



AIKIDO UKEMIS.-

Esta es una tesis en la que no se pretende tan sólo enseñar los ukemis, sino que tiene por objeto profundizar en ellos y evaluar la importancia que estos tienen en la práctica cotidiana del aikido, así como su procedencia y filosofía.

Como todo el mundo conocerá los ukemis nos son exclusivos del aikido, sino que una gran cantidad de artes marciales tienen como parte de su trabajo el ukemi, lo que distingue los ukemis propios del aikido, con respecto a los ukemis en otras artes marciales no es tan sólo la forma de realizarlos, sino la finalidad del mismo quien marca las diferencias.

Ukemi puede describirse como el arte de recibir o de aceptar una técnica, pero esta descripción no es más que una forma de expresarlo. Ukemi va mucho mas allá y al igual que el resto de la práctica del aikido, dentro del ukemi encontraremos todo un mundo de sensaciones.

Ukemi viene de uke quien también puede ser descrito como aite un uke no es aquella persona que te sirve de "sparring" hablando en términos de boxeo uke tiene un "rol" en cuanto a jerarquía idéntico a tori, y no es de rango inferior a este, por esa razón se hace necesario entender que el trabajo que uke debe desarrollar, es de vital importancia para la práctica en sí, no se entiende el aikido sin el uke. Uke puede ser en definitiva calificado como tu adversario y tu compañero a la vez, alguien que crea tanto armonía como implicación durante la practica algo que es de vital importancia, es por ello que en la practica del aikido, la evolución de uke no se detiene jamás, y es tan necesario evolucionar dentro del ukemi como en la propia técnica. Cuando en un dojo de aikido, la evolución técnica va en progreso, pero sin embargo el ukemi no mejora, nos encontraremos con que los ukes no tendrán capacidad para adaptarse al maestro o a los alumnos que sí irán evolucionando en su practica, por lo que corremos el riesgo de romper la armonía y la unificación propia del aikido. Una práctica completa es una practica fundamentalmente de ukemis, existen dojos en los que los alumnos principiantes sólo hacen de uke durante una larga temporada (suele ir a criterio del maestro la duración de la misma) esta forma de trabajo apoya su tesis en que de ese modo sabrán apreciar mas y mejor su trabajo como tori una vez que les sea permitido hacer técnicas.

Para algunos maestros el ukemi no es otra cosa que la manera de resolver con éxito una situación de conflicto que te ha llevado al limite del aguante, y antes de que se produzca lo inevitable se realiza el ukemi, esa es una forma poco recomendable, puesto que el alumno busca cada vez mas el aguante, y acabará entendiendo el ukemi en función del daño que le produzcan, cuando en realidad el ukemi está pensado para que no exista el dolor ni aparezca el riesgo durante la practica.

Finalmente y para concluir con la presentación del ukemi diremos que hay que alejar al alumno de la idea de que el ukemi es aprender a caer o a rodar, es cierto que algo de eso hay pero ya hemos hablado de que ukemi viene de uke por lo tanto estamos hablando de una figura dentro de la practica, eso nos llevará a profundizar por lo tanto en la figura y la evolución de alguien y sumergirnos forzosamente dentro de un mundo de sensaciones de tanta importancia como la realización misma de las técnicas, ya que como veremos mas adelante se tratará de usar el cuerpo y la mente como herramienta de transmisión entre dos o mas personas que están practicando.

METODOS DE ENSEÑANZA

El aprendizaje del ukemi no tiene una metodología determinada, ni existe una forma única de enseñarlo, mas bien forma parte de la propia didáctica de cada profesor, pero sí es cierto que todos los profesores cuando no tenemos datos sobre la capacidad de adaptarse al ukemi de los alumnos debutantes, empleamos formas comunes de enseñarlos, de forma que el alumno no corra riesgos de lesión sobre todo, cuando el alumno muestra una preocupación o temor frente al ukemi.

El primer paso a dar cuando se pretende enseñar el ukemi, es informar al alumno de lo que es a fin de que sepa con que tipo de ejercicio se va a encontrar, y de la importancia de aprenderlo correctamente, personalmente soy de la opinión de que invertir el tiempo necesario en un alumno de cara al ukemi, es invertir en su propio futuro.

