

Un pensamiento sobre Reigi Saho por Mitsunari Kanai Sensei

Filosofía fundamental de Reigi

El principio motivador de la supervivencia humana, basado en las necesidades instintivas de la comida y el sexo, es el poder. La capacidad de usar el poder de manera efectiva es crucial para el sustento de la vida misma. La tecnología de lucha, premoderna y moderna, es una expresión de este poder, y la raza humana ha sobrevivido hasta este punto de la historia debido a la capacidad de usar adecuadamente este poder. De hecho, el desarrollo de esta tecnología ha dado lugar a nuevas ideas, avances científicos, civilización y cultura.

El principio básico del poder está profundamente arraigado en la vida misma, y sigue siendo la base de la sociedad humana tal como la conocemos hoy.



El estudiante de Aikido, independientemente de la razón, ha elegido esta forma particular de arte marcial como su camino, buscando integrarlo en la vida diaria y emprendiendo la práctica con dedicación y constancia. Algunas personas disfrutan del entrenamiento de Aikido, mientras que otras se pierden y caen en la confusión. Algunos abordan el entrenamiento de manera egoísta, mientras que otros lo hacen con modestia. El enfoque de cada persona hacia el entrenamiento es una expresión personal de su sufrimiento y conflictos como ser humano. Por lo tanto, la persona aplica su propio juicio al Aikido y trata de darle su propio significado al Aikido. La importancia del Aikido, en primer lugar, es que es un arte marcial, pero también tiene significado como manifestación de leyes naturales y como fenómeno psicológico, sociológico, fisiológico, ético y religioso. Todos estos se superponen, aunque cada uno tiene su propia identidad única, y juntos constituyen lo que llamamos Aikido.

Si perseguimos el aspecto combativo del Aikido en nuestro entrenamiento, podemos encontrar en el Aikido un poder extremadamente letal y destructivo. Por lo tanto, si se hace un mal uso del Aikido, puede convertirse en un arte marcial de peligro incomparable. Originalmente, las artes marciales significaban este aspecto peligroso. El Aikido no es una excepción. Así, cualquier arte de combate que no vaya acompañado de una estricta disciplina filosófica de la vida y la muerte no es más que un deporte competitivo.

Si bien los deportes no se ocupan directamente de situaciones de vida o muerte, propugnan ciertos valores necesarios para la formación del carácter, por ejemplo, la observancia de las normas, el respeto a los demás, el espíritu deportivo, la vestimenta y los modales adecuados. Esto debería ser aún más cierto y esencial en el arte del Aikido, porque el Aikido se ocupa de la cuestión de la vida o la muerte e insiste en la preservación de la vida. En semejante arte, ¿no es incuestionablemente apropiado enfatizar la necesidad de un Rei digno en las interacciones humanas? Por lo tanto, se dice que Rei es el origen y el objetivo final del budo.

Algunas personas pueden reaccionar negativamente a este énfasis en la etiqueta como anticuado, conservador e incluso feudal en algunas sociedades, y esto es bastante comprensible. Pero nunca debemos perder de vista la esencia de Rei. Se requiere especialmente que los estudiantes de Aikido aprecien la razón y el significado de Reigi-saho, ya que se convierte en un paso importante hacia el misogi, que está en el corazón de la práctica del Aikido. Espero hablar de misogi en un próximo artículo.

En cualquier caso, las personas que trabajan en artes marciales tienden a apegarse a la fuerza técnica. Se vuelven arrogantes y groseros, alardeando de sus logros. Tienden a hacer declaraciones sin pulir basadas en el egoísmo. Se sumergen en la autosatisfacción. No solo no aportan nada a la sociedad, sino que, como seres humanos, sus actitudes están poco desarrolladas y sus acciones son infantiles. Lo importante de Reigi-saho es que no se trata simplemente de inclinarse correctamente. La base del Reigi-saho es el logro del yo interior purificado y la dignidad personal esencial para el artista marcial.

Si avanzamos en esta forma de pensar, el asunto del Reigi-saho se convierte en la cuestión de cómo se debe vivir la vida misma. Determina cuál debe ser el marco mental y la postura física de una persona antes de cualquier situación de conflicto; La postura de la guardia no debe tener aberturas. Así, Reigi-saho se origina en un sincero y serio enfrentamiento con la vida y la muerte. Por encima de todo, Reigi-saho es una expresión de respeto mutuo en los encuentros cara a cara, un respeto por las personalidades de los demás, un respeto que resulta de los enfrentamientos del artista marcial con situaciones de vida o muerte. La culminación de la experiencia del artista marcial es la expresión de amor por toda la humanidad. Esta expresión de amor por toda la humanidad es Reigi-saho.

