

## **VESTIMENTA.**

Para la práctica del aikido, se utiliza un keikogi (chaqueta y pantalón) obi y hakama. Esto es una adaptación de la antigua vestimenta usada por los samurais. Un aspecto notable es que con la utilización correcta, ayuda para la predisposición al entrenamiento además de que la actitud se ve mejorada.

### ***KEIKOGI***

Es el traje de práctica, y es similar al de otras artes marciales, de algodón, y preferiblemente de confección trenzada, para una mejor resistencia y transpiración. Se suele decir que un traje de judo es apropiado. El keikogi consta de pantalón y chaqueta, y tradicionalmente se lleva puesto sin ropa interior. Sin embargo hoy en día es normal y más en occidente que sí se lleve ropa interior, y por su parte las mujeres suelen llevar un maillot bajo la chaqueta y/o un lazo que evite descubrir el pecho. También tradicionalmente siempre se cierra la solapa izquierda de la chaqueta por debajo de la derecha, sólo a los muertos se les viste al revés.

### ***OBI***

Mención especial merece el cinturón, u "obi", que cierra o abrocha la chaqueta del keikogi. En AIKIDO sólo hay cinturones blancos y negros. Cada instructor en esto tiene la última palabra, y se deberá respetar su escuela. El cinturón se enrolla siempre por debajo del ombligo cuidando que esté bien cerrada la chaqueta. A la hora de guardarlo se puede plegar repetidamente sobre sí mismo, o ser enrollado.

### ***HAKAMA***

Otro de los elementos, y quizás el más distintivo y por el que se reconoce más habitualmente al aikidoka, es la "hakama". Se trata de una falda plisada, antiguamente usada por jinetes, samurai y nobles, que se ha de llevar para practicar AIKIDO cuando se tiene cierto nivel. De nuevo remitimos aquí a las enseñanzas personales de cada instructor, puesto que según escuelas la hakama se puede llevar cuando se alcanza agilidad en las técnicas, o cuando se prepara uno para el cinturón negro. Tradicionalmente sólo las mujeres pueden llevarla desde el principio de su andadura por el AIKIDO. Cada escuela tiene su instructor con su método, y él es siempre el último responsable y el que toma estas decisiones. La hakama además ayuda también en la actitud y a adquirir una correcta postura, "kamae", en la ejecución de las técnicas.

La utilización actual de la hakama en el Aikido se debe a su anterior uso por parte de los samurais. Esta vestimenta la utilizaban los guerreros para proteger las piernas de los samurais jinetes, y luego aunque dejaron de desplazarse a caballo persistieron en seguir usándola como parte de su vestimenta.

Pero la función de la hakama no se limitaba a la simple protección de las piernas por el roce con la montura, otra de sus importantes aplicaciones era la de ocultar las posiciones que asumía el samurai ante los ojos del oponente. Esto le daba una considerable ventaja por que el oponente no sabía cual pierna se hallaba dispuesta a avanzar, retroceder, o atacar.

La hakama tiene 7 pliegues en total (5 delante y 2 detrás). Su nombre actual es de hakama joba y posee significados simbólicos: estos pliegues simbolizan el Código del Bushido (código del Samurai). El Bushido nace de la unión entre el Budismo y el Shintoísmo.

Este código o vía marcial que poseían los samuráis contaba con 7 puntos:

1. Gi: La decisión justa.
2. Yu: La bravura con cariz de heroísmo.
3. Jin: El amor por todo el Universo y por todas las criaturas.
4. Rei: El comportamiento justo.
5. Makoto: La sinceridad total.
6. Melyo: El honor y la gloria.
7. Chugi: La devoción, la lealtad.

La hakama es utilizada por los practicantes de Aikido como compromiso actual del Código del Bushido, en algunas escuelas sólo es utilizada por los cinturones avanzados por considerar que ya se encuentran lo suficientemente maduros como para respetar y comprender el código.

En otras escuelas se utiliza la hakama desde el momento de ingresar. Luego de que finaliza la clase de Aikido es deber del practicante el plegar la hakama y esto es una ceremonia importante por que refleja la paciencia y la técnica que se debe lograr para aprender el Aikido y se dobla teniendo en cuenta el orden de los pliegues que simbolizan el orden del Código del Bushido.

