

# KUZUSHI: EL ARTE DEL DESEQUILIBRAR AL ADVERSARIO

---

## EQUILIBRIO

El sentido del equilibrio, ubicado en el oído interno, transmite la información a nuestro cerebro en su tarea de mantener a la persona en capacidad de pararse y desplazarse en forma adecuada.

1. El equilibrio en el ser humano, en tanto ente sujeto a la ley de la gravedad y de estructura bípeda, se verifica cuando la Línea de Gravedad una línea vertical que corre de la cabeza a los pies pasando por el Punto 1, se ubica dentro de su Base de Sustentación.
2. La máxima expresión del equilibrio es pararse en un pie en punta de pie, pero es la más inestable porque la Base de Sustentación es la mínima. Un pequeño desplazamiento de la Línea de Gravedad en cualquier dirección la hace caer fuera de la Base de Sustentación, lo que provoca la pérdida del equilibrio.
3. La estabilidad mejora cuando tenemos dos puntos de apoyo. Se amplía la Base de Sustentación por lo que la Línea de Gravedad debe desplazarse más para caer fuera de aquella.
4. Sin embargo, en la posición de parado, la condición bípeda sigue requiriendo el ejercicio del equilibrio hacia el frente y hacia atrás, si estuviéramos parados sobre ambos pies en punta de pie.
5. Esta carencia es parcialmente remediada por el atributo de los pies, lo que transforma la línea que va de una punta de pie a la otra en un área rectangular definida por los pies como dos de sus lados y las líneas que unen ambos dedos gordos y ambos talones como los otros dos lados.
6. La estabilidad se incrementa con tres puntos de apoyo, animales como el canguro usan sus dos patas traseras y la cola como base de sustentación y se amplía más con cuatro puntos, los cuadrúpedos.
7. Es por esta razón que observamos que los cuadrúpedos han desarrollado patas con menor superficie de apoyo que los pies de los bípedos.
8. A su vez en los bípedos la estabilidad aumenta con la separación de los pies y la flexión de las rodillas, ya que produce una ampliación de la Base de Sustentación y un descenso del Centro de Gravedad. También aumenta con la postura de kamae que, al mismo tiempo, proporciona mayor libertad de movimiento.

## KUZUSHI = DESEQUILIBRIO

Considerando lo dicho en cuanto al equilibrio, el desequilibrio es la situación en la cual la Línea de Gravedad cae fuera de la Base de Sustentación imposibilitando el mantenimiento de la Integridad Estructural, o sea, la aptitud de mantener la vertical.

Formas de lograr Kuzushi:

1. Reducir la Base de Sustentación del oponente a un solo punto de apoyo
  1. Elevando su centro de gravedad.
  2. Desplazando su centro de gravedad a uno de los pies.
2. Dirigir su centro de gravedad al apoyo faltante. La naturaleza bípeda del ser humano extraña un tercer apoyo. Por eso, estando de pie, descansa reclinándose en una pared, en un mostrador o sobre cualquier objeto que le ofrezca la posibilidad de apoyar una mano o se sienta en una banqueta. Hacia ese tercer apoyo faltante se lleva a sumergir la estabilidad del oponente.
3. Aprovechar el momento en que el oponente, en su afán por recuperarse, pasa por un solo punto de apoyo.
4. Desacomodar su estructura.
5. Crear dependencia de uke respecto de nague en cuanto a mantener su sustentación.
  1. Generando un ataque a puntos vulnerables que provoque la necesidad de defenderse.
  2. Ofreciendo el punto de apoyo que necesita uke para recuperar su equilibrio.
  3. Quitando dicho apoyo.
  6. Crear vacío.
  7. Aprovechar la energía del atacante y la de la fuerza de gravedad. No gastar nuestra energía donde actúa la del atacante o la de la fuerza de gravedad.
  8. Todas estas acciones en base al movimiento circular espiralado que permiten disipar la energía del ataque y re-dirigirla hacia kuzushi.

En nuestro intento por lograr Kuzushi:

1. Debemos asumir la idoneidad del atacante.
2. No debemos esperar o pedir que la Línea de Gravedad del atacante se desplace fuera de su Base de Sustentación simplemente por haber errado el blanco en su ataque.
3. En situación de inestabilidad el oponente queda inhabilitado para atacar y para defenderse. Su estructura queda desarmada y tiene que emplear su energía en recuperarla. Es el momento de avanzar a la próxima etapa de la técnica.
4. Debemos estar alertas a la circunstancia que, perdido su equilibrio, el atacante tratará de recuperarlo para seguir atacando.

Roles de uke y nague

La práctica nos permite desarrollar la capacidad de lograr Kuzushi así como las demás cualidades del Aikido. Para una práctica correcta debemos entender los roles de uke y nague:

1. Uke: atacar.
2. Nague: provocar Kuzushi.
3. Uke: recuperar la Integridad Estructural manteniendo el ataque.

4. Nague: mantener Kuzushi a lo largo de las distintas etapas de la técnica hasta su finalización.
5. Estos roles son intercambiables en cada momento en que nague brinda una Apertura de Anulación (la que permite recuperar el equilibrio o pone a nague al alcance de atemi o la contra-técnica).
6. Por lo tanto una técnica perfecta es la que no ofrece Apertura de Anulación en ningún momento.
7. Al mismo tiempo Kuzushi debe ubicar al oponente en el lugar y el momento adecuado para aplicar la próxima etapa de la técnica.
8. Kuzushi es conducir a uke hacia una situación de control o proyección por el camino de la menor resistencia.

合氣道