

# Aikido

Contributed by admin\_271010  
Wednesday, 27 October 2010  
Last Updated Tuesday, 07 December 2010

El aikido es un arte marcial fundado por el maestro Morihei Ueshiba y que combina movimientos prácticos de autodefensa tomados de artes marciales japonesas tales como el kenjutsu (manejo de la espada japonesa), sojutsu (manejo de la lanza) y varias escuelas de jujutsu, en especial la escuela Daito ryu, estilos estudiados intensamente por el fundador durante su juventud.

Altamente sofisticado, este único método de defensa personal es igualmente eficaz contra un atacante o contra varios. Se caracteriza por su fluidez de movimientos y la no oposición a la fuerza del contrario. Durante su aprendizaje se desarrollan aspectos tales como la autoestima, confianza, compostura, autodisciplina, concentración, resistencia física y el espíritu de cooperación (en oposición al espíritu de competición).

Pero la originalidad del aikido reside en la respuesta que ofrece a la violencia y la agresividad. Se toma el conflicto como un proceso de comunicación en el cual no se busca la destrucción del contrario sino &ldquo;domesticar&rdquo; esa agresividad y permitirnos salir de la espiral de violencia.