

## ***Aikido*: Compromiso de futuro**

Este artículo, aunque dirigido a los practicantes de Aiki Catalunya en particular y a todos los adeptos de este arte en general, bien puede ser de lectura recomendada para cualquier persona interesada en la evolución y desarrollo integral del hombre en su andadura desde los inicios de la humanidad, visión holística que los estudiosos de humanidades tienen siempre presente cuando radiografían al individuo como ente con idiosincrasia propia y sus interrelaciones con su entorno inmediato y social.

Habitualmente el practicante profano, aun conociendo los motivos seguidos para integrarse en la practica regular del *aikido*, bien por la vía del intelecto, predisposición intuitiva o afinidad en la practica física, deja escapar lo que posiblemente es un importante eje en el inicio de la practica: El libre compromiso personal, uno de los pilares que nos acerca a la esencia ultima del *aikido*. Singularmente, este compromiso es muchas veces ignorado u olvidado por los practicantes mas veteranos y que se aleja del "buen hacer" que siempre imperó en la tarea emprendida por O'Sensei a lo largo de su vida, sorteando las dificultades desde un centro sólido y estable, hasta la cristalización de sus enseñanzas como la vía para el crecimiento y la transformación personal del practicante, mostrando el camino de la integración personal, como herramienta de utilidad en el acercamiento de esta gran familia que es la humanidad.

Cuando nos iniciamos en el *aikido* es muy importante seguir de manera regular las sesiones de entreno, puesto que será en los primeros conocimientos adquiridos donde se fragüe una correcta y sólida base, imprescindible para adentrarnos en el estudio y comprensión de los motivos y causas que hacen del *aikido* un arte singular. Pero la practica no solo consiste en una buena voluntad del intelecto para comprender sus principios filosóficos, ni la extenuante practica física para dominar sus técnicas: Solo consiguiendo la unificación de cuerpo-mente y comprometiendo nuestro espíritu de forma libre y voluntaria, podremos adentrarnos en un campo tan inmenso como el mismo universo. Si algún consejo puedo ofrecer al lector, es solo a través de las experiencias acumuladas a lo largo de un dilatado periodo de estudio, que sin pretender sentar cátedra pueden ayudar en la practica cotidiana, evitando perdidas innecesarias de tiempo, que merman y dificultan nuestro progreso. A nivel físico, debemos mantener nuestro cuerpo en optimas condiciones, respetando una acomodación a nuestras características morfológicas y estructurales, sin ser víctimas de estereotipos comerciales que en muchas ocasiones propician practicas perjudiciales. El cultivo de nuestra resistencia física debe ser abordado de forma natural y gradual, sin llegar nunca a extremos donde existan peligros para nuestro organismo en general. Los ejercicios de *aiki taiso*, creados en origen por O'Sensei, son el medio mas correcto de trabajo. Su posterior incorporación a las técnicas dará la solidez necesaria en su ejecución, como manifestación de la unidad de mente-cuerpo en perfecta comunión con los principios naturales que rigen el orden universal.

Tan importante como nuestro cuerpo es el cultivo de la mente, parcela que habitualmente se relega a segundo plano, y que sin duda incide para conseguir la estabilidad psicosomática que desde nuestro *hara*, centro vital de la persona, sirve para la proyección de nuestra energía, herramienta transformadora de cualquier actividad cotidiana. Resumiendo, la practica del *aikido* no requiere a priori unas condiciones especificas de quienes lo practican, puesto que siendo un Arte que respeta las idiosincrasias individuales, permite su estudio desde el momento que nos iniciamos en él. La evolución posterior hasta dominar su maestría, no solo requiere la participación de nuestros niveles físicos y mentales, también exige el compromiso ético y moral de la persona para poder alcanzar la total comprensión de las enseñanzas de O'Sensei: Adquirir la libertad que con tanta dedicación persiguió a lo largo de toda su vida.

Jordi Amorós.  
Director Técnico de Aiki Catalunya.