

Sistema de Grados

Traditional Aikido Europe



Programa de Grados Takemusu Aikido.

Introducción.

Los grados Kyu se dividen en 6 rangos (cinturón blanco) y los grados Dan en 10 rangos (cinturón negro). La hakama se usa desde el tercer kyu en adelante.

Para los grados kyu el instructor debe considerar a cada estudiante individualmente y reconocer el nivel de grado kyu ya sea a través de exámenes o por medio de recomendación, según se indique en cada caso.

Este sistema de grados esta basado en el examen de shodan que utilizaba Morihiro Saito Sensei durante los anos '80 y '90 cuando Lewis Bernaldo de Quiros estaba en Iwama, Japon practicando como estudiante suyo. El sistema de los kyu's es un desarrollo progresivo hacia shodan y los grados siguientes son una progresión que completa el sistema técnico a nivel básico con yondan. Este sistema de exámenes fue desarrollado por Lewis Bernaldo de Quiros con permiso de Morihiro Saito Sensei.

Para los grados Dan exámenes son obligatorios y están reconocidos por la Fundación Aikikai (Hombu Dojo, Tokio, Japón).

Se requiere que los candidatos a los exámenes Dan asistan a tres seminarios completos (dos días como mínimo) en los 18 meses antes del examen (impartidos por cualquier maestro de Aikido de alto nivel nacional o internacional). Esto es para asegurar que durante su preparación, los candidatos, no solo dan un paso fuera de su zona de confort y se desafían a sí mismos más allá de los confines de su grupo regular, sino para que también estén expuestos a otros maestros para darles diferentes perspectivas sobre su práctica y desafiar su comprensión y habilidad en diferentes formas.

Para la traducción de la terminología técnica básica, por favor infórmese mirando el glosario resumido de términos de Aikido.

A nivel de grado Dan el precio esta decidido por Hombu Dojo Aikikai. Por favor consultar con su instructor para mas detalles.

Comité de examen de grado Dan

El comité de examen incluye el Director Técnico (actualmente Lewis Bernaldo de Quiros, rokudan) y preferiblemente otros dos instructores de rango superior a sandan. El instructor del candidato debe también estar presente, pero no tiene

voz en el proceso de toma de decisiones. El Director Técnico tiene el poder de veto, aunque el comité siempre se esfuerza por conseguir un consenso.

Prueba racional y objetivos.

El programa de grados se puede entender por tanto como una "hoja de ruta" para adquirir las técnicas básicas y como un control del nivel de cada uno en el avance, la comprensión y forma de realización de los principios de Aikido. Técnica y Principio deben ser entendidos como dos aspectos intrínsecamente entrelazados, la Técnica siendo la forma externa y el Principio la dinámica interna que da vida y sentido a la práctica.

Los grados se pueden dividir en tres áreas principales como veremos más adelante:

1. **6-4 kyu**
2. **3-1 Kyu**
3. **Shodan-yondan**

6-4 kyu.

El énfasis en este nivel de entrada está en el desarrollo de ukemi y en el trabajo de pies, además de en un claro sentido de dirección y de las habilidades motrices básicas (parte delantera y trasera, entrando y girando) en el contexto de una técnica básica sólida (waza kihon), tanto con el arma o con manos vacías.

Los ataques al nivel de 'agarrar' se centran en (katate, Morote, ryote, Kata dori) y en el formato básico para el entrenamiento de aikido, el de un acuerdo ritualizado (kata), donde atacante (uke) y receptor (nage) se turnan para practicar técnicas predispuestas. A nivel del cuerpo la atención se centra en la coordinación de las manos y los pies y en relajar el peso corporal hacia abajo al suelo, se enfatiza el principio de estar equilibrado.

3-1 kyu

Ukemi, el trabajo de pies y estar equilibrado siguen siendo puntos de enfoque primarios. Una vez que la periferia del cuerpo (manos y pies) están más coordinados y el peso está más "por debajo" se exploran otros principios tales como ser un conjunto, estar coordinado y centrado, junto con los principios de

relación de la no resistencia, unión y conexión (awase) que reciben una atención más centrada.