El enfoque que le daremos a la enseñanza del ukemi irá en función de varios factores:

1º **La edad:** este particular es importantísimo puesto que el propio razonamiento del ukemi se vera afectado por la edad del practicante.

Sería razonable estipular como norma general que una persona de mas de 40 años va a reaccionar de forma distinta frente al ukemi que otro de menos edad, puesto que sus aspiraciones son otras, así como tal vez sus responsabilidades de tipo social. (familia, trabajo negocios etc.)

No tiene la misma repercusión una lesión por un ukemi mal realizado en una persona de 50 años que en un joven de 25, no solamente por lo que en lo particular pudiese afectarle, sino por el propio futuro del alumno ante una recuperación mucho más lenta.

En este mismo apartado entra en juego las posibilidades físicas del practicante, por lo general y salvo casos muy excepcionales, aprender el mecanismo de mae y ushiro ukemi no representa ningún problema a una edad avanzada, simplemente tendremos que insistir en el ritmo y la prudencia, pero por lo demás no hay mayor problema.

Otra cosa son las caídas en proyección. Estas requieren por su propia forma de realizarlas unas pautas previas a considerar.

La colocación: puede en un principio ser similar a la que usamos en mae ukemi, pero a menudo es necesario colocarse de un modo específico.

El ritmo: Este suele ser mayor ya desde un principio, puesto que los ukemis en proyección suelen estar asociados a movimientos y técnicas que se ejecutan a una mayor velocidad.

1- **El sexo:** No es que hombres y mujeres tengan diferentes posibilidades a la hora de realizar los ukemis, pero sí es cierto que al tener una serie de variantes a nivel anatómico, el ukemi estará claramente diferenciado salvo algunas excepciones.

Por lo general las mujeres son más flexibles, y menos explosivas que los hombres, y por lo tanto diferentes a la hora de encarar el ukemi, por otro lado sus caderas son de diferente estructura, y eso puede hacer que el contacto con el suelo, sobre todo en proyecciones, sea diferente.

- 2- **Los antecedentes:** En los últimos tiempos el aikido esta experimentando un notable interés en practicantes de otras artes marciales sobre todo en personas que han practicado artes marciales de competición, y recalcan en el aikido precisamente porque les hace mantenerse dentro de una practica marcial sin los riesgos que conlleva la competición.

Llegados a ese punto nos podemos encontrar con alumnos que han practicado otras artes marciales no incluyen el ukemi, o bien, todo lo contrario, incluyen un ukemi muy específico, en cualquier caso pueden encontrarse con una dificultad distinta a la de un alumno corriente.

Una vez que ya tenemos los datos del alumno al que hay que enseñarle el ukemi, podemos empezar a hablar de las diferentes etapas de aprendizaje del ukemi.

1ª ETAPA. Esta empieza en el mismo momento en que el alumno hace su primera clase, puesto que lo prioritario es que se asocie con las caídas cuanto antes.

En un primer encuentro con los ukemis, trataremos de ser muy sensibles a los temores de algunos alumnos por lo general la mayoría de los alumnos que ya han presenciado alguna sesión de aikido, creen que hacer los ukemis no es difícil, pero cuando se enfrentan a el por vez primera, se dan cuenta de la dificultad que entraña el contacto con el suelo.

Por esa razón y a pesar de que el alumno presente muy buenas características, no le permitiremos que haga determinados ukemis en su primera sesión y le enseñaremos en ese primer contacto ha realizar los ukemis desde el suelo y sólo en mae e ushiro.

2ª ETAPA. El alumno empieza a realizar ukemis desde la posición de pie eso puede suceder a partir de la 2ª sesión o mas adelante siempre irá en función del criterio del profesor, pero todavía solo se les permitirá hacer mae y ushiro.

3ª ETAPA. Una vez que el alumno domina con soltura los ukemis básicos, hay que abrir 2 nuevas FASES de cara a la realización de otros tipos de ukemis, los denominados en proyección.

