

Aikido



EL MATERIAL

Aikido

KEIKOGI • KEIKO-OBI • KEIKO-BAKAMA



N. Tamura, Madrid, 1989

Para la práctica (*keiko*) se lleva un *keikogi* (pantalón y chaqueta) sin ninguna prenda interior (las mujeres, no obstante, llevan una camiseta). Después de haberse atado el cinturón de ejercicio (*keiko-obi*),

Aikido

se pone el *hakama* de ejercicio (*keikobakama*).

Este conjunto es la adaptación práctica de la vestimenta que antaño llevaban de forma cotidiana los samuráis. Presenta las siguientes ventajas:

- comodidad, no entorpece los movimientos
- solidez
- buena absorción del sudor.



Señora Ueshiba da el último toque a los detalles de la indumentaria tradicional

Aikido

El aspecto más notable es que, si el conjunto se lleva correctamente, la actitud se ve mejorada, consolidando en consecuencia lo mental.

Si nos incorporamos a los boy-scouts llevaremos uniforme, si nos incorporamos al ejército antes de todo nos pondremos el uniforme, lo que provoca de forma natural una sensación de pertenencia. Lo mismo ocurre en el aikido; el hecho de vestir el conjunto indumentario tradicional de los samuráis permite al *aikidoka* dirigirse hacia la práctica con el cuerpo y el espíritu unificados desde el principio del ejercicio.

Keikogi

Los trajes pueden ser indiferentemente los de judo, karate o kendo siempre y cuando sean blancos y de algodón. Esto no impide que los trajes tipo “grano de arroz” gruesos sean preferibles porque son más resistentes y absorben mejor el sudor.

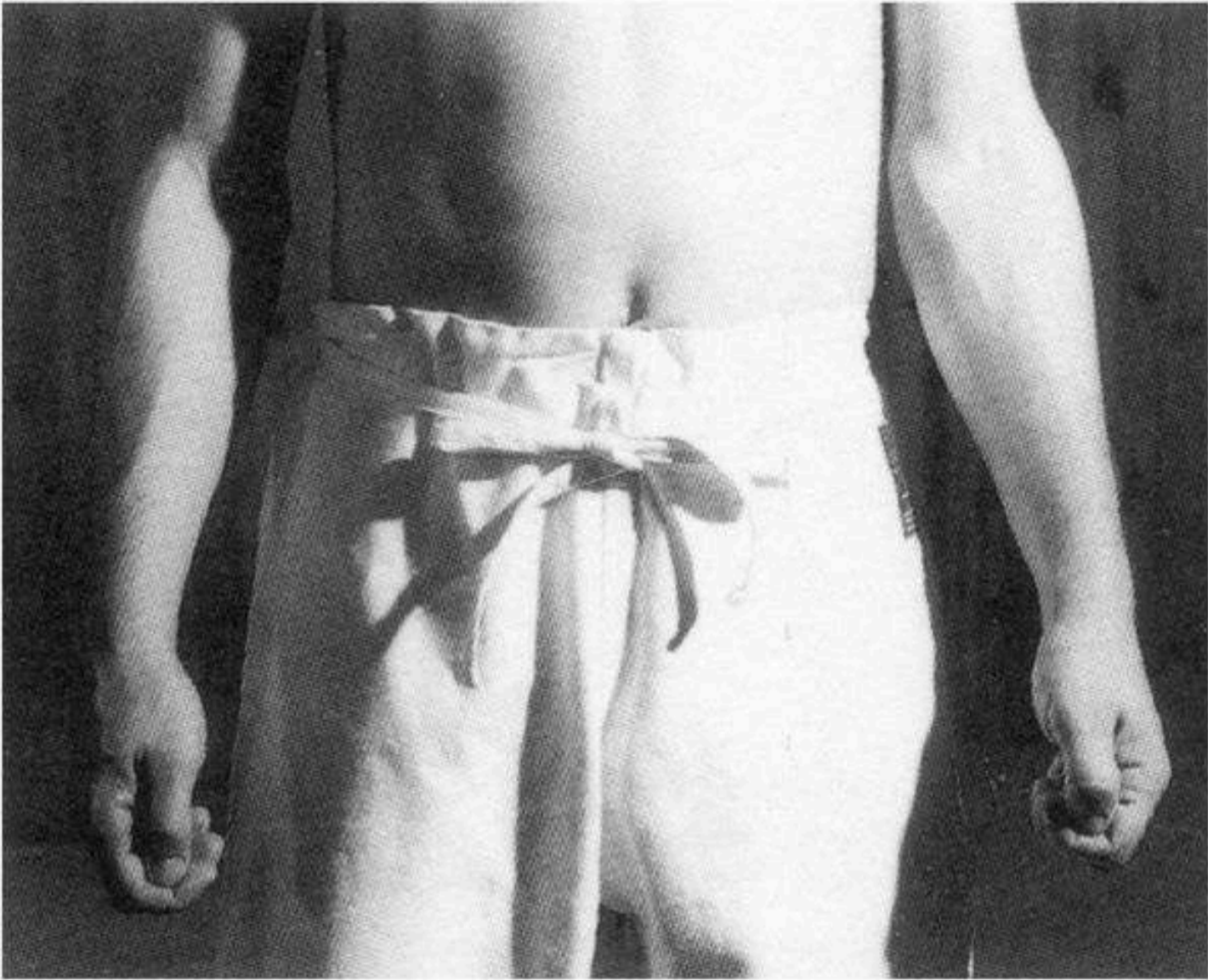
Las mujeres pueden añadir un lazo para evitar que la chaqueta se abra a la altura del pecho.

El revés izquierdo de la chaqueta cubre el revés derecho. Sólo los muertos son vestidos al revés, el revés derecho cubriendo el izquierdo.

Keikogi (pantalón y chaqueta)

