

KI - KOKYU DENTRO DEL AIKIDO

Se necesitan tres elementos fundamentales para conservar la vida: el agua, el aire y los alimentos. El carácter vital de la respiración está dado por el siguiente hecho: podemos vivir durante semanas sin alimentos sólidos; sin líquidos durante días, pero bastan unos minutos sin oxígeno para hacernos perder la vida. Tal la importancia básica de la RESPIRACION.

Todos los procesos de la vida están relacionados a procesos de oxidación y reducción. Cada célula de nuestro cuerpo depende de la sangre para su provisión de oxígeno. La cantidad de oxígeno en la sangre que circula por las arterias, determina la vitalidad y la salud de esas células, ya que esas condiciones dependen del aporte de oxígeno a través de la sangre. Si la respiración es defectuosa, no se oxigena bien la sangre. El proceso respiratorio, por otro lado, también estimula los procesos eléctricos de cada una de las células.

Para un mejor estudio de la respiración, y teniendo en cuenta que en determinados individuos predomina una u otra, podemos clasificar cuatro formas de respiración:

- 1) **Clavicular:** es la realizada por la parte superior de los pulmones. Debido a la forma piramidal de los sacos pulmonares, éste es el tipo de respiración que menos cantidad de oxígeno provee al organismo.
- 2) **Costal:** es la realizada por la parte media de los pulmones a nivel costal. Es raro que este tipo de respiración se produzca sola, estando siempre acompañada de una respiración clavicular o abdominal.
- 3) **Abdominal:** se realiza en la parte baja de los pulmones, y permite mayor ingreso de oxígeno que las anteriores debido también a la forma piramidal de los sacos pulmonares.
- 4) **Respiración completa:** Se produce por el total llenado de los pulmones, incluyendo la parte baja, media y alta de los mismos. Se realiza de forma pausada, y sin forzar la capacidad pulmonar.

KOKYU

Literalmente kokyu significa inspirar-expirar, la respiración. Esta alternativa permite llevar el Ki en al atmósfera hacia el Seika Tanden y allí activar el fuego de la transformación de este Ki en soplo vital y energía. La respiración no debe trabar ni la libre circulación de la energía ni la fluidez de los movimientos, de allí la importancia concedida a los movimientos de la respiración profunda llamada abdominal (término que se refiere a toda la cintura pelviana y no solamente al vientre).

Podemos distinguir tres formas de respiración:

La respiración natural

El vientre, los flancos y los riñones se inflan al inspirar y se relajan con la expiración. Esta respiración favorece la concentración, por lo que recibe el nombre de "respiración búdica", lo que la diferencia de la respiración inversa llamada "taoísta".

· **La respiración inversa**

En la inspiración imaginar que el aire se acumula antes de la tercera vértebra lumbar (al nivel de los riñones), mientras que el vientre entra ligeramente y el ano se retrae. En la expiración imaginar que el aire acumulado en los riñones pasa a concentrarse en el Seika-Tandem que se encuentra así proyectado hacia delante y hacia abajo mientras que el ano se relaja. El conocimiento de esta técnica respiratoria es indispensable si se quiere desarrollar el Kokyu-Ryoku (poder respiratorio). Esta respiración de origen taoísta es la más importante dentro de las artes marciales.

· **Tragarse la píldora**

Técnica de respiración en apnea (suspensión de la respiración), igualmente de origen taoísta. En la inspiración, que se hace por la boca, el ki atmosférico es engullido para ser fuertemente concentrado dentro del Seika-Tandem, provocando una sobrecarga adicional de energía.

Estas tres formas de respiración están ligadas a una concepción del cuerpo surgida de la alquimia taoísta y del arte médico chino y se apoyan sobre la práctica de la pequeña y la gran circulación celeste.

INSPIRACION

Uno de los ejercicios de la importancia particular para el desarrollo de Ki es la práctica de la respiración abdominal profunda.