TIPOS DE UKEMI

Ya hemos visto que existen como ukemis básicos **mae y ushiro**, estos dos ukemis son los mas importantes puesto que los vamos a seguir haciendo el resto de nuestra vida, por esa razón es importante que el alumno los aprenda correctamente, y no tenga vicios que probablemente arrastrará el resto de su práctica

El aprendizaje de mae ukemi es muy simple, se trata de enseñarlo en dos partes:

1ª parte: el alumno se coloca para el ukemi desde la posición de rodillas, levanta una rodilla, y desliza el brazo por debajo de su cuerpo en dirección hacia sus pies como si fuese un túnel de ese modo llegará a contactar con el hombro en el suelo, y después, por propia inercia, llegará a rodar, esta primera fase será tan breve como sea necesario, puesto que es demasiado cómoda, y no representa en modo alguno las características que el ukemi necesita, pero se trata tan sólo de que el alumno tenga un primer contacto con el suelo.

2ª fase: El alumno se enfrenta al ukemi desde la posición de pie pero no le permitiremos que los realice a gran velocidad, eso se consigue haciéndole que flexione mucho las

piernas, para que de ese modo la distancia que tenga que cubrir con respecto al suelo sea poca. Yo personalmente, soy de la opinión de mantener esa forma de ukemi como forma de ukemi continuo, de esa manera se controla mejor la velocidad, el contacto con el suelo es mas suave, y no se pierde la distancia.



Las caídas en proyección tienen unas características muy diferentes y marcadas, con respecto a los ukemis que el alumno ya conoce, lo primero de todo es enseñarle al alumno unos ukemis en el que todavía no hemos entrado, y que no le representa un esfuerzo considerable, puesto que se trata de hacer un mae ukemi con un cambio de ángulo, esto se resume en un yoko ukemi.

1ª FASE. Ukemi lateral. Este ukemi no tiene nada de particular, se trata de una caída en la que el alumno rodara de manera lateral adoptando la forma de mae ukemi, la manera de enseñarlo es muy simple, el alumno se colocará de forma lateral, buscando una referencia frontal, por ejemplo una pared, se elige un lado y sin perder la mirada al frente, se flexiona ligeramente la pierna del lado seleccionado, y se rueda a partir de ahí sin perder la dirección, en esas condiciones la zona de rozamiento será la misma que mas adelante utilizaremos para caer en proyección, y de ese modo estaremos anticipando al alumno la asociación tanto del ángulo de salida, como la zona de impacto.

2ª FASE. Ukemi hacia atrás y con implicación de zona de rozamiento como en un ukemi frontal.

Esta forma de ukemi, no es de practica común que yo conozca, por lo tanto la consideraré de cosecha propia. Se trata de caer hacia atrás desde una inercia y dirección frontal, y realizar el ukemi cuando el pié adelantado realiza el apoyo, en ese momento, pivotamos sobre ese pié, y sin perder el ángulo frontal, realizamos el ukemi de la fase anterior, es decir un yoko ukemi.

Pasado un tiempo prolongado, podremos y con la experiencia obtenida empezar a enseñar las caídas en proyección.

UKEMIS EN PROYECCIÓN

En este apartado entramos en un concepto diferente del ukemi, no por la dificultad, sino por la barrera psicológica que para el alumno representa. (de echo pueden darse situaciones en las que el alumno no aprende a realizarlos jamás)

La proyección no es mas que una agrupación de varios ukemis los cuales a medida que van evolucionando se van separando.

FORMA DE PRACTICARLOS.

Hay que iniciarse en la práctica de las proyecciones con mucha prudencia, y con la atenta observación del profesor o de un monitor puesto por este.

En un primer lugar practicaremos con un compañero que se tumbara en el suelo, y sobre el que apoyaremos el hombro, para luego hacer un mae ukemi normal, con la altura de ese cuerpo tendido en el suelo, obtendremos una primera impresión, de la sensación del alumno.

El siguiente paso será poner a ese compañero de rodillas y realizar el mismo ejercicio que en el paso anterior, la diferencia, es sólo la altura.

Antes de empezar a realizar las proyecciones a través de técnicas, conviene practicar otros ejercicios con compañeros.

Podemos poner al compañero frente a una columna o pared, con las manos apoyadas y la cadera desplazada hacia atrás formando una especie de ángulo, el alumno rodará por encima de la cadera, y agarrado del gi se dejará caer del lado de la mano libre, con la cual golpeará en el suelo nada mas tomar contacto con este.

Otras formas de practicar el ukemi en proyección es utilizar al uke como punto de agarre, es decir cogiéndole de la solapa del gi o de una manga, para que nos sirva como punto de apoyo, y después realizar el ukemi en proyección, esta forma tiene una ventaja con respecto al resto de ukemis, en proyección vistos hasta ahora, ya que al no tener el cuerpo del compañero como sustento, empezaremos a depender de nosotros mismos para desenvolvernos durante la caída, que es lo mas parecido a caer por la realización de una técnica.