Aikido

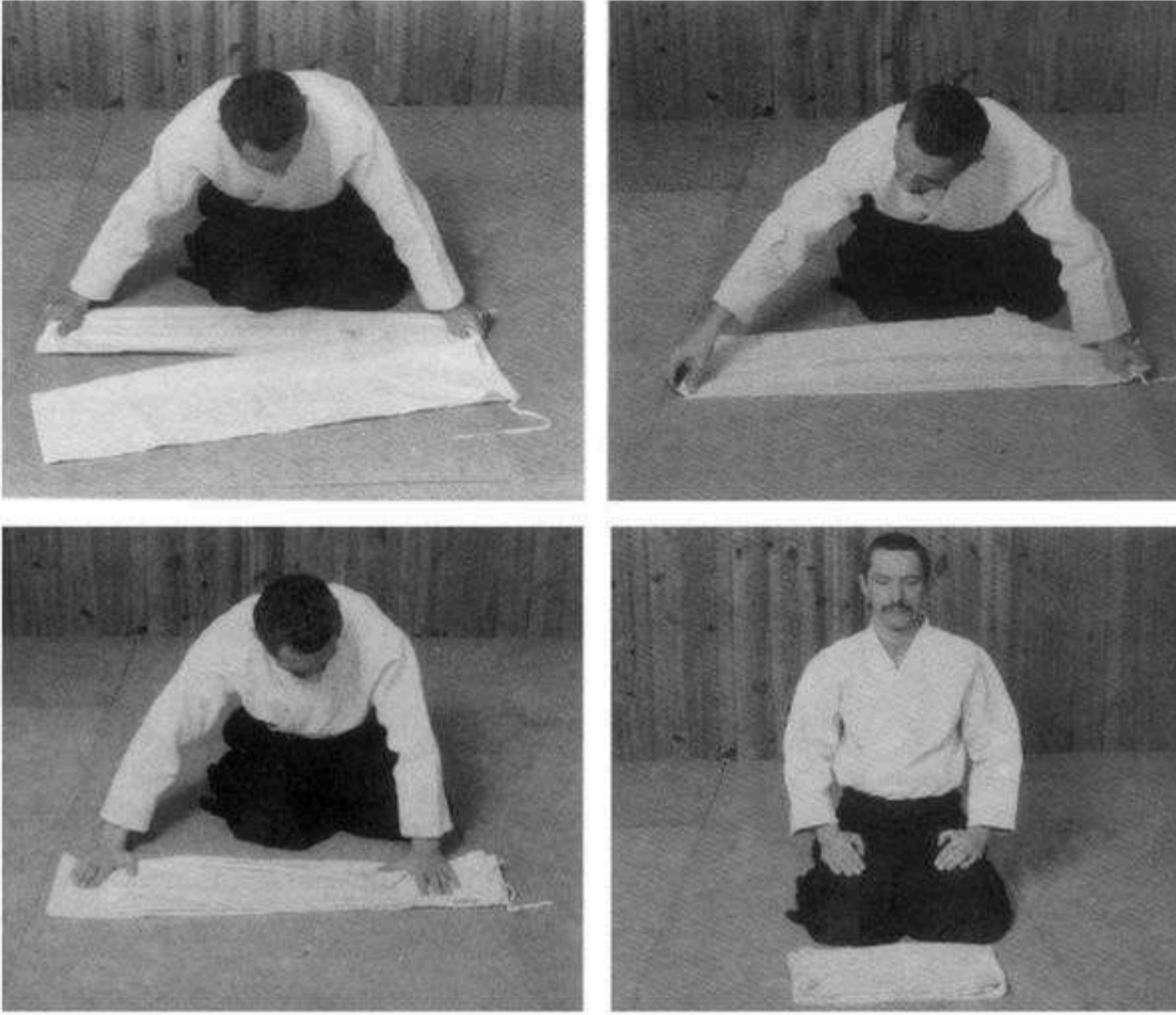
- El pantalón



Las protecciones de las rodillas se sitúan delante igual que las trabillas del pantalón. Sirven para sujetar los cordones de la cintura que se anudan por delante.

- Doblado del *keikogi*

Aikido

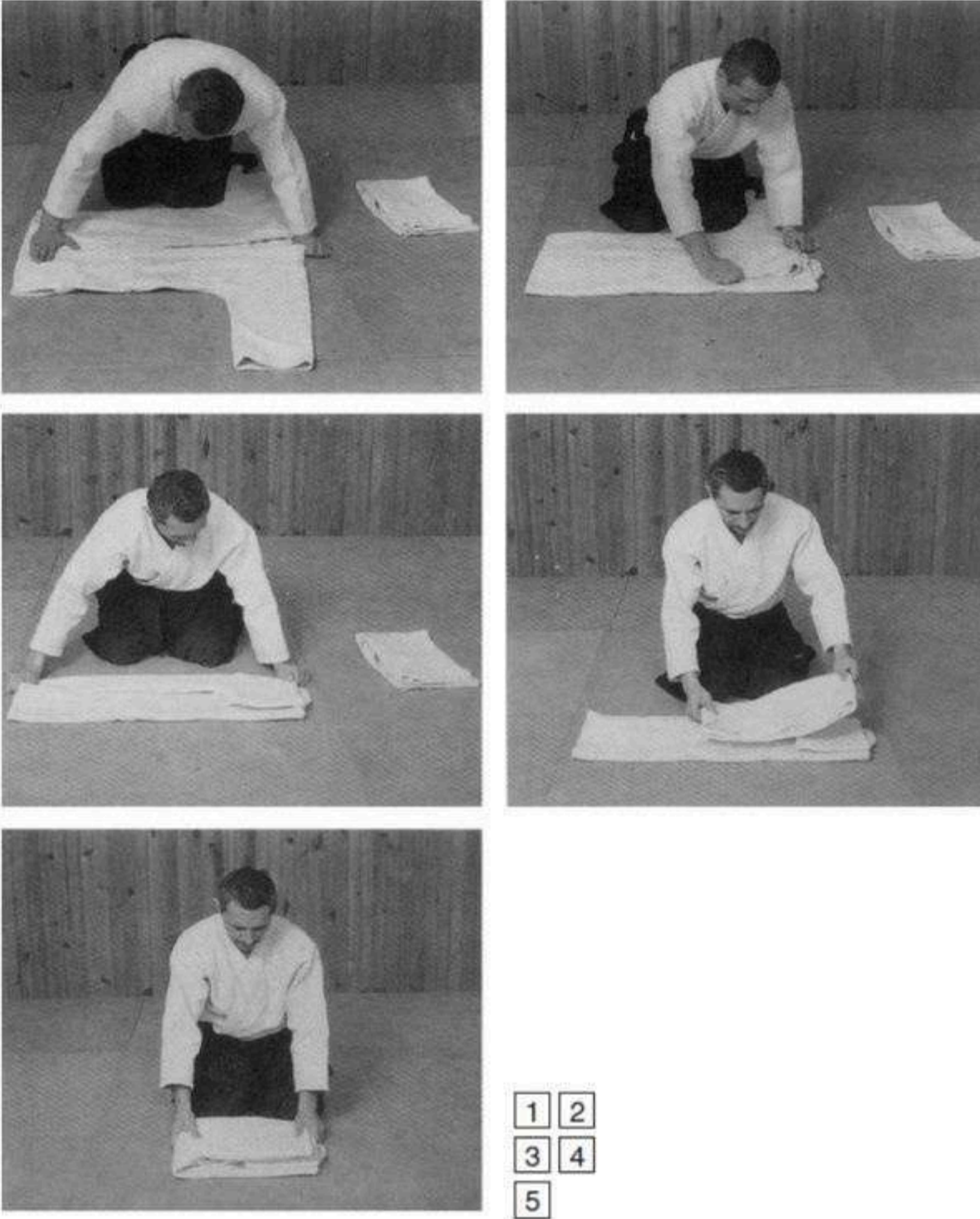


1 2
3 4

- 1 • Extender el pantalón
- 2 • Doblarlo por la mitad
- 3 • Replegar la entrepierna
- 4 • Doblar la longitud por la mitad

Doblado del keikogi (continuación)

