

José Bittar sobre el Aikido: “La idea es estar en armonía”

16/05/2023



Si bien el aikido es un arte marcial, no se trata de un deporte ya que no hay competencia. Es algo que está mucho más cerca de una filosofía. El profesor de aikido José Bittar, quien ejerce esta práctica desde hace 26 años, se acercó a los estudios de FM Vos (94.5) para comentar sus beneficios.

Mientras que en el deporte se puede ejercer hasta los 35 años, un maestro de aikido puede tener 75. “Conozco una persona en San Juan que empezó a los 90 años”, dijo y agregó que las personas se adaptan, de hecho “yo he tenido alumnos de 7 a 70 años, porque a medida que pasa el tiempo te vas quedando sin fuerza ni velocidad, pero el aikido es técnica, y por ahí le es más fácil a una persona entender el concepto técnico de que no se utiliza la fuerza, incluso una mujer también (por eso es ideal para ellas), que a una persona que está joven, con toda la fuerza y el espíritu; por otro lado, en la competencia

tenés reglas, por ejemplo en el judo no podés golpear y en el boxeo al revés y te separa el árbitro cuando te abrazas; la MMA que parece que no tuviera reglas, tiene algunas como reglas de peso, reglas de tiempo y hay incluso técnicas que no se pueden hacer; en aikido las reglas no van a limitar las técnicas existentes y tampoco el número, porque pueden ir 2 contra 1 o 6 contra 1, y puede estar uno armado y el otro no". "El 90% de los movimientos del aikido vienen del uso del sable japonés, nada más que utilizamos las manos", recordó.

Entre otras diferencias con las competencias, señaló que en las disciplinas anteriores que nombró, el competidor se prepara para destruir al otro, ya sea por dinero, por su propio ego o por un premio, en el aikido "te presta su cuerpo para que vos practiques, y la competencia es con vos mismo". "Acá podés tener una ventaja física, pero yo te voy a hacer que aprendas la técnica que no va con esa ventaja", aclaró. Existe toda una filosofía y "la idea es estar en armonía", resaltó.

En lo personal, Bittar vivía en Santa Fe y su actual esposa le dijo que debido al estrés que estaba atravesando, tenía que practicar tai chi, yoga o aikido. Luego de probar los tres, optó por el tercero. La posibilidad de poder defenderse sin hacer fuerza, es algo que le llamó mucho la atención y que lo terminó enamorando de la técnica, que permite toda una relajación y un trabajo con la energía y la armonía.

José Bittar da clases los días lunes, miércoles y viernes de 17.30 a 19, en el espacio Owo (Av. San Martín 154). Para más información, los interesados pueden contactarlo al 2604660978.