

EL ESPÍRITU DE LAS ARTES MARCIALES TRADICIONALES

Las artes marciales (A.M.) constan de tres grandes ramas, las llamadas tradicionales, que conservan sus técnicas de origen y contienen aspectos culturales (Aikido, Karatedo, Kung fu ...), las que siendo de origen tradicional han derivado hacia contextos deportivos (Judo, Taekwondo, Karate ...), y las modernas, que combinan técnicas de diferentes artes y están emplazadas a la competición (Kickboxing, Full contact, Jiu-jitsu ...).

El motivo de este artículo es dar a conocer las primeras, las tradicionales, que recogen en su disciplina prácticas, en algunos casos centenarias, tanto en el protocolo como en las formas técnicas y suelen percibir al practicante de forma holística, cuerpo, mente y espíritu, siendo a su vez, una escuela de vida.

Teniendo en cuenta que en occidente el tiempo de práctica puede abarcar entre 8 y 20 horas mensuales; durante la infancia no se aconseja iniciar a niños con menos de cinco años, para que pueda asimilar algunos conocimientos técnicos y de conducta. A su vez, en adultos, la formación básica de un practicante requiere un mínimo de cinco años antes que logre alcanzar cierto nivel en el dominio de los principios filosóficos y técnicos, sin embargo podrá llegar a una edad avanzada y seguir realizando sus prácticas regularmente.

Aún sin ser exclusivos de las A.M., lograr una buena condición física, disciplinar la mente, y desarrollar una actitud honesta, suelen ser los cimientos sobre los que descansan la correcta formación marcial tradicional. Sin ellos, aunque se tenga un grado alto no se puede decir que se es un artista marcial completo.

Dejando de banda intereses y estereotipos, recorrer la vía del artista marcial conlleva realizar sacrificios personales, constancia, esfuerzo y humildad. A cambio, se obtiene salud, seguridad, madurez emocional, respeto por los demás y una cantidad infinita de buenos momentos compartidos.

Jaume Segura.
Instructor de Aikido.
Diciembre 2013