Aikido



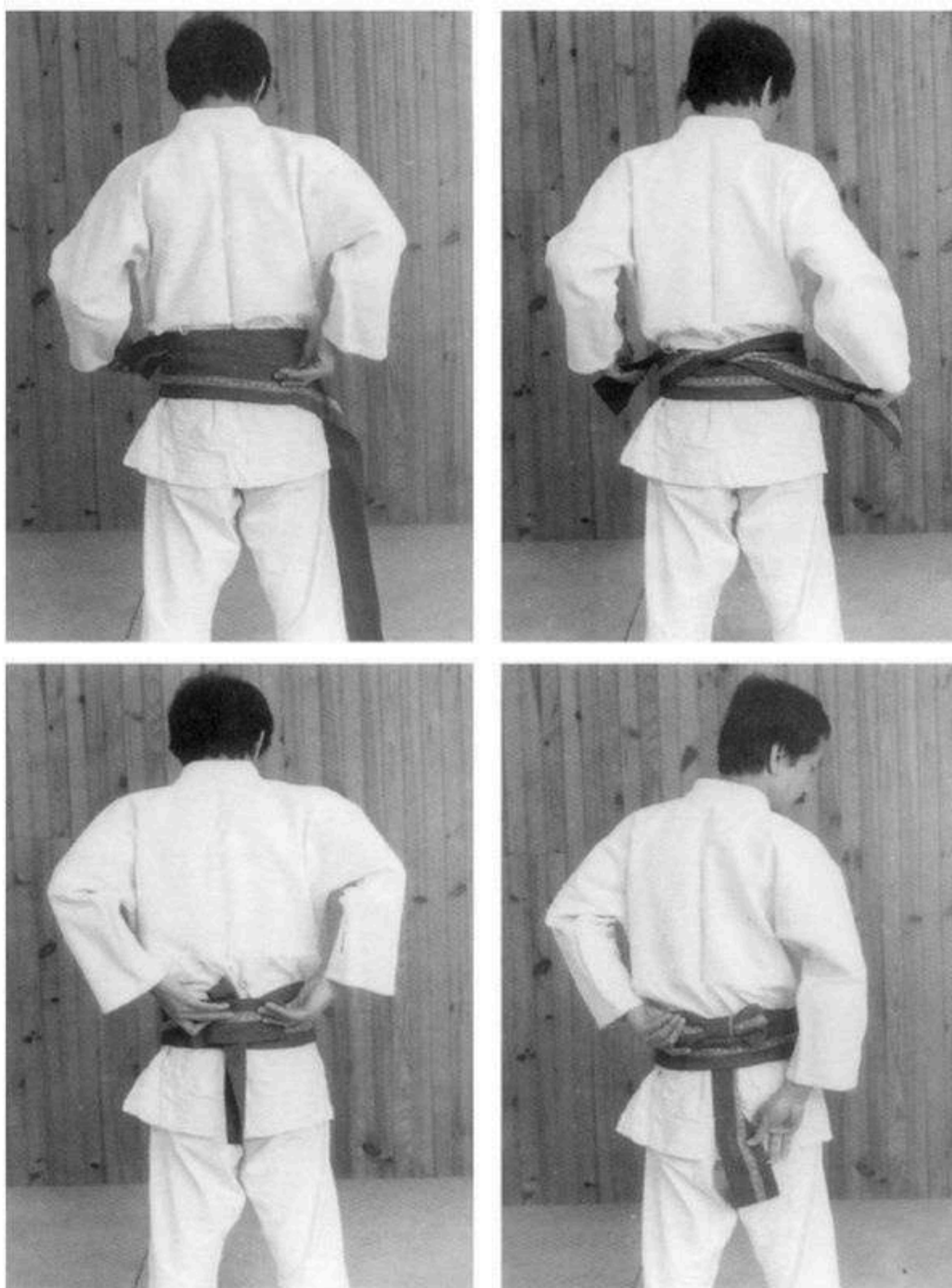
- 1 • Aplanar bien la chaqueta
- 2 • 3 • Replegar los dos lados sobre sí mismo de manera que los costados se toquen en el centro. Evitar que las mangas sobresalgan
- 4 • Colocar el pantalón encima de la chaqueta
- 5 • Doblar el conjunto

Keiko-obi

- Está permitido utilizar un cinturón de judo, pero cuando se lleva *hakama* es pre-

Aikido

ferible utilizar un cinturón del mismo tipo que los empleados por los practicantes de *iai*.



La longitud media de 3,50 m permite dar tres vueltas a la cadera y anudar el cinturón. El ancho varía entre 6 y 8 cm.

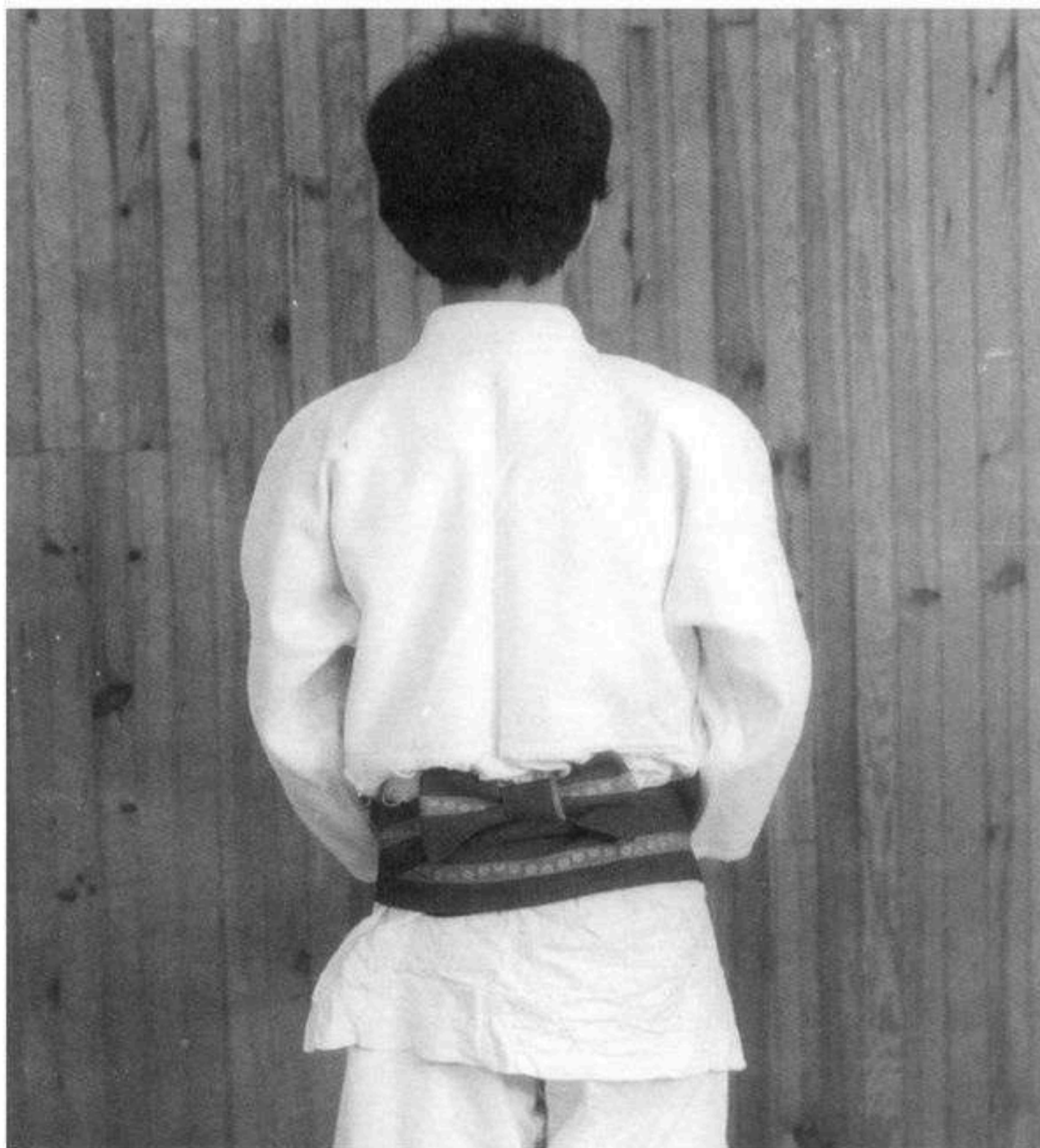
Sólo se lleva el blanco y el índigo o el negro para los yudansha. El cinturón es de algodón.