Siéntese en seiza (o a piernas cruzadas con un cojín debajo para mantener su espina dorsal recta). La adaptación a sentarse en seiza se debe acumular gradualmente, aumentando el tiempo pasado en esta posición en algunos minutos cada sesión. Siéntese ligeramente, recto y los hombros relajados de modo que el peso de su cuerpo se caiga naturalmente a un punto.

La inspiración debe ser prolongada, pues una corriente del aire fina se dibuja a través de las fosas nasales en un proceso regular y controlado. El sonido de una inspiración prolongada debe estar cerca del fonema "u". Y esta inspiración se debe hacer relajadamente. Por otra parte, aunque el aire se dibuja a través de la nariz, la garganta se debe utilizar para controlar la corriente. En vez de "oler" el aire, usted debe alcanzar una corriente lenta y constante.

El aire que usted inspira debe llenar no solamente la cavidad del pecho, también el abdomen. Inspire profundamente en el abdomen amplía normalmente, sin la tensión o sin tensar indebidamente los músculos del estómago. La idea es respirar tan completamente y naturalmente como un niño.

Situé sus hombros abajo y relajado durante la inspiración. Cuando usted ha inspirado todo lo que confortablemente podía, se reclina reservado por un momento, y situando todo el aire respirado a la altura del hara, antes de comenzar a expirar.

EXPIRACION

Expire a través de la boca (relajadamente), una corriente constante, concentrada, de gran alcance - el sonido de la expiración se asemeja al fonema "haa". Una vez más no debe haber tensión. No procure expirar repentinamente con la gran fuerza.

Los ejercicios de respiración se deben practicar diariamente. Cuando está combinada con la práctica regular de los artes de Aikido esto da lugar al desarrollo coordinado

KOKYU DENTRO DEL AIKIDO

Ki no fudo ho

Entender los cuatro principios de base nos permite desarrollar mente inmueble y cuerpo inmueble.

Subsistencia Un Punto
Relaje Totalmente
Guarde El Superficie inferior Del Peso
Amplíe Ki

Ki no ishi ho

El estudio de la meditación incluye Ki ningún ho del toitsu (subsistencia un punto) y Ki ningún ho del kakudai (amplíe Ki). En la comprensión de esta manera una voluntad fuerte y una actitud positiva emergen.

Usted mantiene una postura de la maestría.
Usted tiene un sentido de la libertad.
Usted crea una atmósfera de la armonía.
Usted está vividly enterado del alcohol de la vida en todas las cosas.
Por lo tanto usted puede sentir el movimiento de Ki en el universo.

Ki no kokyu ho

Hay muchas diversas maneras de la respiración de Ki. Todas conducen a un cuerpo sano y a una mente tranquila.

Exhale gradualmente, con propósito y control.
Exhale con un sonido distinto, pero apenas audible.
En el extremo de la respiración, Ki continúa infinitamente como una nota que se descolora.
Inhale de la extremidad de la nariz hasta que el cuerpo se satura con la respiración.
Después de inhalar, calme la mente infinitamente en el un punto.

Ki no taiso ho

La meta de los ejercicios y de las técnicas de Aikido es aprender coordinar mente y el cuerpo durante cualquier actividad, si duerme, está parada, sentándose o moviéndose rápidamente.

Los movimientos se centran en y comienzan del un punto.
Ki se amplía completamente en cada movimiento.
Movimiento libremente y fácilmente.
No sienta ninguna tensión en los músculos.
Demuestre y sienta un sentido claro del ritmo en su movimiento.

EJERCICIOS DE KOKYU

La mayoría de estos ejercicios se pueden realiza individualmente. Se suelen practicar, antes y después de cada clase. Si se practica antes, ayudamos a despejarnos de lo externos y concentrarnos en la práctica y en el buen funcionamiento de nuestro cuerpo. Si lo realizamos posterior a la clase, ayuda para volver a los niveles óptimos de relajación del cuerpo, vuelta a la calma tanto a nivel respiratorio, muscular como cardiomuscular. Existen variedad de ejercicios, aquí explicaremos un par de ejercicios en suwariwaza y en tachiwaza.

