

Índice

Prefacio.....	7
Introducción.....	9

PRIMERA PARTE La Práctica

Capítulo 1 La Práctica del ki Shin Shin Toitsu Do

1. Ki, etimología y definición	17
2. La Unificación cuerpo-mente y el <i>Método de Verificación del Ki:</i> <i>los tests de ki</i>	18
3. Las Recomendaciones del Maestro Tohei.....	21
4. Cuatro Recomendaciones para "Unificar el cuerpo y la mente" ...	23
5. La postura: <i>nosotros y los demás; nosotros y el espacio</i>	36
6. <i>Fudoshin</i> : la mente inamovible	40
7. La Meditación <i>ki</i>	43
8. La Respiración <i>ki</i>	46
9. Método para reforzar la firmeza: <i>Sokushin no Gyo, Senshin no Gyo</i> ...	50
10. <i>Ki Taiso</i> : la gimnasia de la salud	55
11. <i>Kiatsu</i>	69

Capítulo 11

Ki Aikido o Shin Shin Toitsu Aikido

1. Breve historia del <i>Aikido</i>	79
2. Una práctica sin colisión.....	83
3. Diversas fases del aprendizaje: <i>Aiki Taiso</i> , <i>Hitori waza</i> , <i>Kumi waza</i> , <i>Tsuzuki waza</i>	94
4. <i>Randori</i> : libertad y responsabilidad	110
5. Cómo usar el <i>bokken</i> y el <i>jo</i>	112
6. <i>Taigi</i>	116

SEGUNDA PARTE

La Experiencia

Capítulo 1

Cómo aplicar las recomendaciones acerca del ki y el Ki Aikido

1. Recomendaciones para aprender y para enseñar.....	123
2. La enseñanza del <i>Ki Aikido</i> a los niños y en las escuelas	126
3. La enseñanza a terapeutas	130
4. La enseñanza a personas discapacitadas.....	131
5. La enseñanza a educadores.....	151
6. La enseñanza a músicos y artistas	152
7. La aplicación de la “Unificación cuerpo-mente” y del <i>Ki Aikido</i> al mundo del deporte	157
8. La “Unificación cuerpo-mente” en el mundo del trabajo	158
9. Recomendaciones para ser positivos y para la vida cotidiana...	161

Apéndice

Las Recomendaciones	165
Los <i>Taigi</i>	171
Secuencia de los ejercicios del <i>Ki Taiso</i>	179
Secuencia de los ejercicios del <i>Aiki Taiso</i>	183
Información	189

Prefacio

*Escrito por el profesor Francesco Antonini
Catedrático de Geriátría y Gerontología
de la Universidad de Florencia.*

“Levántate y anda” es el *logos* de mi Geriátría. Un hombre sólo es libre si es autónomo y sólo es autónomo si es libre.

Autonomía es poder moverse y no caer, poder ir sin miedo y sin peligro a donde se desee. Una forma de perder el miedo es afianzar la capacidad de moverse con independencia. En la medida en la que alguien es capaz de moverse con autonomía podrá no sólo sobrevivir, sino vivir cultivando sus relaciones con el mundo.

Del movimiento nace el metabolismo y de éste la salud, que se manifiesta como defensa frente a dolencias de toda índole, desde la diabetes al resfriado o a la propia pérdida progresiva de fuerza que conlleva la senilidad. Al igual que ocurriría con un coche, incluso con uno viejo, que siendo cuidadosos en su mantenimiento diario lo tendríamos a punto para arrancar cada mañana, así también un hombre que mantiene en condiciones los tejidos neuromuscular y óseo tendrá siempre a punto el sistema nervioso, mediante la producción hormonal. Esto induce un estado de bienestar generador, a su vez, de un sentimiento de confianza y placer. Es decir, la CENESTESIA (sensación general de la existencia y estado del propio cuerpo, resultante de la síntesis de los diferentes órganos) se manifiesta, en este caso, como una percepción gratificante de nuestro organismo, producida por la secreción de diversas hormonas durante el ejercicio físico. Es algo así como la alegría que experimentan los niños al correr cuesta abajo. Los músculos bien entrenados conservan su tropismo y crecen (pueden hacerlo a cual-

quier edad si se ejercitan). Así, la actividad muscular gradual y progresiva de un hombre entrenado de noventa años corresponde a la de uno de cincuenta sin entrenamiento. Una persona que mantiene en forma las funciones neuromusculares es una persona joven que contempla el mundo con confianza y conserva la potencialidad de alguien con veinte años menos.

La importancia de este libro no radica únicamente en el énfasis que pone en la actividad física y en la función neuromuscular, con sus correspondientes efectos beneficiosos sobre el metabolismo, la sexualidad y el sistema óseo (téngase en cuenta la osteoporosis) y su contribución al aumento de calor, fuerza y optimismo, sino también en que nos muestra cómo lograr una óptima utilización de la energía.

El *Ki Aikido* va más allá de la simple actividad física. De hecho, no se trata únicamente de una buena técnica de autodefensa, sino que la unificación de mente y cuerpo, a la que su práctica conduce, garantiza la estabilidad en cualquier situación.

La práctica del *Ki Aikido* mejora el equilibrio y, por tanto, reduce los riesgos de caídas, algo realmente importante cuando se trata de personas mayores, para quienes una rotura de fémur supone una de las complicaciones más serias y cuyo desenlace es, a menudo, la muerte.

Una persona que lleva practicando *Ki Aikido* desde muy joven (o desde no tan joven) y ejercitándose en instaurar el Punto como centro, manteniendo las piernas muy fuertes y el cuerpo estable, puede evitar las caídas (en las demostraciones de *Ki Aikido* se observa cómo incluso las personas que no son especialmente fuertes pueden “anclarse” tan firmemente en el suelo que nadie es capaz de alzarlas) lección, pues, ésta fundamental para la consecución de la autonomía y la libertad.