- Cómo anudar el cinturón:

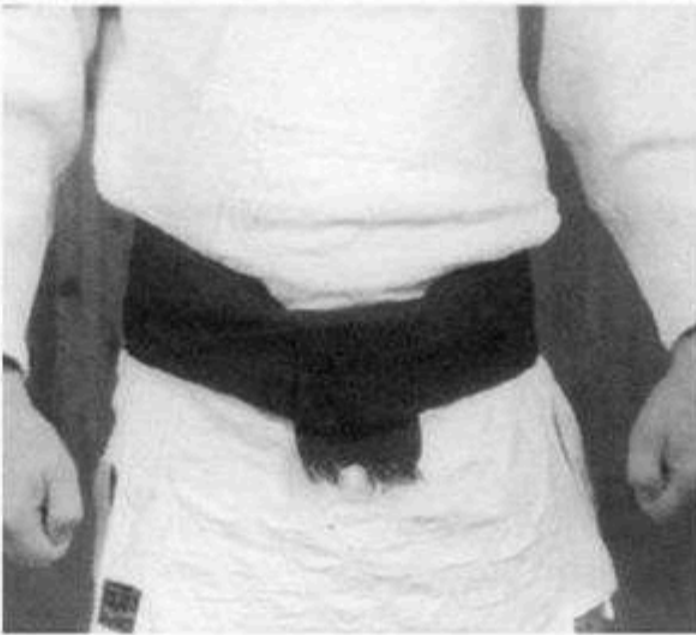
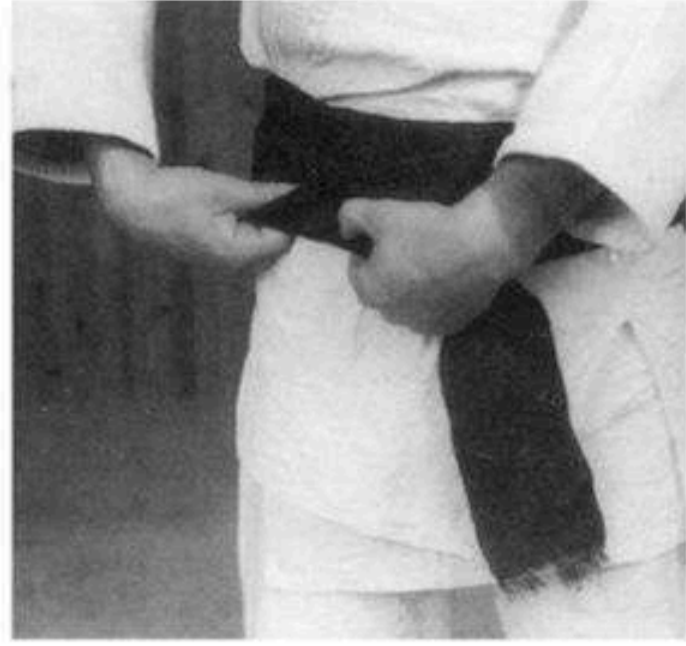
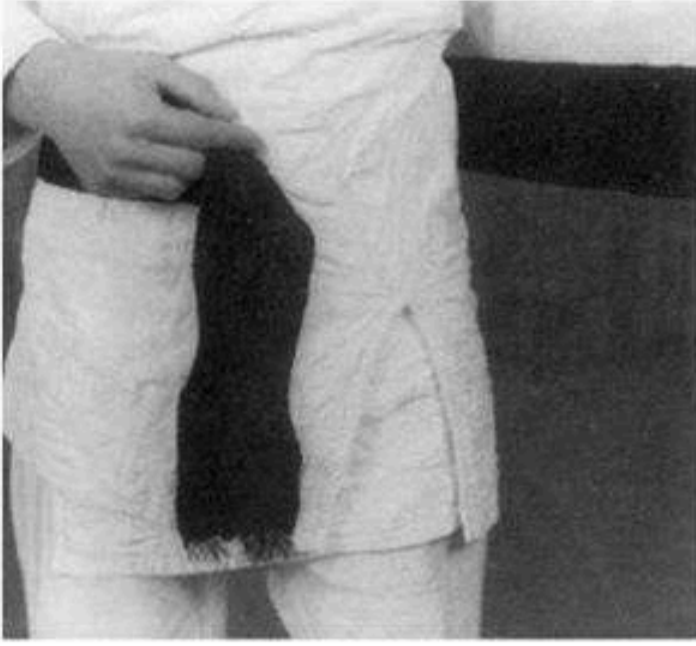
Aikido

Esta manera de anudar el cinturón es la más clásica (fotos de las p. 126 y 127) pero ocasiona daños para la columna vertebral durante la práctica.

Por este motivo nos contentamos con atarlo por medio de un nudo simple que se podrá hacer con facilidad si se ha tomado la precaución de dejar libre una porción de la longitud de un antebrazo antes de enrollarlo alrededor de las caderas. Ya sólo queda enrollar los extremos libres alrededor del cinturón (fotos, pág. 128).

