



LA IMPORTANCIA DE UKE EN EL AIKIDO

En ocasiones le damos mucha importancia a realizar bien el papel de *tori* (el que realiza la técnica) y dejamos en segundo plano al papel de *uke* (el que ataca a *tori*).

Hay que tener especial cuidado en no dejar en segundo plano el papel de *uke* e intentar perfeccionar sólo como *tori*, ya que si *uke* no realiza bien su función, *tori* no puede progresar en su práctica.

Esto es muy lógico si tenemos en cuenta que ante un ataque mal realizado no es necesario aplicar ninguna técnica, ya que *uke* se desestabiliza solo, crea huecos en su ataque por los que *tori* podría entrar fácilmente, etc.

La técnica es el resultado de defenderse de un ataque correcto.

A continuación escribiré los errores más comunes que creo que solemos cometer los practicantes de Aikido en general al realizar el papel de *uke*, con el objetivo de que analicemos estos errores e intentemos corregirlos para poder mejorar en este aspecto.

ATACAR Y ESPERAR A QUE TORI "HAGA ALGO"

Con esto me refiero a cuando sabemos la técnica que nos va a hacer *tori* en ese momento (porque es la que se está practicando) e iniciamos correctamente el ataque pero nos detenemos esperando que *tori* nos realice la técnica (que sabemos cual será) dejando a la mitad el ataque. Esto puede pasar por ejemplo cuando *uke* ataca con *shomenuchi* y *tori* realiza *Ikkyo*.

El problema de esto es, que *uke* no aprende a atacar correctamente y con la actitud correcta, que debería ser la de tener intención de realizar el ataque completo al igual que lo sería en un enfrentamiento real.

¿Como te vas a defender de un ataque no real?

Por otro lado el problema de *tori* es que nunca tendrá la sensación de que está en peligro y no podrá realizar bien la técnica. Además de tener una visión errónea de si está realizando bien la técnica o no.

NO PREOCUPARSE DE REALIZAR BIEN LOS UKEMIS (CAÍDAS)

El *ukemi* es la única posibilidad que tenemos de salir airosos de una proyección potente. El *ukemi* nos ayuda a no hacernos daño ante una proyección y también es una vía de escape frente a un posible contraataque de *tori* o de un agresor real, ya que permite alejarse rápidamente tras una proyección.

Hay *dojos* que opinan que los *ukemis* no son más que "volteretas" para dar belleza al Aikido y carecen de eficacia. Sí, he de decir que queda muy elegante un *ukemi* bien hecho, pero dejando a un lado la belleza y volviendo a la efectividad en la práctica, el *ukemi* permite a un *uke* tras una proyección reincorporarse rápidamente y realizar otro ataque, con lo cual esto beneficia también a *tori* porque recibe un mayor número de ataques con los que poner en práctica la técnica.

NO ADAPTARSE AL NIVEL DE TORI

Una de las funciones de *uke* es ayudar a que *tori* aprenda, por lo tanto a un *tori* novato no se le puede atacar como si fuera un experto ni a un *tori* experto atacarle como si fuera novato porque ninguno de estos progresará adecuadamente.

Esto quiere decir que como *uke* debemos adaptar nuestro ataque al nivel de *tori*, pero "CUIDADO" esto no quiere decir dejar de realizar bien el ataque, o quedarnos quietos para que nos pueda realizar una técnica a su antojo, sino más bien "facilitarle" el aprendizaje, bajando la velocidad del ataque, etc. Y que él mismo haga la técnica igual que la haría si *uke* atacara con más velocidad.

DEJARSE CAER O NO Oponer RESISTENCIA A TORI

Uke debería ser como un muelle, al que si le aprietas cede con cierta resistencia, pero que si le dejas de apretar vuelve a su posición natural.

Con esto quiero decir que, cuando *uke* recibe una técnica a *tori*, no debe tirarse ni tampoco forcejear para no ser tirado o inmovilizado, sino ceder con cierta resistencia (como un muelle, que resiste, pero se deja hacer y si le dejan de apretar vuelve a su forma principal). En este caso igual, mientras "aprietan" a *uke*, este debe ceder con cierta resistencia pero en caso de que dejen de apretar, *uke* podría volver a su estado inicial y atacar.

Esto por ejemplo se puede observar en *Ikkyo*. Si se aplica *Ikkyo*, *uke* debe ceder con resistencia, pero en caso de que *tori* deje de aplicar *Ikkyo*, *uke* puede incorporarse y atacar.

Esto es muy bueno para *tori* ya que le obliga a practicar la extensión en todo momento.

NO MARCAR CON ATEMIS LOS ERRORES DE TORI

Uke debería hacer saber a *tori* mediante *atemis* (golpes en partes vitales) cuando no realiza correctamente una técnica, por ejemplo si deja aperturas por las que *uke* podría atacarle.

Resumiendo, el papel de *uke* es algo más difícil de lo que parece y de vital importancia en el Aikido. Del *uke* depende la velocidad/calidad de progresión de *tori*.

He intentado explicar esto (que no son más que simples opiniones mías) de la forma más entendible posible y me gustaría saber la opinión de más gente, ya que puedo pensar de manera diferente a otros practicantes, o simplemente para resolver dudas que puedan haber sobre el texto.