El respeto del artista marcial por sí mismo y por los demás tiende fácilmente a volverse tosco y poco pulido. Así que la idea de Reigi-saho, de que cada persona es importante, funciona como un filtro para purificar y sublimar la personalidad y la dignidad del artista marcial. De este modo, Reigi-saho se funde en un todo armonioso con el poder personal y la confianza que posee el artista marcial. Esta unión establece un yo interior pacífico, seguro y estable que aparece externamente como la dignidad personal del artista marcial. Por lo tanto, se actualiza una personalidad respetuosa con fuerza e independencia. Por lo tanto, Reigi-saho es una forma de autoexpresión. Las acciones formalizadas de Reigi-saho revelan el conocimiento total y la personalidad del artista marcial.

Nosotros, los que estamos tratando de realizarnos a través del Aikido, debemos reconocer que cada uno de nosotros es independiente. Solo con una conciencia tan profunda de nosotros mismos, podemos llevar a cabo un Rei altamente pulido con confianza.

En resumen, Reigi-saho es sentarse e inclinarse perfectamente y con dignidad. En esta expresión formalizada de Rei, existe la expresión del yo del artista marcial como resultado de su filosofía de la vida y la muerte. Y, por esta razón, el artista marcial muestra cuidado misericordioso y preocupación por aquellos que caminan por el mismo camino. El artista marcial muestra cuidado misericordioso y preocupación por todos los que buscan desarrollarse en mente, cuerpo y espíritu, con sincero respeto por otras vidas humanas.

Para que cualquier acto físico externo sea completo, debe ser una expresión de la persona total. Abstractamente, la forma externa incluye la interior. Este es un formulario completo. Para Reigi-saho, eso significa que el acto externo provenía del corazón o mente profunda. Además, el corazón o la mente utilizaba el acto externo para su expresión. Este es un acto completo. La expresión formalizada de la persona interna y externa armonizada es el Saho de Reigi.

Saho (Expresión formalizada de Rei)

Por lo tanto, Reigi-saho contiene variadas implicaciones con respecto a la vida interior, pero la forma observable es una expresión directa de respeto por los demás, eliminando todos los movimientos innecesarios y sin dejar rastro de falta de atención. En el manejo de las armas de artes marciales se ha formalizado el procedimiento más seguro y racional para que el daño no recaiga sobre los demás así como sobre uno mismo. En última instancia, los movimientos formalizados se convierten en un movimiento natural del artista marcial que se ha convertido en uno con el arma en particular. A continuación se muestra un resumen de los conceptos básicos de Saho que considero conocimientos necesarios para el artista marcial.

1. Seiza (sentada formal, al estilo japonés)

Desde su posición natural de pie, lleve la pierna izquierda ligeramente hacia atrás (en algunos casos la pierna derecha), arrodílese sobre la rodilla izquierda mientras permanece de puntillas. Luego arrodíllate sobre tu rodilla derecha, alineando ambos pies mientras estás de puntillas. Siéntate lentamente sobre ambos talones, mientras estiras los dedos de los pies, colocándolos planos en el suelo para sentarte sobre las plantas de los pies. Coloque el dedo gordo del pie izquierdo sobre el dedo gordo del pie derecho, o haga que ambos dedos gordos se toquen ligeramente uno al lado del otro.

A continuación, coloque ambas manos en sus muslos con los dedos apuntando ligeramente hacia adentro. Separa ambos codos muy ligera pero naturalmente, dejando caer la tensión de los hombros en el tanden o en la boca del estómago. Levante el esternón, lo que enderezará naturalmente la espalda (no la endurezca), mire hacia adelante y calme el cuerpo y la mente para respirar correctamente. El espacio entre las rodillas en el suelo debe ser aproximadamente del ancho de dos o tres puños.

2. Rei ante el Kamiza (altar frontal)

Desde la posición de seiza, deslice ambas palmas de sus manos hacia adelante hasta el suelo aproximadamente un pie frente a usted, formando un triángulo, y luego haga una reverencia bajando la cara lenta y silenciosamente hacia el centro del triángulo. No levante la cadera ni redondee la espalda mientras lo hace; Es importante doblar el cuerpo a la altura de la cintura, manteniendo la espalda lo más recta posible. Después de una

breve pausa, levanta gradualmente la cabeza inclinada, levantando ambas manos al mismo tiempo. Regrese ambas manos a la posición original de seiza y mire hacia adelante.