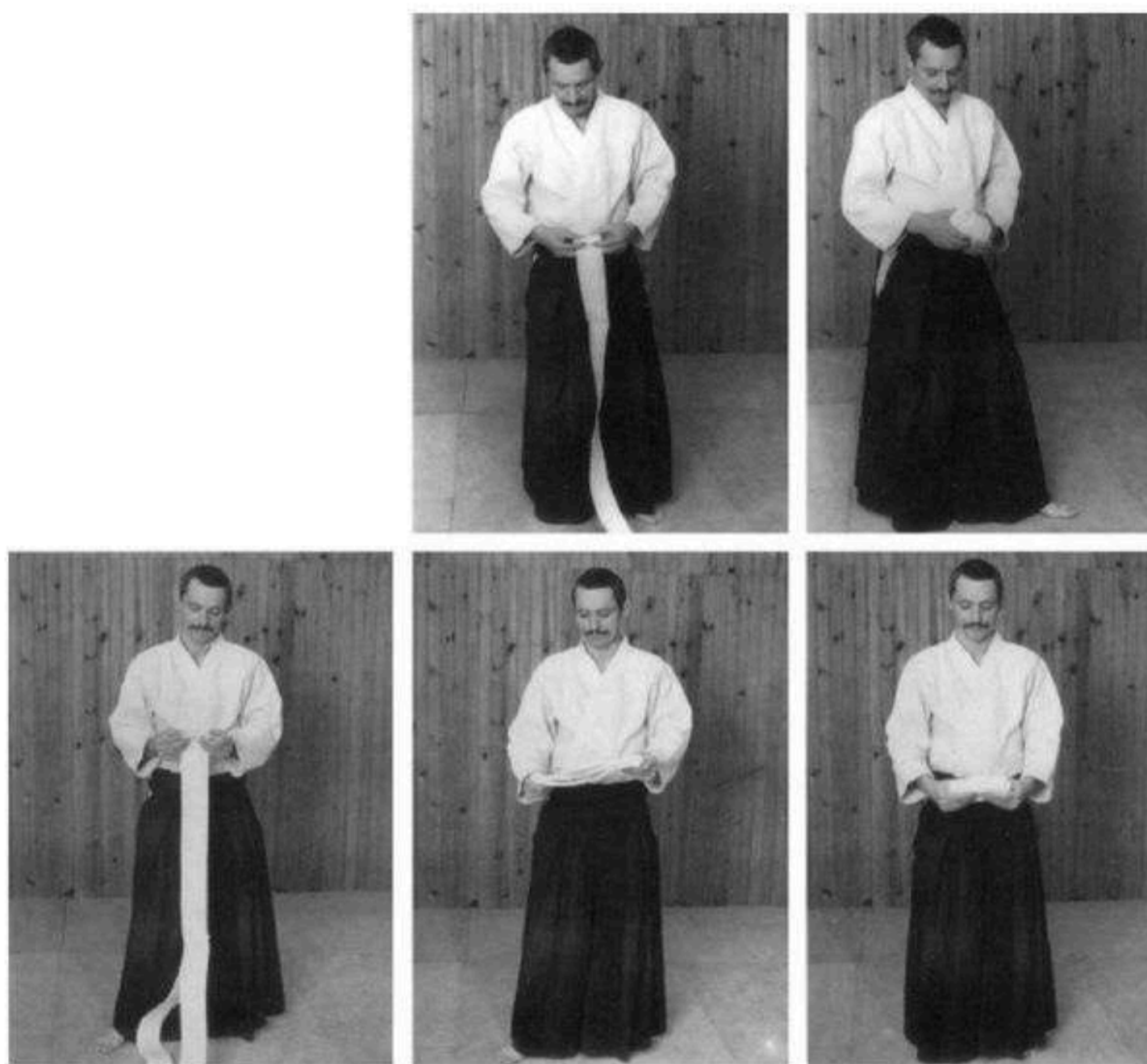


Aikido



Doblado del *obi*

Aikido



1 2
3 4 5

1 • 2 • El *obi* se puede enrollar
3 • 4 • 5 • o doblar sobre sí mismo

Keikobakama

Este *hakama* lo utilizaban los caballeros jinetes y es del tipo “falda-pantalón”, clásicamente confeccionado en algodón color índigo o negro. Hoy en día se encuentran tejidos sintéticos cuyo mantenimiento es más fácil y que conservan mejor los pliegues. El *hakama* tiene que llegar hasta el maléolo externo del tobillo, más largo resulta molesto.