Una vez superadas todas estas facetas prácticamente podemos decir que estaremos en condiciones de salir en proyección casi en todas las situaciones.



UKEMIS SIN SALIDA.

Aquí abrimos un capítulo específico, que es muy importante tener en cuenta.

El ukemi en proyección es relativamente fácil de ejecutar, una vez que el alumno le ha cogido el ritmo, pero no queda mas remedio que hacer una diferencia entre los ukemis con salida, y los que no la tienen, siendo ambos ukemis en proyección.

Los ukemis sin salida pueden deberse a diferentes razones.

- Falta de distancia con respecto a otros objetivos en el tatami.
- Propia configuración del ukemi
- Situaciones imprevistas

Cuando la realización de un ukemi, no le permite a uke una plena libertad a la hora de levantarse, estamos hablando de que uke se quede en el suelo ya sea por propia voluntad, o por imposición de nage, llegados a este punto hay que actuar de cierto modo o de lo contrario tendremos un conflicto a medio-largo plazo

A partir de aquí los ukemis en proyección empezaran a ser parte del menú diario del alumno, por lo que el siguiente capítulo es de vital importancia.

FORMA DE REALIZARLOS

Ya nos hemos familiarizado con el ukemi, en proyección, y nos hemos liberado de los temores de caer en ese modo, ahora hay que asegurar que durante toda la practica de nuestro alumno los ejecutará de forma en la que no pondrá en peligro sí físico.

No hay que ocultar que el ukemi en proyección tiene un desgaste físico, mas elevado que el ukemi convencional, puesto que estamos pasando de rodar y friccionar al realizar un ukemi normal, a impactar en el suelo cuando lo realizamos en proyección.

Por ese motivo pondremos mucho interés en enseñar alumno en como debe de llevar su cuerpo al suelo, y que zonas, pueden impactar contra este, y por supuesto cuales no.

Una caída en proyección tiene que verse protegida al llegar al suelo, por lo tanto la zona de impacto en el suelo estará muy determinada, y se limitará a una serie de músculos, que puedan soportar estos impactos sin riesgos de lesionarse, como son tríceps, dorsales, y glúteos, y evitar siempre que la columna impacte contra el suelo, del mismo modo, evitaremos que se produzcan vacíos entre el suelo y determinadas zonas del cuerpo y en especial las rodillas.

Por lo tanto cuando llegemos al suelo, la primera zona que impactará en un ukemi en proyección será el tríceps (o todo el brazo en su defecto) como medio de absorber el impacto, luego apoyaremos el dorsal, y luego el glúteo, desde este punto ya nos tendremos que poner en pié, de ese modo el resto de la inercia que todavía nos estaría golpeando contra el suelo salga con nosotros.



PROYECCIÓN MANTENIENDO EL AGARRE

Hay proyecciones en aikido que no permiten a uke soltarse, o que obligan a Tori a mantenerlo sujeto, un claro ejemplo puede ser la técnica denominado como koshi-Nague. En este caso específico, y al no disponer de libertad a la hora de levantarse, uke procurará elevar la cadera una vez que ha llegado al suelo, de ese modo evitaremos que el cuando se produce, el contacto sobre el suelo el golpe sale hacia fuera, a través de esa cadera que hemos levantado.

Esto significa, que los ukemis realizados de ese modo tienen una colocación diferente, la cual se consigue a través de un tipo de movimientos antes y durante el ukemi.

EL MOVIMIENTO DE UKE ANTES Y DURANTE EL UKEMI.

Sin necesidad de citar todavía la técnica a realizar, es necesario referirse al movimiento que debe de realizar el uke, durante la técnica, y como ejercicio adherido al propio ukemi.

Lo primero que uke debe de saber es que el agarre o el ataque tiene que cumplir con unas condiciones determinadas, que no son tan sólo las básicas, sino que son tipos de comportamiento al que poco a poco se tiene que ir acostumbrando.

De entre los gestos más importantes a realizar por uke citaremos tres.