Este libro no solamente es útil para jóvenes y viejos a título personal (todos nosotros tenemos que envejecer), sino que será también una gran ayuda para todos aquellos profesionales que deseen practicar estos ejercicios con personas mayores.

Conozco a Giuseppe Ruglioni desde hace años y valoro sus enseñanzas de *Ki Aikido* en la escuela de terapeutas rehabilitadores.

Comprendí la importancia que esta experiencia podría tener para la formación de los terapeutas y (pese a las dificultades para obtener fondos) la apoyé en la medida de mis posibilidades, incluyéndola durante algunos años, con notables resultados, en los programas de entrenamiento y práctica de la Escuela de Terapeutas Rehabilitadores.

Introducción

Este libro nació del deseo de dar a conocer a otras personas lo que ha sido mi experiencia en la Práctica del *Ki* y *Ki Aikido*, a lo largo de estos últimos veinte años de enseñanza en ambientes muy diversos.

Vengo impartiendo esta enseñanza, tanto en Italia como en otros lugares de Europa; en el *dojo* (espacio en el que se practica esta disciplina) pero también en otros ámbitos, como el Instituto de Fisioterapia de la Universidad de Florencia, donde enseñé *Ki* y *Ki Aikido* a los estudiantes de primer curso, y en el Centro Torrigiani, de la Cruz Roja, donde se usan los Principios del *Ki* para ayudar a los discapacitados, o en cursos específicos para músicos y estudiantes de música.

Empecé a practicar *Aikido* en 1972, pero ya desde niño mi educación había estado vinculada a la práctica de varias disciplinas. Son muchos los países, en especial los del norte de Europa, en los que se anima a los niños a tocar algún instrumento musical, no tanto pensando en que lleguen a ser grandes músicos, cuanto como complemento de su desarrollo. En mi familia, ese estímulo se enfocó hacia el deporte. A los siete años empecé a hacer gimnasia y continué haciéndola con mucho interés durante seis años más. Se eligió esa modalidad deportiva porque yo era un chaval de salud delicada y, también, porque el gimnasio estaba cerca de casa. A la edad de 15 años comencé a practicar *judo* y, aunque fue por pura casualidad, lo hacía con verdadera pasión porque quería participar en las competiciones (lo que me creó bastantes problemas en las articulaciones de las rodillas).

En 1971, cuando en el campeonato mundial de *Judo* de Ludwigshaffen, Alemania, tuve ocasión de ver un breve filme sobre *Aikido*, en el cual Moriei Ueshiba, el fundador de este arte, lanzaba lejos de sí y sin difi-

cultad alguna a cualquiera que le atacara. Desde aquel momento empecé a buscar ese *Aikido*.

Las numerosas escuelas a las que asistí y los distintos maestros con los que fui trabajando tenían todos algo interesante que enseñar, pero ninguno de ellos poseía, en realidad, aquello que me había impresionado tanto en la película: fuerza, serenidad y armonía.

Entre todos mis maestros, aquel a quien más llegué a apreciar fue, sin duda, André Nocquet, un profesor francés que, tras una breve estancia de aprendizaje en Japón, había sido el primero en difundir el *Aikido* en Europa. Nocquet sabía infundir en todos nosotros una confortante sensación de serenidad. Pero lo que recuerdo como un acontecimiento crucial en mi vida fue el encuentro con el Maestro Koichi Tohei durante su primera estancia en Europa, en julio de 1978. Me encontré ante una persona excepcional por su talento y maestría, por la elegancia de su técnica y, sobre todo, por su capacidad para mostrarnos con ejemplos sencillos y tests adecuados cómo alcanzar inmediatamente un estado de calma y relajación que nos daba fuerza y estabilidad. Su saber didáctico y su fuerte personalidad me impresionaron de tal manera que me vi abocado a una disyuntiva drástica: seguir sus enseñanzas o abandonar definitivamente el *Aikido*.

Inmediatamente después de aquel encuentro participaría en la fundación de la *Ki No Kenkyukai Italia*, la asociación que representa en este país la escuela de Sensei Tohei.

En las enseñanzas y la práctica de este Maestro encontré, por fin, la serenidad, el poder y la armonía que tanto me impactaron al ver la película de Ueshiba y que había estado buscando desde entonces.

Desde aquel momento vengo dedicándome a la enseñanza del *Ki* y *Ki Aikido* allí donde pueda ser útil. En la década de los ochenta impartí clases en la Escuela Especial de Terapeutas Rehabilitadores, de la Universidad de Florencia, dirigida por el profesor Francesco Antonini. He colaborado asimismo con la doctora Anna Guidoni, del Centro de Educación Motora "Anna Torrigiani" del la Cruz Roja Italiana en Florencia.

He viajado a Japón en numerosas ocasiones, para aprender directamente del Maestro Tohei, y espero poder seguir haciéndolo en el futuro.

Deseo también expresar mi reconocimiento al Maestro Kenjiro Yoshigasaki por lo mucho que personalmente le debo y por cuanto ha hecho desde su llegada a Europa, como responsable europeo de la *Ki No Kenkyukai*, por la difusión del *Ki* y *Ki Aikido* en nuestro continente. Bajo

su certera guía y su enseñanza, muchos instructores y practicantes, entre los que me encuentro, hemos aprendido el arte de la unificación de la mente y el cuerpo, la *Shin Shin Toitsu Aikido* y el masaje *Kiatsu*.