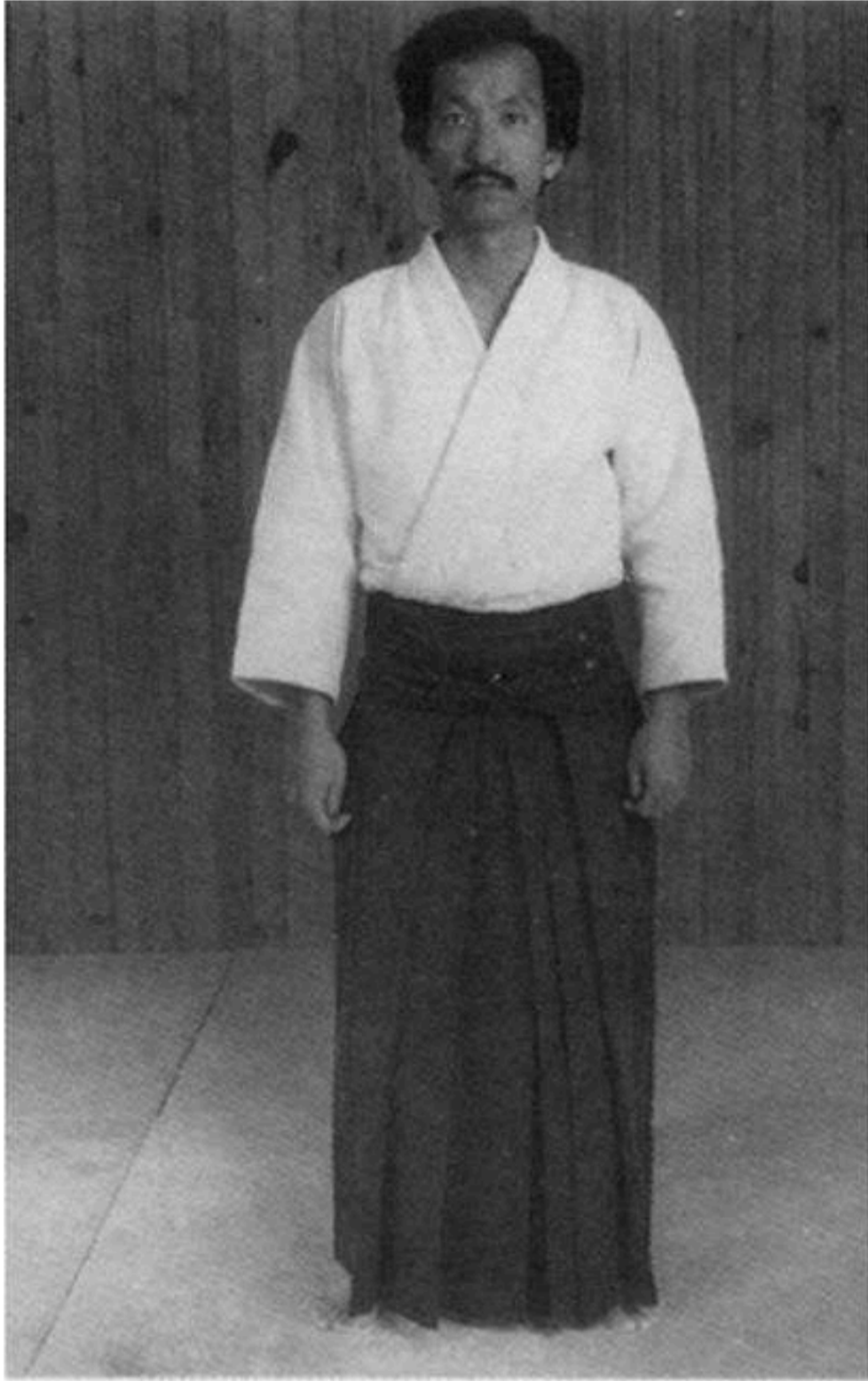
Aikido



N. Tamura, Aix, 1990

Cómo llevar el *hakama*

Aikido



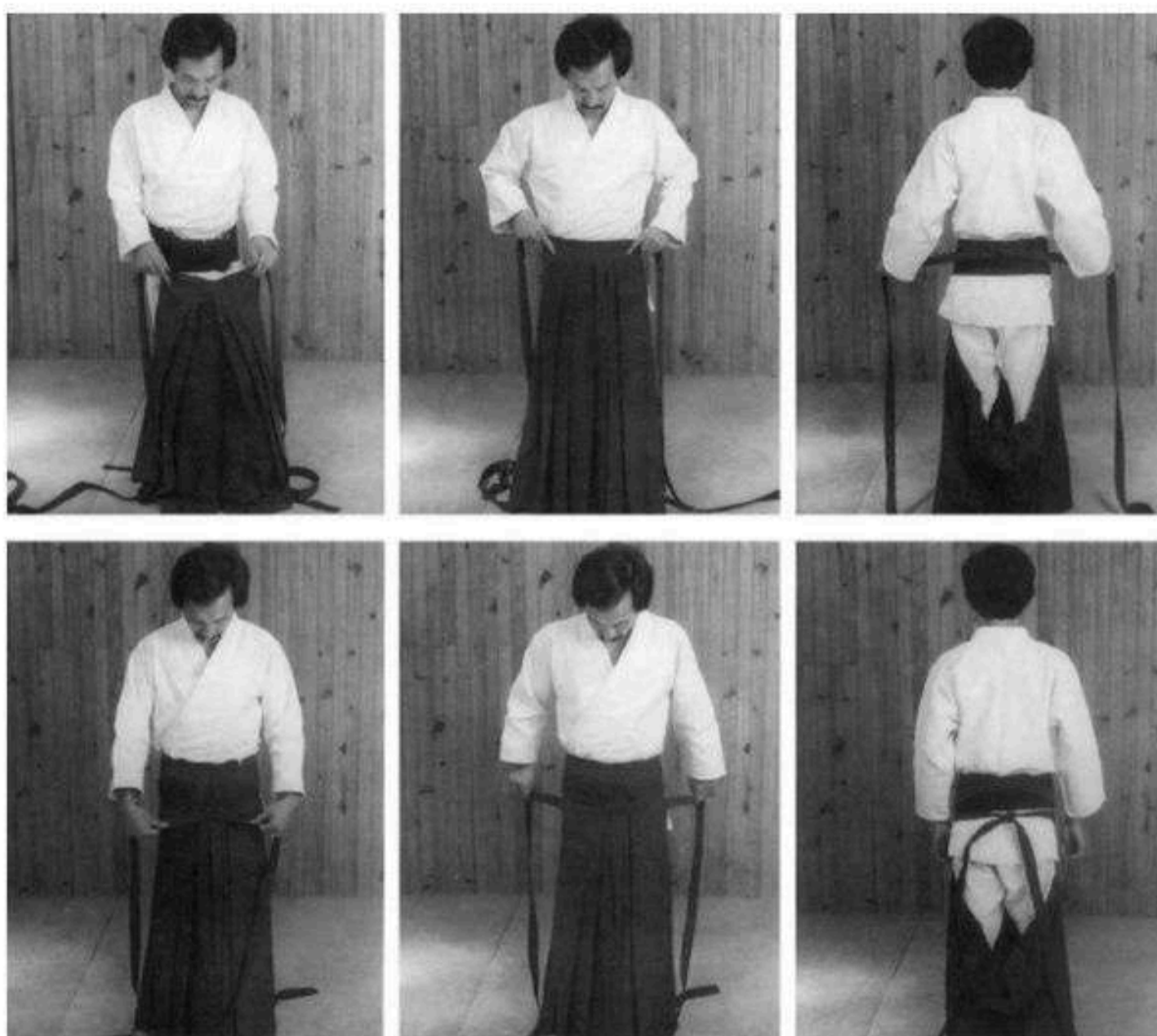
1
2

Aikido

Evidentemente hay que meter un pie en cada pernera del hakama... (3). Teóricamente se lleva sobre el cinturón a una distancia de 3 cm, pero las necesidades prácticas entrañan algunas modificaciones.

Se comienza por colocar la parte delantera por encima del cinturón. (4) Cruzar los dos cinturones anteriores del *hakama* por detrás, (5) volverlos a traer por debajo del cinturón y cruzarlos. (6, 7) Las cintas anteriores por lo general se anudan por detrás (8), pero esta forma está formalmente proscribida de la práctica del aikido porque supone un riesgo para la columna vertebral. Por esta razón hay que anudarlas sobre el costado (1, página 133) o, si la longitud de las cintas lo permite se anudan por delante.