LA DIRECCIÓN DEL ATAQUE O AGARRE:

Esta debe ser siempre coherente con el movimiento del centro de tori, y seguir siempre la dirección que este marque, para de ese modo y cuando tori nos proyecte, tener nuestro centro en disposición de ukemi.

Esto significa que uke tiene siempre que seguir con su centro la dirección del centro de tori.

EL MOVIMIENTO DE LOS EJES DE ROTACIÓN.

La estructura de uke durante los movimientos que le son necesarios para realizar un buen trabajo están sometidos a reacciones constantes en su mayoría diferentes unas a otras por eso los ejes de rotación que son varios (longitudinal, lateral, y frontal) estarán en continuo cambio y evolución.

LA RECUPERACIÓN DEL CENTRO.

Hay una gran mayoría de técnicas en aikido que debido a la duración de su ejecución, hace que el uke deba cambiar tanto de planos como de ángulos y se vea obligado a pasar de estar en el suelo a tenerse que levantar, o al revés, para luego continuar el movimiento, esto supone un costo físico, muy alto si no se hace correctamente, por lo que se trata de procurar que nuestro centro recupere la verticalidad con la mayor brevedad posible, esto facilitará que los ejes de rotación puedan cambiar de un plano a otro sin demasiados problemas.

Sobre todo hay que insistir en los movimientos que nos hacen cambiar del suelo a pie, un buen sistema es que uke se acostumbre a moverse del suelo hacia arriba como si tuviese la sensación de tener un hilo que estira de su ombligo desde su barbilla.

Algo similar sucede cuando se trabaja en hanmi- handachi waza, y el uke tiene que caer de forma rotunda, el factor limitante entre él poder adaptarse al movimiento o estrellarse contra el suelo se halla precisamente en que se realicen bien o no estos tres últimos apartados.

CONTROL DEL CUERPO EN EL SUELO.

En este apartado nos vamos a referir tanto al modo de adaptarse como a la forma de moverse.

El trabajo que realiza uke en el suelo tiene un comportamiento algo distinto del que hace de pie, puesto que las posibilidades físicas tanto de tori como de uke son otras.

Sin embargo, la filosofía de uke es la misma, puesto que al igual que cuando se trata de trabajar de pie este basará su trabajo en dirigir su centro hacia tori.

TRABAJO EN NAQE WAZA.

LAS PROYECCIONES. Desde suwari waza, requieren una atención permanente de uke puesto que el ritmo de trabajo, no permite determinados movimientos, para que uke pueda girar el centro es necesario trabajar la flexibilidad de las articulaciones de las caderas, ya que el resto de articulaciones inferiores tienen sus cualidades limitadas al estar presionadas por el peso del cuerpo.

Se hace necesario mantener el cuerpo muy recto en disposición de pleno movimiento, de otro modo será complicado realizar grandes cambios o desplazamientos, como por ejemplo ponerse de pie de manera rápida, o realizar determinados desplazamientos, y aquí sí que el centro juega un papel importantísimo, nuestro centro debe de ser ligero pero firme, ligero para adaptarse a las situaciones, y absorber los movimientos, y firme, para llevar a cabo los ataques de manera correcta.

A la hora de rodar usaremos mucho los costados, y evitaremos en la medida de lo posible los ukemis frontales, puesto que al no disponer de una distancia muy amplia con respecto al suelo, si llevamos a cabo el mae ukemi de manera muy frontal, la articulación acromio-clavicular corre peligro de golpearse.

En cuanto a las caídas en proyección siendo estas posibles desde suwari-waza, no son muy frecuentes, por lo tanto no nos extenderemos en este capítulo, mas allá de comentar que uke tiene que tener una base excepcional en los desplazamientos en siko, puesto que para ser proyectados tori se verá en la obligación de forzar casi al límite alguna de las articulaciones al objeto de levantarnos y poderse colocar debajo de uke.

CONTROLES EN KATAME WAZA.

Al igual que en nage waza, en katame waza, uke tiene un trabajo muy específico, aunque como veremos mas adelante el trabajo es muy distinto.

Diremos que ambas tienen en común la necesidad de flexibilizar las articulaciones de las caderas, y la disposición del centro, pero entrando en detalles veremos que el resto del trabajo es distinto.

Consideraremos las técnicas de katame waza, como todas las que son de control, es decir: ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo, gokkyo, ude-garamy, lji-kime-osae.

