal y cotidiana, lograrás un estado de ecuanimidad. (Heígo Shítí).

Si la práctica de Aikido fuera solamente practicar la forma (kata) entonces uno debería hacer una técnica correcta y el compañero tomar ukemí. Pero la forma de Aikido no siempre es suficiente. Tratando de hacer cualquier técnica puede uno encontrarse haciendo un esfuerzo excesivo. Cuando uno se ve haciendo esto, hay una oportunidad para dar un paso atrás y preguntarse qué está fallando. El problema está en como se llevó a cabo el encuentro inicial ? Está uno desequilibrando correctamente al compañero ? Se maneja un timing y una distancia correcta ? Se utiliza correctamente la respiración (Ko Kyu Ryo Ku) ? Hay algún problema con el método en general ? Uno de los objetivos más importantes del entrenamiento es tratar de darse cuenta que está uno haciendo mal y planear que hacer al respecto.

El primer paso es, por supuesto, ser capaz de reconocer (o "sentir" como suelo decir) cuando uno se topa con una limitación. Ser incapaz de reconocer cuando algo involucro excesivo esfuerzo (es decir estar tan apegado que uno no puede hacer otra cosa) es una mentalidad rígida que no es diferente del mero "esperar la muerte", no hay evolución y progreso.

Estoy hablando de la importancia de varios conceptos distintos como "mutabilidad" (Henka), fluir (Nagare) y evitar el esfuerzo excesivo, pero todo esto habla de algo más profundo, que es expresado en un dicho de la escuela de sable Jigen: "No hay una segunda espada en Jigen Kyu". Si mí interpretación es correcta, creo que refleja lo que considero la esencia y el objetivo máximo de mi entrenamiento, que se podría resumir con estas palabras " Sólo hay movimiento hacia adelante ".

P: ¿Qué tipo de entrenamiento siguió fuera del Dojo, y cuál piense que sería apropiado para los instructores y para aquellos que se dedican profesionalmente al Aikido?

E: Creo que cualquier tipo de entrenamiento personal puede ser beneficioso, y en este sentido hay muchas cosas que uno puede hacer; por ejemplo: ejercicios para desarrollar la fuerza física, mejorar el contacto visual y la visión periférica, acrecentar la concentración, etc.

Una forma de entrenar la concentración es mirar por un instante un objeto o una escena y luego tratar de recordar lo que se ha observado con el mayor detalle posible.

En el libro de los Cinco Anillos" dice: "fortalecer la percepción intuitiva y no la visual" Una forma de entrenar la visión periférico es mantener los ojos fijos en un punto mientras se intenta percibir lo que sucede alrededor.

Entrenar con un compañero, por ejemplo, puede ser provechoso para investigar el estado mental necesario para desarrollar y mantener la concentración y la intuición durante el mayor tiempo posible.

P: Algunos dicen que Aikido es fundamentalmente Taijutsu (técnica de manos vacías) y que el entrenamiento con boken y jo es una actividad complementaria que debe ser practicada sólo ocasionalmente.

Por otra parte, otros sostienen que la práctica con boken es imprescindible, ya que los movimientos de Aikido están basados en los movimientos de la espada. Mientras que algunos dojos no utilizan ken y jo en absoluto, otros ponen el acento en su práctica. Desde su punto de vista, ¿qué lugar ocupa la práctica con armas en Aikido?

E: Pienso que es importante que aquellos que tienen la posibilidad practiquen con jo y boken regularmente, y no sólo como complemento de su técnica.

Personalmente pienso que es necesario entrenar con las armas; pero por el momento mi interés está en las técnicas de Aikido.

Cuando suelo practicar con boken o jo, pienso en los principios de las técnicas de Aikido, y cuando practico Aikido pienso en los movimientos de boken y jo. En este sentido, mi entrenamiento con armas es complementario.

P: ¿Cuál es el significado de una técnica como ikkyo y qué método utiliza para su desarrollo?

E: Creo que es muy importante comprender en profundidad aquellas técnicas requeridas para 5° Kyu: Shomenuchi ikkyo, Shomenuchi iriminage, katatedori shihonage y suwariwaza Kokyuhō.

Dependiendo de tu aproximación al entrenamiento, estas técnicas pueden enseñarte mucho sobre el momento de contacto (de-ai), el movimiento corporal (sabaki), desequilibrio (kusushi), los intervalos (tanto en tiempo: hyoshi, como en distancia: ma-ai) y el desarrollo del ki (energía vital o espiritual).

Sobre ikkyo en particular, mi única recomendación es la de moverse con el sentimiento de darle la bienvenida al ataque del oponente.

P: El método de enseñanza que a menudo se utiliza en Aikido consiste en que el instructor muestre una técnica y los alumnos practiquen entre ellos. Este forma de enseñar brinda al estudiante pocas oportunidades de aprender en forma directa del profesor. Si además, éste resulta ser principiante se encontrará completamente perdido. Muchas personas están disconformes con este tipo de entrenamiento en el que no se da lugar a las preguntas directas

Cree Ud. que esto es algo que debe aceptarse como parte de la práctica o es algo que debería modificarse?

E: En Hombu Dojo el tamaño del propio dojo y la cantidad de personas que practican hace realmente difícil escuchar explicaciones o hacer preguntas. Lo único que recomiendo en estos casos es concurrir a la clase que uno está interesado y practicar lo más cerca posible del profesor.

P: ¿Qué espera para el futuro ?

E: Bueno me parece que los dojos en Japón hoy en día no tienen la atmósfera que se merece el término "dojo". Muchos son solo espacios rentados en los gimnasios públicos y en centros culturales. Desafortunadamente estos lugares no conducen al desarrollo de verdaderas relaciones "de corazón a corazón" entre el alumno y el profesor. Soy afortunado al poder entrenar con diferentes personas, y tanto aquí en Japón como en el extranjero; y el poder hablar con ellos de O'Sensei y el Aikido siempre me lleva a enfrentar mi relativa inmadurez en el arte. Es por esto que durante mucho tiempo desee para un dojo un ambiente que haga posible un entrenamiento más constante y deliberado. En el pasado mes de abril, gracias al apoyo de Doshu y otras personas, pude finalmente concretar mi dojo propio.

Estoy profundamente agradecido a Doshu por permitirme desarrollar mi Aikido en forma tan indulgente durante estos 30 años. Trato de hacer del nuevo dojo un lugar donde la gente que realmente quiere desarrollar seriamente el Aikido pueda practicar libremente .