EJERCICIOS EN SUWARIWAZA

Kokyu ho - (respiración simple)

Uno de los ejercicios más simples. Nos situamos en seiza o piernas cruzadas, lo más relajado posible. El único movimiento que se produce es el de la respiración, ningún músculo del cuerpo se mueve. Hay que situar la lengua en el paladar inferior, detrás, de los dientes. Al inspirar, imaginar que una columna de aire se introduce por nuestra cabeza en dirección al hara, que navega por nuestra columna vertebral, hasta llegar al punto del hara. Allí, se concentra todo el aire formando un remolino que más tarde será expulsado a la altura del hara cuando realicemos la expiración por la boca.

Chin no kokyu (respiración de la tierra)

Nos situamos en seiza, con las manos sobre las rodillas. Al igual que el ejercicio anterior imaginamos el movimiento de aire en el interior de nuestro cuerpo. Cuando inspiramos elevamos circularmente nuestros hombros, y los dejamos caer, al mismo tiempo que bloqueamos nuestro aire en el abdomen, durante un corto periodo de tiempo, no más largo de 2 segundos, expulsando el aire suave y prolongadamente.

Ten no Kokyu (respiración del cielo)

Nos situamos en seiza con las manos entre las rodillas. Al mismo tiempo que inspiramos elevamos las manos, por el interior, donde las palmas de las manos se muestran entre sí pero que no llegan a tocarse. En el punto máximo de inspiración, las manos tienen que coincidir, en el punto más alto que las podamos elevar. En ese momento, abrimos las palmas de las manos hacia el exterior y sin expulsar el aire, bajamos este al hara, mientras las manos bajan como si empujaran el aire de nuestro alrededor hasta la altura de los hombros. Aguantamos no más de 2 segundos y expulsamos el aire lentamente, mientras las manos vuelven a su posición inicial.

Jin no kokyu

Nos situamos en seiza con las manos en las rodillas. Al igual que Chin no kokyu cuando inspiramos elevamos circularmente nuestros hombros, y los dejamos caer, al mismo tiempo que bloqueamos nuestro aire en el abdomen, durante un corto periodo de tiempo, no más largo de 2 segundos. Al expirar el aire, las manos, resbalan hacia el suelo, prolongándose su camino, hacia delante, estirando lo máximo posible el cuerpo, coincidiendo la máxima extensión con la finalización de expulsión del aire. Nuevamente, al inspirar, nos elevaremos, rozando con las manos el suelo hasta la posición inicial, elevando nuevamente los hombros y volviendo a repetir el movimiento. Al realizarlo por tercera vez, después de inspirar elevando los hombros, expiramos el aire, sin movimiento alguno.

CONCENTRACION DE KI

El Aikido provee numerosos medios de comprobar la calidad y potencia de nuestra extensión centralizada. Los ejemplos que acompañan son solo una muestra de su nivel y tipo.

- v Sentado en Zazen nos relajamos y nos concentramos sobre nuestro centro dejando que nuestro ki emane de él. Recordemos que nuestra espalda ha de permanecer recta y que no debemos distraernos con los esfuerzos de nuestra pareja por derribarnos empujando hacia atrás (con sus manos sobre nuestros hombros) desde arriba.

- v Los alumnos experimentados de Aikido son capaces de neutralizar así el poder de dos o tres ukes, incluso desde una postura sentada con las piernas separadas.

- v La misma prueba puede ser realizada de pie, con un brazo extendido en "brazo firme" y con el canto de nuestra mano apoyado en el antebrazo de nuestro compañero. Este empuja y neutralizamos su poder como si fuésemos una roca contra la cual se esta descargando. En fases avanzadas, podemos ser capaces de canalizar la fuerza que intenta utilizar contra nosotros e incluso de anular el asalto de varias personas.

