

# Chinkon Kishin No Hoo

Autor: Gerard Blaize Sensei, 7º Dan Aikikai de Tokio.

Traducción de: www.dojocam.com.

Extracto: Felipe Célery, 3er dan.

Los ejercicios se desarrollan en este orden:

1. Hacer el Shin Kokyuu.
2. Aplaudir cuatro veces en las manos<sup>1</sup>.
3. Hacer el I-ku-mu-su-bi.
4. Después de repetir los dos primeros, hacer alternativamente el "Torifune"<sup>2</sup> y el "Furutama"<sup>3</sup>, empezando siempre por el "Torifune".
5. Repetir los dos primeros ejercicios antes del kiai.
6. Golpear solamente cuatro veces en las manos antes de realizar los movimientos circulares.

En todos ellos es necesario respetar las reglas de coordinación motriz, efectuar las visualizaciones y las concentraciones mencionadas para poder notar sus efectos.

## Shin Kokyuu.

Los pies se separan con la misma anchura que los hombros, haciendo un ángulo de aproximadamente 60°. La pelvis, firme, está en la prolongación del cuerpo, erguido y relajado. Inspirar dos veces, con los dedos juntos, primero hacia la tierra y luego hacia el cielo. Bajar las manos exhalando, y volver a empezar.

La respiración se hace visualizando el "aire" a través de los ojos y la boca. Luego desde el "cielo", este "aire" entra en las manos por los dedos mayores y desciende hasta la espina dorsal. El ejercicio se repite una segunda vez.

Después, con las manos frente a los ojos, golpear 4 veces en ellas para "llamar" a los 4 elementos.

Volver poco a poco a llevar las manos hacia el ombligo, con la palma y los dedos de la mano izquierda sobre los de la derecha y los pulgares tocándose. Entonces empieza el ejercicio del I-ku-mu-su-bi.

## I-ku-mu-su-bi

En esta posición los ojos están entrecerrados y la mirada se fija tres metros ante sí. Exhalando una primera vez (siempre se empieza por una exhalación) visualizar el sonido I, inspirando el sonido Ku, en la siguiente exhalación el sonido Mu, en la nueva inspiración el sonido Su, terminar exhalando y visualizando Bi, que se transforma en I (BI...I).

La última inspiración se hace sin visualización y el ejercicio empieza de nuevo, sin fijar un número de veces.

I-ku-mu-su-bi es un ejercicio para vincular nuestro ki al del Universo.

## Torifune.

Se hace 3 veces: primero con el pie izquierdo delante, luego con el derecho y luego otra vez con el izquierdo.

El pie izquierdo adelante simboliza el cielo (Ten Bau); el yang; Iranaki en el Kojiki.

El pie derecho delante simboliza la tierra (Tchi Ban); el yin; Iranami en el Kojiki.

El pie de la pierna delantera se sitúa en una línea recta. El pie de la pierna trasera forma un ángulo de 75°.

Colocados en esta posición, "tirar" con las manos en los costados hasta posarlas en las caderas, pero no más allá de los huesos ilíacos. El pulgar y el anular están apretados y los demás dedos están cerrados pero sin fuerza.

---

<sup>1</sup> Simboliza los cuatro elementos: El cielo (Ten), el fuego (Ka), el agua (Sui) y la tierra (Chi).

<sup>2</sup> Ejercicio de "remo".

<sup>3</sup> Ejercicio de vibrar las manos.

Luego se "lanza" las manos hacia delante, abriendo los dedos sólo al final. Cerrar enseguida los dedos y "tirar" de nuevo las manos hacia las caderas.

Durante estos movimientos la pelvis se mantiene firme para evitar que el cuerpo no se balancee demasiado. La columna debe estar recta. Todo el cuerpo tira y todo el cuerpo empuja.

Esta coordinación es más fácil si se fija un punto a tres metros de distancia frente a sí, sin perderlo de vista durante todo el ejercicio. De esta manera el cuerpo no se desarma, los brazos se mantienen en línea recta y se evita el balanceo. Todo esto es muy importante. Es la base de la coordinación motriz necesaria para ejecutar este ejercicio.

Cuando se "tira", visualizamos que traemos la Tierra pronunciando el sonido EI...I. Cuando "empujamos", visualizamos que empujamos la tierra pronunciando el sonido HO. Empezamos y terminamos siempre con el sonido EI...I.

Este ejercicio se repite dos veces más: pie derecho adelante, luego izquierdo adelante. El ritmo se acelera, pero de manera natural y sin cansarse ni resoplar.

## Furutama No Gyoo

Se hace alternado con los ejercicios de Torifune. Los pies vuelven a la posición inicial y las manos, que estaban en las caderas, se levantan y se reúnen sobre la cabeza. Llevándolas luego a la altura del vientre. La palma izquierda se encuentra sobre la derecha.

Mover las manos arriba y abajo concentrándose entre los ojos. Al principio se mueven lentamente pero su movimiento puede acelerarse como si una fuerza exterior las moviese. Hay que aceptarlo y relajarse al máximo, sin buscar ir deprisa o despacio. El cuerpo se mueve solo. Esta es una de las condiciones para que las vibraciones de las manos hagan su efecto, permitiendo la circulación de la energía por todo el cuerpo.

Mientras se mueven las manos repetir mentalmente, o pronunciar en voz alta los nombres siguientes. Un nombre para de cada ejercicio, pero pronunciado varias veces. Tantas como vibraciones den las manos.

- Durante el primer Furutama pronunciar **Amaterashimasu Sume O Kami**, diosa del sol.
- Después del segundo ejercicio de Torifune, **Ooharaedono Ookami**, dios de la purificación.
- Una tercera vez **Ameno Minaka Nushi No Oo Kami**, dios del centro del universo, el cual, para O'Sensei se encuentra también en nuestro vientre.

## Kiai

Con los dedos entrelazados y con los dedos índices apuntados hacia el cielo, pronunciar un breve "kiai" volviendo a poner rápidamente las manos a la altura del vientre.

## Los movimientos circulares.

Después del Kiai y de haber palmeado cuatro veces en las manos, efectuar los movimientos circulares. Los ejercicios precedentes han hecho "hervir" la energía en el vientre. Los ejercicios circulares harán que circule por todo el cuerpo.

Con las palmas juntas, efectuar tres círculos en el plano horizontal a la izquierda y luego tres círculos a la derecha. Hacer lo mismo con el plano vertical. Finalmente hacer tres ochos frente a sí<sup>4</sup>.

---

<sup>4</sup> Hoy Gérard sólo hace tres movimientos, no tres ochos.