Lo más importante en todos los casos es que uke tenga una buena dirección de su centro, y busque dirigirlo siempre hacia el centro de tori.

Es muy común ver como algunos ukes caen de bruces, se colocan a cuatro patas cuando se les hace un nikkyo, o como giran el centro hacia el lado opuesto al hacerles determinadas técnicas. En este sentido, es preciso abundar en la costumbre de seguir ofreciendo el centro durante todo el tiempo que sea posible, ya que es el único modo en que el movimiento puede ser consecuente con la técnica, que te están aplicando.

Sobre todo hay que insistir en que uke no debe de precipitarse para ir al suelo, esto suele suceder pensando de manera equivocada, que de ese modo la técnica dolerá menos, pero es todo lo contrario, puesto que uke lo único que consigue con la anticipación es restarse posibilidades así mismo, ante un eventual cambio de técnica. En realidad una técnica de aikido si está bien absorbida e interpretada por uke no tiene porque ser dolorosa.



LESIONES Y COMO PREVENIRLAS

Por suerte en la disciplina del aikido las lesiones no son frecuentes, debido a que la etiqueta, durante la práctica, y la propia inercia de sus movimientos te lleva a estar en constante alerta. Aún así, es costumbre vigilar y guiar en una correcta evolución a los principiantes, para evitar precisamente la aparición de lesiones, sobre todo durante el aprendizaje de los ukemis.

LESIONES MAS FRECUENTES:

LESIONES DE HOMBRO.

Suelen aparecer cuando se enseñan los ukemis, y más en particular con el mae ukemi sobre todo en aquellas personas que no han practicado otras artes marciales, que suelen dudar a la hora de caer y golpean con el hombro, siendo la articulación acromio-clavicular, la que más padece. La manera más práctica de evitarlos es personalizando la enseñanza, y si esto no es posible no permitir que dos practicantes inexpertos trabajen juntos.

Una manera de enseñar el mae ukemi es hacerlo desde la posición de seiza de ese modo la distancia entre la articulación, y el suelo es mínima, y en caso de producirse el golpe este no suele tener graves consecuencias.

Una vez que el alumno ya tiene asociado el gesto y sabe calcular la distancia se pasa a la enseñanza del mae ukemi desde la posición de tachi waza, un método al principio, es hacer que el alumno instantes antes de caer en mae, gire su cuerpo, y caiga en ushiro, para adaptarse al cambio de distancia entre la ejecución del mae ukemi desde seiza, y la de tachi waza. Cuando esta situación ya está salvada, se le hace caer de frente, pero con las piernas exageradamente flexionadas, y así a medida que el alumno va cobrando confianza le permitiremos que vaya haciendo el ukemi cada vez mas erguido.

OTRAS LESIONES.

No es de extrañar que durante sus inicios los practicantes presentes quemaduras en los dedos de los pies, y en las rodillas, esto suele suceder al pretender caminar en suwari waza de forma demasiado rápida, y aplicando las superficies equivocadas.

En este sentido hay que asegurarse de que el alumno apoya los metatarsos de los pies a la hora de desplazarse, y jamás los empeines, así como evitar que los apoyos de las rodillas se hagan con el cuerpo demasiado avanzado y presionando sobre la rótula.

Ya entrando en la práctica más avanzada, hay que vigilar las caídas en proyección, y procurar que los alumnos impacten sobre el tatami con las zonas antes descritas y que adopten las formas adecuadas a la llegada al suelo. Pero tal vez lo mas importante es enseñarles a agarrarse del gi, que parte de este conviene coger, y sobre todo que mano se suelta y que mano jamás lo hace, ya que un error en ese sentido puede llevar, y de hecho así sucede en una rotura de **CLAVICULA.**

CONCLUSIONES FINALES:

En cualquier caso y a pesar de que este trabajo se basa en el ukemi y que pretende especificar con detalle la forma y manera de ejecutarlos hay una máxima que tanto profesores como alumnos debemos siempre tener en cuenta.

El ukemi en resumidas cuentas no es mas que el método por el cual uke encuentra una salida a una situación conflictiva. A partir de esta premisa, no hay mejor ukemi ni mejor forma de realizarlos que aquella que al margen de lo aquí descrito asegure una ejecución limpia y práctica, que sea capaz de cumplir con los objetivos marcados sin poner en peligro mi propia integridad física ni la de los que me rodean.