



Aikido

Ma-Ai y De-Ai

Ma-ai representa la ecuación espacio-tiempo y, por tanto, se asocia al concepto de distancia. Podemos aplicar Ma-ai para medir el tiempo de que disponemos en relación a la distancia que debemos recorrer o el espacio en que debemos movernos. Esta capacidad para medir el espacio-tiempo o distancia se traduce en capacidad para evaluar una situación de peligro y en capacidad para resolverla de forma satisfactoria. En definitiva, esto nos lleva a considerar a ma-ai como un concepto clave en la práctica de cualquier arte marcial. Más aún en el Aikido, caracterizado por la armonía de sus movimientos y en su facultad para encauzar la energía de un ataque gracias al uso de tales movimientos.

La gran mayoría de practicantes de Aikido se preocupan exclusivamente del aspecto técnico en su entrenamiento. Se olvidan de que existen tres elementos fundamentales: energía, espacio y tiempo. Si controlamos y dominamos estos tres elementos, podremos controlar a individuos superiores en tamaño y fuerza física.

Ma-ai define la distancia (espacio-tiempo) que separa dos fuerzas (energías) desde sus posiciones respectivas. Debe existir un reparto armónico del vacío, un equilibrio, para que las distancias y posiciones respectivas sean exactas.

En un campo de batalla, el guerrero sabe cuál es el alcance de las armas del enemigo. En consecuencia, conoce la distancia a la que debe colocarse para no ser alcanzado por sus agresores, ya sean flechas, fusiles de asalto o cualquier otra herramienta bélica.

De la misma manera, en el combate cuerpo a cuerpo, un buen artista marcial debe tener en consideración la distancia y no tanto su propia fuerza física o su buena técnica. En realidad, la técnica nunca será buena si no existe un buen control de Ma-ai. Si el artista marcial aprende a utilizar ma-ai y a medir la distancia, si confía en ello más que en su propia fuerza; tiene la garantía de que ejecutará la técnica con precisión, en el momento oportuno. Se moverá justo a la velocidad adecuada. No habrá lugar para la precipitación o la falta de fuerza. Si conocemos el uso de ma-ai, nuestra fuerza será siempre la suficiente. Nuestra velocidad nos llevará siempre a esquivar el ataque, por muy rápido que éste sea. Gracias a ma-ai, el artista marcial deja de ser un cuerpo que se defiende para convertirse en movimiento mismo, en un viento que danza o mata en cualquier distancia.

Este mismo principio es el que gobierna el propio universo. Se expresa en posiciones y distancias de las galaxias, estrellas, planetas y satélites. Así como la misma estructura de nuestro cuerpo se basa en el Ma-ai, equilibrio y distancia correcta entre nuestros ojos, caderas, hombros, etc. ...

Si controlamos este concepto de Ma-ai nos será fácil esquivar o evitar un ataque con un simple movimiento (tai-sabaki), sea cual sea la velocidad o fuerza de dicho ataque. Pasará a nuestro lado sin impactar en nuestro cuerpo. Esta relación espacio-tiempo variará en función de las armas que utilice nuestro adversario. No disponemos de la misma distancia si el ataque se produce a manos vacías o armado con un jo.



La distancia podría parecer la misma, pues los pies del agresor se hallan en un punto determinado tenga o no un arma. A primera vista, su distancia respecto a mí no ha variado. Pero en realidad sí lo ha hecho. Cuando nos referimos a distancia hablamos de una distancia relativa al espacio-tiempo.

Por ejemplo, el espacio comprendido entre sus puños y mi rostro. Resulta obvio que alguien con los brazos más largos recorre mayor distancia de la que recorre otro agresor con los brazos más cortos. Más aún, puede ser que nos golpee con las piernas, lo que añade más espacio. En tercer lugar, introduzcamos la variable de que el agresor avanza con un salto hacia nosotros. Esto prolonga aún más la distancia en su potencial ataque.

Las armas funcionan de la misma manera. Un bastón corto (Jo) o largo (Bo), una espada de madera (Bokken), una porra (Tonfa) o un cuchillo (Tanto), no hacen sino extender la longitud de los brazos. Su eficacia obedece a un aumento de distancia. De hecho, si el agresor no tiene habilidad en el manejo de armas, perdería eficacia en el combate porque sus movimientos son más torpes y previsibles. En ese caso, disminuiría su arsenal ofensivo.