El objetivo para el 1 kyu es tener una idea clara en cuanto a las técnicas básicas en preparación para shodan, así como una idea clara de los principios fundamentales que rigen el uso del cuerpo, la relación y la generación de energía (kokyu ryokyu). 1er kyu es esencialmente una prueba previa para shodan.

Shodan – yondan.

Shodan (kihon katai: basico solido)

Shodan se traduce literalmente como "primer paso" y en este primer nivel se hace hincapié en el desarrollo sólido del kihon (Katai kihon). La técnica debe ser sólida y clara, con conexión a la tierra, pesada y equilibrada. Los principios básicos del uso del cuerpo (sentirse sobre el suelo, estando conectado y equilibrado, centrado y tranquilo) y los principios básicos relacionados (escuchando, uniendo, conectando y guiando) no son sólo ideas abstractas, sino que se pueden distinguir en la propia experiencia, aunque a un nivel de 'primer nivel'.

Shodan es la culminación de la formación y el desarrollo experimentado por los distintos grados kyu. Por lo tanto, en este nivel, los siguientes aspectos deben ser claros y formar el marco esencial para la práctica continua y el desarrollo futuro.

– **Formato de entrenamiento Uke–nage.** Hay que entender la kata como un esfuerzo cooperativo en el que uke da una intensidad medida en sus ataques y nage da una potencia medida a sus técnicas, de acuerdo con la capacidad del uke para tomar ukemi. En este sentido, este formato de entrenamiento es una cooperación y se opone a un espíritu competitivo. No hay ganadores ni perdedores en la practica de Aikido.

– **Niveles.** De la sólida base a la forma más dinámica y fluida pasando por todo lo intermedio.

– **Awase.** Armonizarse con un adversario. Sentir cuando uno esta armonizando y cuando uno esta en oposición. La comprensión del principio de la 'no-resistencia'.

– **Kokyu ryokyu.** "Poder de todo el cuerpo '. El poder que se trata de desarrollar en Aikido es "todo el poder del cuerpo generado en nuestra conexión con el suelo, dirigido a través de nuestro centro y expresado a través de nuestras manos (o en cualquier otro punto de contacto periférico)'. Este poder, y en la medida en

que somos capaces de generarlo, debe distinguirse claramente del uso de parte de nuestro cuerpo en forma aislada para lograr un resultado (comúnmente conocido como 'forzar').

– **Intención.** Entender que Aikido no es un medio por el cual los oponentes son simplemente derrotados sino que es un arte marcial cuyo ideal es la restauración de la armonía más allá del opuesto de ganar o perder. El objetivo último de la formación en Aikido no es ser simplemente un luchador eficaz, es no tener que luchar en absoluto.

Sin embargo, este ideal no se logra evitando los conflictos y el entrenamiento duro, se introduce directamente y va a través, y por lo tanto, más allá de ello. No hay que olvidar que para que uno sea capaz de superar a un adversario agresivo con Aiki esto implica que la habilidad marcial y mental del aikidoka debe ser superior al del atacante. En este sentido Aikido es un autentico Budo moderno.

Nidan (kiho yawarakai: basico con enfoque en flexibilidad / elasticidad).

El énfasis se mantiene en el nivel de un sólido kihon pero la "dureza" y "nitidez" que eran más predominantes en las técnicas de shodan tienen sus bordes 'retirados'. El examen es esencialmente el mismo que para shodan con algunas adiciones técnicas pero ahora la forma debe ser, 'suave', más flexible y elástica en la ejecución.

El equilibrio y la conexión deben ser más 'profundos'.

Sandan. (Nagare: enfoque en fluidez 'pesada').

Después de los dos primeros niveles que se centran en fundamentos sólidos claros en el nivel estático el énfasis en sandan está en la consideración de la calidad 'yawarakai' desarrollado en nidan en movimiento. El principal problema aquí no es sólo la calidad 'pesado debajo' del movimiento de uno con su inherente sentido de equilibrio más profundo, sino también ser capaz de mantener la conexión a tres niveles fundamentales: con el suelo, con uno mismo y con el otro – y conocer cuando se pierde la conexión en cualquiera de estos niveles, y por lo tanto hacer las correcciones apropiadas en tiempo real. No se pretende que a este nivel este 'problema' de conexión a tres niveles en movimiento este solucionado, pero si entendido como area de practica.

