

Se necesita mantener una alerta constante para evitar lesiones de dojo

[Aikido Journal #101](#) (1994)

Traducido por Fernando Román

Recientemente recibí una noticia impactante de los EU. Una aikidoka sufrió una severa lesión en el cuello durante su entrenamiento en un dojo en el norte de California. No tengo mucha información en específico de las causas de la lesión pero aparentemente la joven colisionó con hombre voluminoso quien cayó sobre su cuello causando una severa lesión en la columna vertebral que la ha dejado en estado paralítico. No sé cuál es el pronóstico para una recuperación total o parcial -espero que haya posibilidad de una recuperación significativa- pero este trágico incidente debería servir como un recordatorio a los practicantes de Aikido de todas partes.

Cuál fuera la causa de la lesión, tan sólo el hecho que haya ocurrido es prueba de que los métodos de práctica empleados en el dojo fueron inseguros. No pretendo señalar a este dojo en particular criticándolo. Estoy seguro que todos los involucrados, haciendo la retrospectiva, están dolorosamente conscientes de lo inadecuado de su método. Estoy seguro de que el maestro a cargo simplemente estaba conduciendo la clase tal y como sus superiores se lo habían enseñado sin pensar de más en la seguridad.

Mi experiencia me dice que este tipo de lesión pudo haber ocurrido prácticamente en cualquier lado dentro del mundo del Aikido. Para mí es asombroso que personas inteligentes y prudentes abandonen su actitud normal de estar alerta cuando están sumergidos en la calidez del ambiente familiar de un dojo de Aikido. He practicado y observado el aikido en numerosos países y no es fuera de lo común ver clases llevadas al cabo bajo condiciones apretadas donde las lesiones fácilmente puedan ocurrir. El peligro es particularmente alto durante la practica de ki no nagare donde se usan movimientos amplios y fluidos; aparte de unas cuantas palabras de advertencia de parte del maestro a cargo para tener cuidado, rara vez he visto un método sistemático para asegurar un ambiente de entrenamiento seguro. Los estudiantes tienden a proyectar libremente en cualquier espacio abierto.

Un ejemplo extremo de lo que me refiero puede verse de manera más clara en seminarios, normalmente atendidos por cientos de participantes donde es virtualmente imposible entrenar con paz mental porque hay demasiadas personas metidas en un área de práctica limitada. La única "defensa personal" que uno puede aprender bajo dichas circunstancias es el arte fino de cómo evitar chocar con un compañero de práctica.

Por esta razón, lo que pudo haber sido una experiencia valiosa a menudo termina siendo poco más que un ejercicio estresante de como sobrevivir con el cuerpo de uno intacto.

Pienso que uno de los factores principales del problema raíz de estas situaciones peligrosas es que los aikidokas frecuentemente son encaminados de una forma engañosa a la complacencia. Por su percepción del aikido como un arte armonioso y pacífico. En efecto, si la meta del aikido es aprender como llevarse con otros y la práctica es conducida en un ambiente de armonía ¿No debería el entrenamiento de aikido ser inherentemente seguro?

Desde donde yo estoy la respuesta ¡Es un resonante no! ¡La práctica del aikido es, al contrario, inherentemente peligrosa! ¿Porque es así? Primero que nada, nunca deberíamos olvidar que las técnicas que usamos al entrenar son derivadas del sistema jujutsu de las clásicas artes del samurai. El intento original de estas técnicas –tal como sus armas- eran matar y mutilar. Por otra parte, el entrenamiento del aikido también amplifica nuestra fuerza física natural y la habilidad de causar daño corporal. Los estudiantes también tienden a emplear un entrenamiento más intenso al avanzar de nivel. Por lo tanto, debemos ejercer una mayor cautela al mejorar nuestras habilidades. Dado el potencial destructivo de las técnicas del aikido, ¡Qué irónico es que una dimensión lejana de peligro pueda surgir por las condiciones inseguras del área de práctica donde a demasiados estudiantes se les permite entrenar dentro de un espacio limitado!

Estoy seguro que la mayoría de nosotros hemos entrenado bajo condiciones aglomeradas. Más que sentir una sensación de peligro, siento que hay una tendencia a sentir la calurosa amistad de la presencia de los muchos que entrenan a tu lado. También es una señal de un dojo exitoso cuando los tatamis están llenos a su capacidad. Esto puede ser un pensamiento reconfortante en sí mismo. Estas emociones positivas no están del todo fuera de lugar, pero necesitan ser moderadas teniendo la conciencia de que el potencial de lesionarse siempre estará presente.

El instructor tiene que dar la pauta para crear un ambiente seguro para entrenar. Aquí esta mi prescripción para prevenir el tipo de lesión que ha hecho añicos la vida de esta joven. Estos métodos son los que use con éxito cuando hace bastantes años manejaba un dojo. En todo momento -no solamente cuando el tatami esta lleno- hacer que las parejas que estén practicando proyecten paralelamente con los demás compañeros y proyectar hacia fuera del tatami. En otras palabras, todas las proyecciones ocurren en planos paralelos y al lado opuesto de la línea central que divide el tatami. Esto es fundamental para evitar lesiones de choque. Un ejemplo de esto se puede observar durante la práctica de armas, donde las parejas se alinean en la misma dirección a lo largo del tatami. La necesidad para este método en el entrenamiento de armas es obvia porque todos reconocen el peligro de ser golpeados por un arma. ¿No debería ser igual de obvio que el choque de dos cuerpos durante la práctica de taijutsu puede causar severas lesiones?

Cuando haya tanta gente presente que la adopción del método de proyección en paralelo sea incluso inadecuada para prevenir choques, el maestro puede instruir los estudiantes a dividirse en grupos de tres. La tercera persona que este esperando su turno para proyectar puede funcionar como un “policía de tráfico” para asegurarse de que siempre haya suficiente distancia entre las parejas que entrenan.

El siguiente nivel es lo que los japoneses llaman *kakarigeiko*, donde los estudiantes se forman en filas y una persona proyecta cada miembro de esa línea en turno antes de ser reemplazado por el siguiente miembro. Condiciones aún más apretadas pueden ser manejados por una estrategia de “pelotón,” es decir, dividir la clase en dos grupos. Uno de los grupos entrena mientras el otro observa. Existen muchas maneras de manejar un grupo grande de estudiantes de una forma segura en un ambiente de entrenamiento.

La vida tiene su manera de poner cada uno de nosotros a prueba diariamente. Tenemos que formar las habilidades y las reacciones necesarias para poder manejar estos retos incesantes, ya sea que nos enfrentan o enfrentan a los que amamos. Esto incluye no solamente respondiendo apropiadamente a situaciones de peligro, pero también la habilidad de anticipar el peligro y tomando los pasos para prevenirlo en su totalidad. El fracaso de hacer interno estos patrones de comportamiento para que se conviertan en costumbre puede conducir al tipo de tragedia que aconteció a esta mujer desafortunada. El peligro esta al acecho a cada vuelta para aquellos que sean distraídos y negligentes. Nuestra práctica del aikido ofrece una oportunidad de tener una alerta constante que se vierte a nuestras vidas diarias. ¡El hacer del tatami un lugar seguro es el deber ineludible de todos nosotros!

<http://www.aikidojournal.com/article?articleID=21&lang=es>