3. Rei hacia los compañeros de estudios

Desde la posición de la seiza, primero deslice su mano izquierda hacia adelante lentamente, seguida de la mano derecha, y colóquelas en el piso aproximadamente a un pie frente a usted y forme un triángulo, idéntico a los procedimientos descritos anteriormente. Siguiendo el arco, tire hacia atrás de su mano derecha mientras levanta el cuerpo, seguido de la mano izquierda, y regrese a la posición original de seiza.

4. Rei hacia los profesores

Se observa la misma etiqueta que la anterior para hacer una reverencia a su maestro, pero el estudiante debe recordar bajar la cabeza en una reverencia antes de que lo haga el maestro, y levantar su propia cabeza después de que el maestro levante la suya. Por favor, recuerda que tu arco muestra tu disposición mental.

5. De pie desde la posición de seiza

Primero ponte de puntillas, luego comienza a pararte mientras mueves el pie derecho (o el pie izquierdo) medio paso hacia adelante. Levántese lenta y silenciosamente y tire hacia atrás del pie derecho (o del pie izquierdo) para que esté de pie de forma natural.

6. Saho cuando se sostiene la espada (se aplica también a otras armas como bokken, jo, etc.)

La espada normalmente se coloca en el soporte de la espada con el mango a la izquierda y la hoja hacia arriba. (El lado de la espada así visto se llama el frente de la espada.) La colocación de la espada se invierte para la autoprotección en casos de emergencias y cuando se retira por la noche.

a) Rei a la espada (de pie)

Tome la espada del soporte de la espada con la mano derecha, agarrando la vaina cerca del protector de la espada con el pulgar derecho presionando el protector de la espada. A continuación, gira la mano derecha, colocando el mango a la derecha. Abre la palma de la mano derecha sosteniendo la espada con la hoja girada hacia arriba, mientras que al mismo tiempo el pulgar de la mano izquierda, con la palma hacia abajo, sostiene la vaina más cerca de la punta. La espada debe sostenerse a la altura de los ojos y el arco debe hacerse lentamente desde la cintura con la espalda recta. La espada se eleva ligeramente durante el arco.

b) Rei a la Kamiza (de pie)

Desde el arco de pie hasta la espada, baja la espada frente a ti para acercarla a tu cuerpo.

Con la mano derecha, gire el mango hacia arriba con la hoja hacia usted. La espada se sostiene verticalmente con la mano derecha frente a su centro, y la mano izquierda ahora agarra la vaina inmediatamente debajo de la mano derecha. La mano derecha entonces se libera, permitiéndole agarrar la parte posterior de la hoja de la espada desde arriba. La mano derecha que agarra la vaina debe tener su dedo índice colocado en la parte posterior apuntando hacia la punta de la espada. Sostén la espada cerca del lado derecho de tu cuerpo con la punta girada hacia el frente en un ángulo de 35 grados con la mano derecha en el hueso de la cadera. Párate erguido y haz piadosamente tu reverencia al

Kamiza. El arco debe estar a unos 45 grados y debes tirar de la barbilla hacia adentro mientras haces la reverencia.

c) Rei frente a la Kamiza (sentado)

Siéntate en seiza. Coloca la espada en el suelo en el lado derecho de tu cuerpo con la hoja apuntando hacia ti. La espada debe estar paralela a tu cuerpo. Desliza ambas manos simultáneamente desde tus muslos hasta el suelo e inclínate ante el Kamiza.

(d) Rei hacia los compañeros de estudios y profesores (sentado)

Se debe seguir el mismo procedimiento que en el caso anterior, excepto por la secuencia diferente de poner la mano izquierda en el suelo primero al inclinarse y levantar la mano derecha primero al levantarse desde la posición de inclinación.

Con esto concluye la descripción de los conceptos básicos mínimos requeridos de Reigisaho. La brevedad de las explicaciones tenía por objeto evitar posibles confusiones, pero también puede haber dado lugar a una falta de claridad y exhaustividad en la explicación de determinados procedimientos. Si no he sido lo suficientemente generoso al escribir mi descripción de Reigisaho, entonces espero que me perdonen y me den a mí y a otros la oportunidad de enseñarles más en el futuro.