Yondan (Ki no nagare: Fluir del ki).

Yondan es el último rango para el que los exámenes se llevan a cabo. Al llegar a yondan, en esencia, la primera etapa de formación básica se ha completado (aunque esto nunca termina como tal). El instructor que ha sido hasta este punto

un guía y "espejo" de la experiencia del alumno y el proceso de aprendizaje ya no es necesario para su desarrollo posterior. El estudiante ahora puede reflejar su propia experiencia y evaluar con precisión la retroalimentación que recibe de sus acciones. Él o ella ha aprendido "a aprender".

Desde una perspectiva técnica, un yondan debe tener un conocimiento detallado del repertorio técnico de Aikido además de un completo entendimiento de los diversos niveles de la práctica (kihon, kinonagare, HENKA, Oyo, kaeshi y aikido Takemusu), además de una firme comprensión de los principios que dan a las técnicas su poder y el significado de este arte.

En conclusión.

Los rangos kyu introducen y construyen una comprensión de los principios de Aikido, las técnicas básicas tanto en el kihon, así como los niveles que fluyen llevan al estudiante al 'primer paso' de shodan, el lugar donde están todos los elementos básicos para un mayor crecimiento en Aikido.

El énfasis de los exámenes subyace en los cuatro puntos que siguen:

- Kata kihon: dura sólida base
- Yawarakai kihon: Base flexible
- Nagare: El fluir
- Ki no nagare: El fluir del ki

Estas cuatro distinciones dentro de los tradicionales dos niveles de kihon y la práctica kinonagare fueron utilizados a menudo por Saito Morihiro Sensei en sus enseñanzas y representan una progresión del desarrollo cualitativo cuando la práctica se hace correctamente y con atención plena. La principal diferencia entre los dos últimos niveles es que a nivel nagare el énfasis está en una conexión sólida 'gruesa' fluida y mantenida a lo largo del movimiento. El último nivel de esta conexión es aún más refinado en el tiempo, la distancia (ma-ai) y la conexión (ki musubi) de tal manera que la conexión y el control de centro a centro puede parecer casi 'sin contacto físico' en momentos como el energético y se hace hincapié en los aspectos mentales de control y conexión. Este es el nivel más difícil de explicar bien.

Mi propia experiencia con Saito Morihiro Sensei (y otros maestros de alto nivel) es que simplemente al iniciar un ataque la sensación era de sentirme al instante 'ahogado' e incapaz de moverme libremente, Sensei parecería tener un control

inmediato sobre mi centro y la intención. Esto es obviamente un nivel muy avanzado de conexión y control y de donde las técnicas pueden parecer casuales y realizadas sin esfuerzo.

Estas cualidades se pueden ilustrar aún más mediante el siguiente poema por el fundador del Aikido, Morihei Ueshiba.

Las técnicas emplean cuatro cualidades que reflejan la naturaleza de nuestro mundo.

**Dependiendo de las circunstancias
pueden ser duras como el diamante,
flexibles como un sauce,
suave como el agua que fluye, o
vacías como el espacio.**

El desarrollo en Aikido es infinito y el programa de grados con sus diversos niveles son simplemente directrices en un proceso de crecimiento sin fin.

PROGRAMA DE GRADOS KYU.

6th kyu.

mae/ushiro ukemi tai sabaki
tai no henko kihon
morote dori kokyu ho
suwari waza kokyu ho
ken kamae > 1st subrui
jo kamae > choku tsuki

5th kyu

6th kyu +
tai no henko ki no nagare
gyaku hanmi katae dori ikkyo omote/ura waza
kosa dori kote gaeshi kihon
ken subrui 1-3
jo suburi 1-5

4th Kyu

6th and 5th kyu +
gyaku hanmi katae dori nikkyo omote/ura waza kihon
gyaku hanmi katae dori shiho nage omote/ura waza kihon
ken suburi 1-5
jo roku no kata

3rd kyu

tai no henko kihon/ki no nagare

morote dori kokyu ho
suwari waza kokyu ho
ikkyo–nikkyo–sankyo: omote and ura desde shomen uchi
kote gaeshi–shiho nage–irimi nage: una de cada de un ataque elegido libremente.
buki dori (ken, jo): una de cada
ken suburi 1–7
jo suburi 1–10