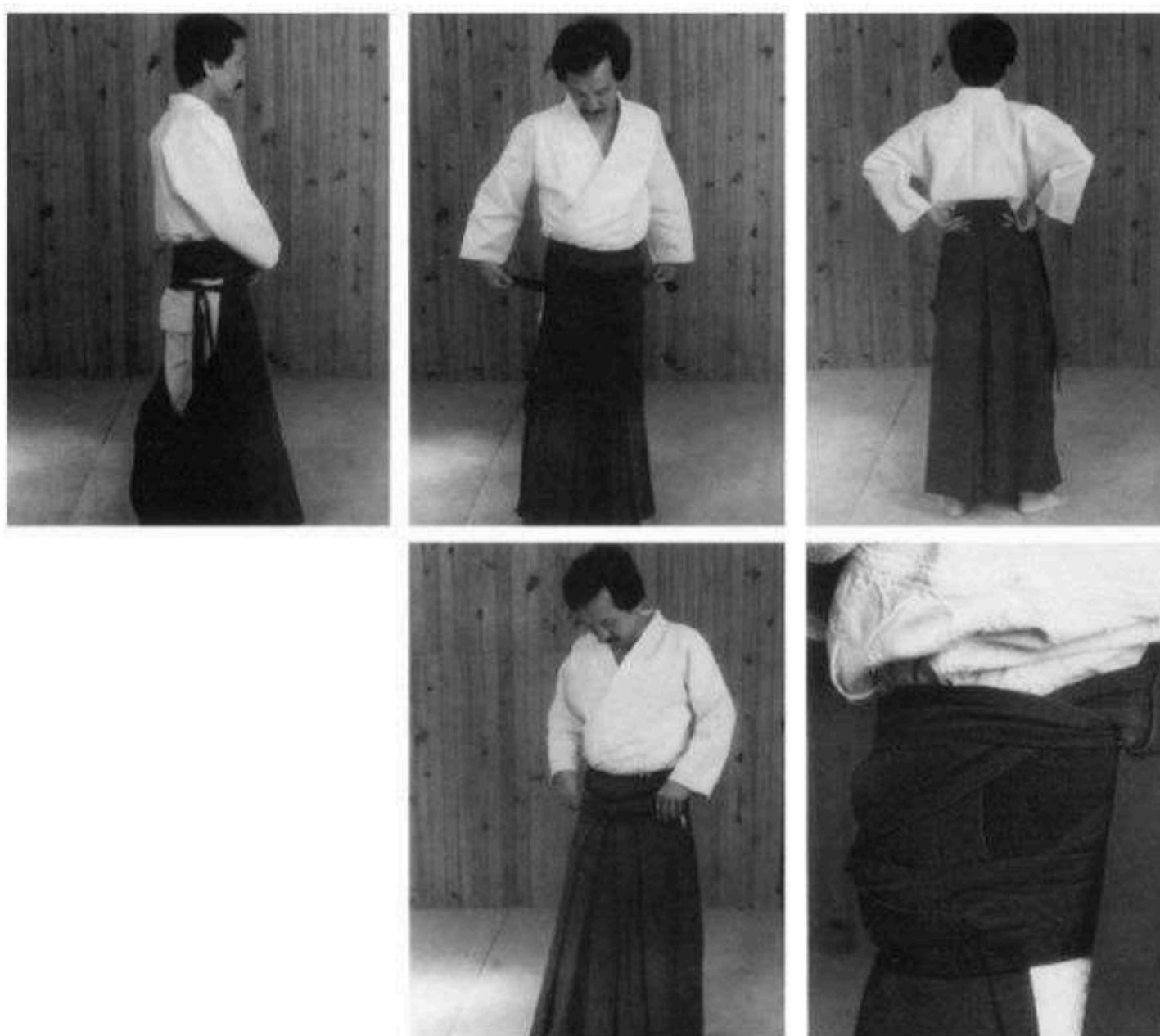
Aikido



3 4 5
6 7 8

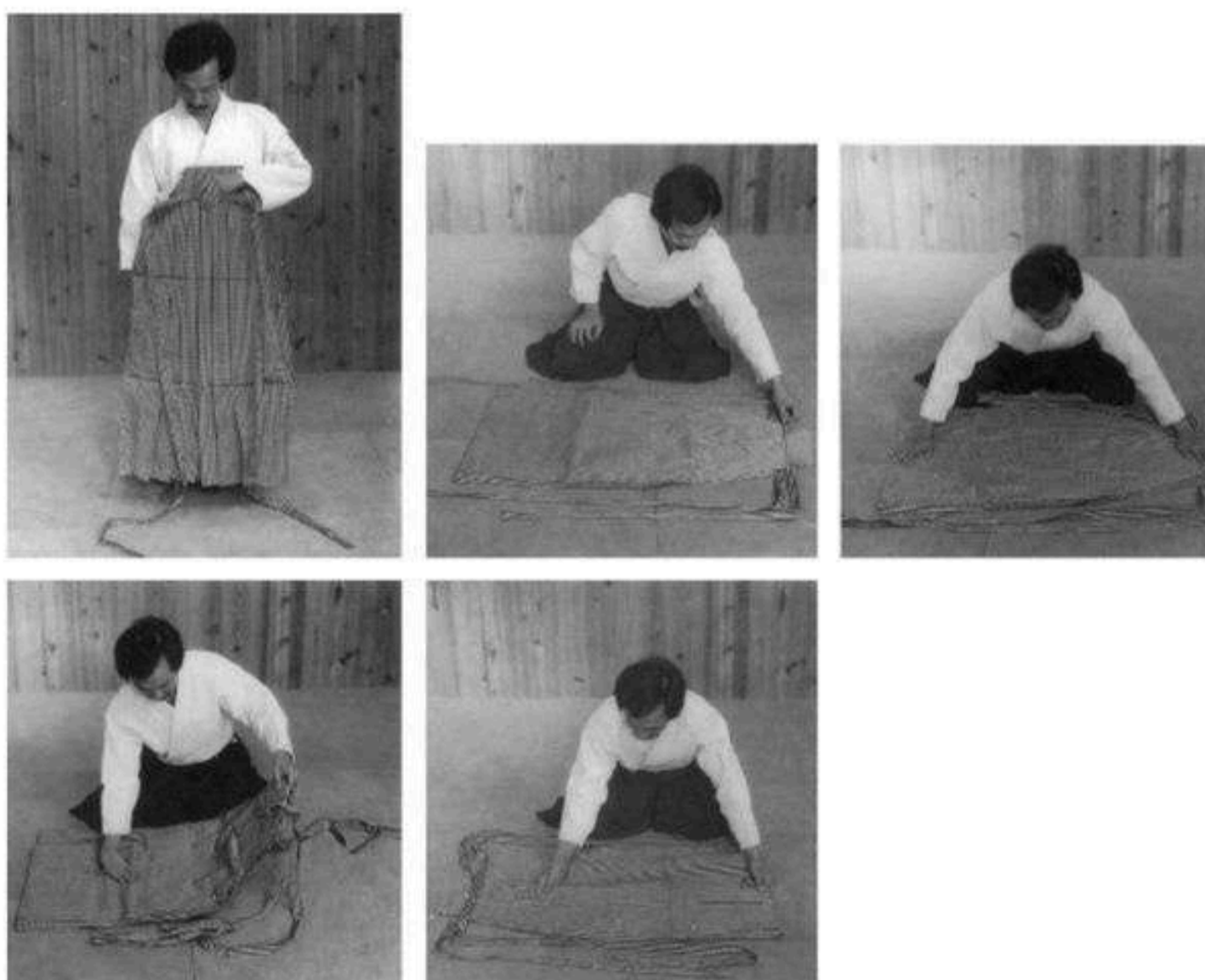
Se recomienda pasar las cintas posteriores por debajo de las cintas anteriores que se han atado por encima, a la altura de las caderas (3), para terminar anudándolas por delante con un nudo plano que también ata las otras cintas. (4) Los extremos libres se pasan por debajo de las cintas del *hakama* en los costados. (5) Después de haber hecho el nudo también es posible doblar uno de los extremos libres sobre sí mismo dejándolo a una longitud de 10 cm, colocarlo en sentido horizontal sobre el nudo que se acaba de hacer y envolverlo con el otro extremo, como si fuésemos a hacer una cruz. (p. 131)