- v Otra prueba frecuentemente utilizada consiste en neutralizar los esfuerzos de uno o dos oponentes mientras intentan levantarnos del tatami. Para este ejercicio hemos de estar establemente relajados y centralidos mientras nuestro ki fluye hacia abajo y religa todo nuestro cuerpo con la tierra.
Existen otras pruebas y su número tan solo depende de la preparación e imaginación de cada instructor.

RESPIRACION HAKU

La respiración Haku es una expiración muy corta, poderosa, repetida varias veces. El verbo japonés "hakimasu" significa "lanzar fuera" o " tiro hacia arriba". Realizar la respiración del haku es enfocar todo su mente y cuerpo, y lanzarlo todo en la expiración.

Primero siéntese tranquilamente en seiza. Abra su boca y coloque su lengua en el paladar inferior detrás de los dientes. Inspire completamente, y mientras que inclina levemente la parte posterior, lance su expiración adelante y hacia fuera en una ráfaga poderosa. No es necesario hacer un sonido particular con la caja de la voz. La respiración, que pasa rápidamente por la región de la garganta creará un sonido por sí mismo.

Es imprescindible que usted siga estando en calma y relajado en el medio de este gran movimiento de la respiración. No mueva sus hombros, o su cabeza. Mantenga una postura erguida, con la mente y cuerpo coordinados.

Si usted realiza la respiración del haku totalmente, un vacío natural se crea en los pulmones en el final de la expiración. Esto significa que los pulmones se rellenan automáticamente con aire. Sin embargo, si usted sostiene el aire, incluso levemente, el vacío no será creado y usted debe aspirar el aire en sus pulmones. Si sucede esto usted encontrará muy difícil de repetir la respiración del haku rápidamente.

Si aprendemos utilizar esta respiración en calma, pero manera rápida fuerte y del relámpago, podremos utilizar nuestro cuerpo entero en esta manera cuando practiquemos Aikido.

KOKYU DOSA

El Kokyu Dosa se practica generalmente al finalizar cada clase de Aikido. Es un ejercicio que ayuda a generar un mayor flujo de Ki en el hara. Puesto que es Ki, la fuerza no corporal se aparta a un lado, pudiendo realizar en ocasiones una mínima resistencia por parte de uke para el estudio un poco mas avanzado. Explicaremos el ejercicio más común de kokyu dosa.

Siéntese en seiza con sus brazos ampliados, anchura del hombro aparte, los codos abajo, la extensión de los dedos y las yemas del dedo levemente

ascendentes. El uke, arrodillándose delante de usted, agarra sus muñecas ligeramente de los lados.

No importa cómo es duro su uke, o lo que se oponga, usted no debe prestar ninguna atención, sino calmar su estado y mantener fuerte de Ki. Manteniendo esta extensión. Se eleva las manos, con los cantos de las manos, enfocadas al uke. Intentando proyectarle suavemente sin necesidad de fuerza física alguna.

Cuando uke cae, le acompañamos situando su brazo más próximo a nosotros encima de nuestra pierna, mientras que con la otra mano, la situamos encima de su cabeza.

Existen diferentes formas de realizar kokyu dosa, entre ellas destacamos:

- v Realizamos el Kokyu dosa común
- v Realizamos el kokyu dosa absorbiendo al compañero hacia nuestro hara. Una vez desequilibrado, lo dirigimos hacia un lado, proyectándolo nuevamente suave.
- v Realizamos un Kokyu dosa, mucho mas amplio. Intentando elevar a uke donde le desequilibraremos y proyectaremos.
- v Realizaremos el Kokyu dosa con una mano, ideal para el estudio dinámico del movimiento, movimientos circulares, absorbentes y sin nada de fuerza.

En estos últimos 2 casos, el movimiento de las manos se anula, por el movimiento corporal y de cadera Son ejercicios para un mayor estudio