2nd kyu

tai no henko kihon/ki no nagare
morote dori kokyu ho
suwari waza kokyu ho
ikkyo–nikkyo–sankyo–yonkyo: omote and ura desde shomen uchi
kote gaeshi–shiho nage–irimi nage–kokyu nage:
dos de cada de un ataque elegido libremente.
buki dori (ken, jo): dos de cada.
ken suburi 1–7
jo suburi 1–20

1st kyu

tai no henko kihon/ki no nagare morote dori kokyu ho suwari waza kokyu ho
suwari waza:
ikkyo–nikkyo–sankyo–yonkyo–gokkyo omote and ura desde yokomen uchi
(gokkyo solo ura)
tachi waza:
kote gaeshi–shiho nage–irimi nage–kokyu nage–koshi nage–ushiro waza. Tres de
cada de un ataque elegido libremente.
buki dori (ken, jo, tanken): Tres de cada.
jiyu waza contra un oponente.
ken suburi 1–7 migi and hidari awase
jo suburi 1–20 31 jo no kata

PROGRAMA DE GRADOS DAN.

Shodan

tai no henko kihon/ki no nagare
morote dori kokyu ho
suwari waza kokyu ho

suwari waza:

ikkyo–nikkyo–sankyo–yonkyo–gokkyo

Omote and ura desde yokomen uchi (gokkyo solo ura)

hanmi handachi: tres técnicas.

tachi waza:

kote gaeshi–shiho nage–irimi nage–kokyu nage–koshi nage–ushiro waza

Tres de cada uno de un ataque elegido libremente.

buki dori (ken, jo, tanken): tres de cada.

jiyu waza contra dos oponentes.

ken suburi 1–7

happo giri

migi and hidari awase

go no awase / shichi no awase

jo suburi 1–20 / happo tsuki

31 jo no kata

13 jo no kata

Nidan

tai no henko kihon/ki no nagare
morote dori kokyu ho
suwari waza kokyu ho

tachi waza
ikkyo–nikkyo–sankyo–yonkyo–gokkyo
una de cada de un ataque elegido libremente, en omote y ura
Hanmi handachi: tres técnicas

Tachi waza
kote gaeshi–shiho nage–irimi nage–kokyu nage–koshi nage–ushiro waza–kaiten
nage
tres de cada una de un ataque elegido libremente.

jiyu waza buki dori: contra dos oponentes (ken y jo)
jiyu waza taijutsu contra dos oponentes

ken suburi 1–7
happo giri
migi and hidari awase
go no awase / shichi no awase
kumitachi 1–5

jo suburi 1–20 / happo tsuki
31 jo no kata
13 jo no kata

Sandan

tai no henko : tres niveles

morote dori kokyu ho: 5 variaciones

suwari kokyu ho: 5 variaciones.

Taijutsu jiyu waza.

6–10 técnicas, tanto en el kihon, así como en Ki no nagare (total 12–20 técnicas).
El objetivo es mostrar una clara distinción entre el kihon y Ki no nagare y las transiciones entre ellos.

Ushiro waza jiyu waza

6–10 técnicas, tanto en el kihon, así como en Ki no nagare (total 12–20 técnicas).
El objetivo es mostrar una clara distinción entre el kihon y Ki no nagare y las transiciones entre ellos.

jo mochi nage jiyu waza contra tres oponentes

10 kumijo

13 kata no awase

31 kumijo en segmentos a nivel kihon con conexiones

(1–3; 4–6; 9–11; 13–18; 18–22; 22–27; 27–31)

Yondan

Demostración libre que entrelace las tres siguientes areas:

- progresion de kihon a ki no nagare
- ni nin dori
- henka waza

Demostración libre kaeshi waza

ki musubi jo tachi

7 kentai jo

31 kumijo a nivel conectado completo (ki no nagare) 1–31

El examinador puede preguntar libremente por cualquier técnica y kata dentro de currículo.

Traditional Aikido Europe

traditionalaikido.eu

Takemusu Aikido Motril

aikidotradicional.eu