Aikido



1 2 3
4 5

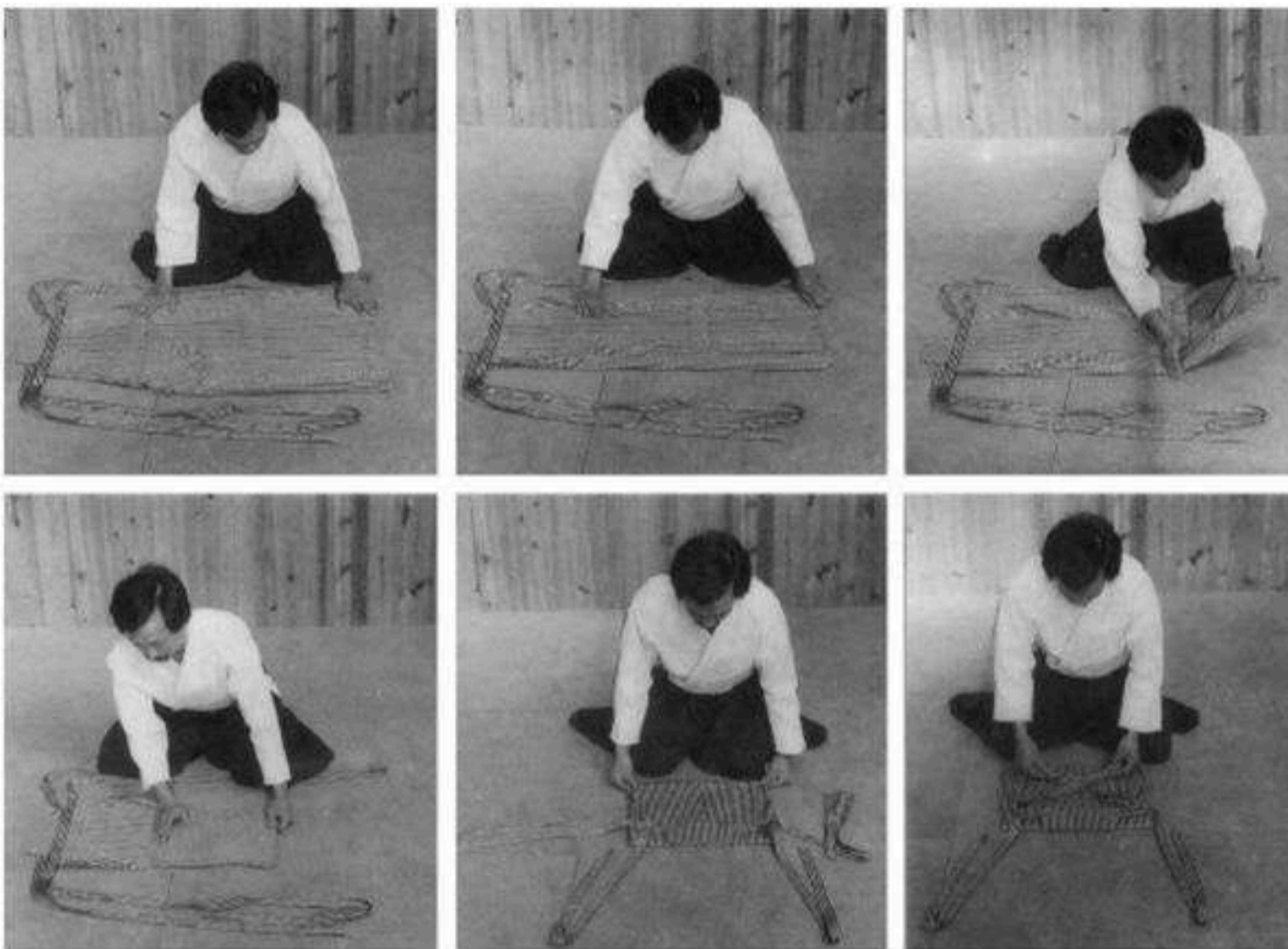
Doblado del *hakama*



1 2 3
4 5

Aikido

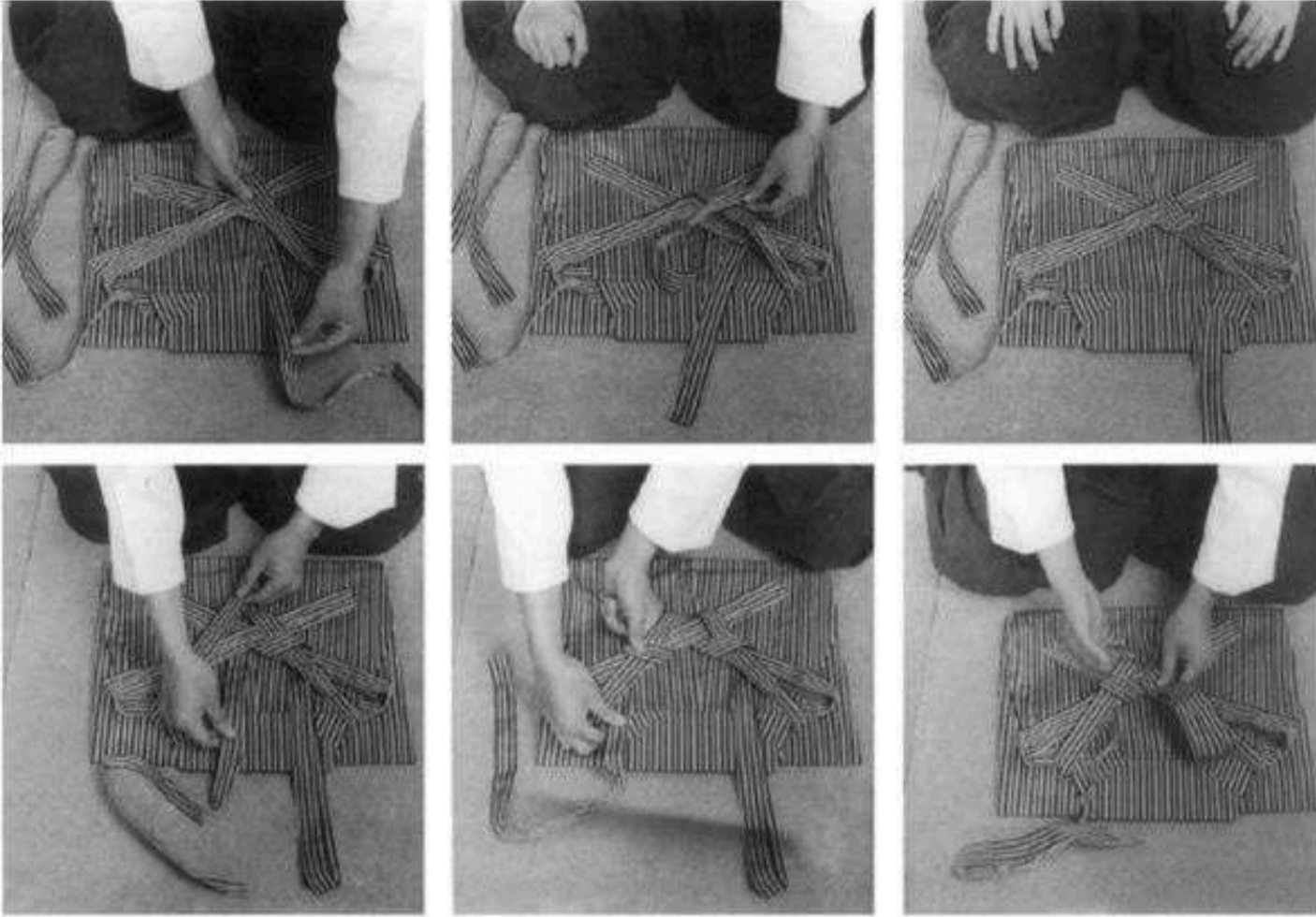
- 1 • Dejar que el hakama adopte la forma de sus pliegues y doblar el tiro hacia la derecha
- 2 • Colocar el hakama en el suelo "boca abajo"
- 3 • Colocar los pliegues posteriores en su sitio
- 4 • Darle la vuelta al hakama
- 5 • Arreglar los pliegues empezando por el centro



1	2	3
4	5	6

- 1 • Alisar
- 2 • Doblar los laterales hacia el interior
- 3 • Doblar el tercio inferior hacia el centro
- 4 • Doblar el tercio superior hacia el centro
- 5 • Orientar el hakama delante de uno mismo, con el sobrelomo reforzado (*koshi-ita*) hacia arriba
- 6 • Doblar las tiras anteriores empezando por la izquierda

Aikido



7 8 9
10 11 12

- 7 • Hacer pasar la cinta posterior izquierda hacia el centro y por debajo para sacarla por el centro hacia arriba
- 8 • 9 • Doblarla hacia la izquierda y envolver las cintas
- 10 • 11 • Repetir la operación por el otro lado
- 12 • Volver a tomar la cinta izquierda y hacerla pasar hacia abajo a la derecha
- ...