Por este motivo, aunque nuestro primer impulso sea retroceder; nuestro conocimiento de ma-ai nos permite esperar con serenidad el ataque. Recalculamos la distancia en función de este nuevo dato (el arma) y actuamos como siempre.

Cuando hablamos de un gran maestro o artista marcial, nos referimos a ese maestro que controla y domina ma-ai. Un buen boxeador es aquel que controla el espacio y la distancia. Utiliza el vacío para provocar emociones en su adversario: cólera, ansiedad, rabia, etc. Consigue la precipitación del otro y la apertura de un hueco para colocar su golpe.

El estudio con detenimiento del Aikido no se limita al aspecto técnico. Ha de profundizar en el Ma-ai.

Podemos conocer todo el repertorio técnico. Podemos desarrollarlo en el tatami, con gran estética y belleza. Mas si no tenemos control de Ma-ai, no tenemos nada. Ese repertorio sirve de poco sin Ma-ai. Simple coreografía, sin aplicación práctica posible. Una cosa es el aikido que practicamos en el dojo, con la colaboración excesiva de nuestro Uke; y otra muy distinta la cruda realidad. Aquí radica la diferencia entre un Artista Marcial o un artista marcial. El conocimiento de Ma-ai.

De-ai representa el momento preciso, el instante de encuentro entre lo positivo y lo negativo. Se emplea para controlar el espacio. Dominar de-ai resulta crucial para la práctica del Aikido.

De-ai define el punto exacto de encuentro entre Uke y Tori, así como el punto de encuentro entre norte y sur. Incluso el punto de encuentro entre dos culturas o entre dos generaciones supone también de-ai.

Para un estudio exhaustivo y metódico de este instante preciso o de-ai, se requiere una total concentración. Sin embargo, no podemos concentrarnos en un punto concreto. Si nos fijamos sólo en un puño, una pierna o un sable de forma aislada, nuestro cuerpo empezará a experimentar cansancio y nuestra vista se fatigará, con la consecuente pérdida de campo de visión. Esto mermará de forma decisiva nuestra capacidad de reacción e imposibilitará una respuesta espontánea.



Nuestro punto de atención deberá ser global. Mantendremos nuestro cuerpo relajado y nuestra mente libre de todo pensamiento o temor. Eliminaremos de nuestra mente cualquier emoción que pueda turbarnos. No forjaremos ningún objetivo en particular. Cuerpo y mente en total relajación.

Si nuestra reacción se anticipa ante el ataque, habremos roto el proceso y nuestro adversario gozará de toda ventaja. Podría entonces rectificar su guardia y alcanzarnos con un nuevo golpe.

Nuestra reacción será buena cuando con ella sorprendamos a nuestro adversario. Nos moveremos en el momento oportuno, de forma que el atacante cubra su distancia y quede en una posición vulnerable. Quizás sea necesario que avancemos hacia él para conseguirlo. O bien, realicemos un movimiento circular y giremos para evitar el golpe sin requerir apenas espacio adicional. De este modo, al calcular el instante o de-ai, siempre actuamos con solvencia. Ya sea en un desierto o en un autobús atestado de gente.

En una ocasión, leí a un gran maestro japonés que decía *“el espíritu de un ataque es débil, porque en su espíritu no reside el suficiente espacio para la defensa. Cuanto mayor sea la fuerza, más débil será el ataque”*. Estas palabras me hicieron meditar mucho. Confío en que a todos nos haga meditar.

Pero no debemos olvidar que estos dos conceptos debemos fusionarlos en plena armonía, pues son solidariamente inseparables.

A un auténtico **Maestro** en artes marciales, sea cual sea el arte que domine, se le identifica por su Ma-ai y De-ai, conceptos imprescindibles para llevar a cabo cualquier acción marcial. No obstante, debemos vincular estos dos conceptos a los siguientes:

- Kamae (Posición o guardia).
- Control de nuestro centro o Hara (Centro de energía).
- Tai-sabaki (Arte de mover nuestro cuerpo).
- Te-sabaki (Arte de mover nuestras manos).
- Kokyu (Potencia y ritmo respiratorio).

La unificación de todos y cada uno de los conceptos enumerados con anterioridad conforman Kimusubi o unificación del Ki. En la práctica, esto nos lleva a resolver el conflicto de fuerzas que supone un ataque de Uke.