

***Aikido* y respiración**

La respiración es un tema importante en la práctica cotidiana del *aikido*, principalmente sobre el *tatami*, que es donde habitualmente nos ejercitamos. El saber utilizar un ciclo de respiraciones correctas nos ayuda en el trabajo físico, retrasándonos la aparición de la fatiga como consecuencia del entreno intenso. Sin embargo, no expondré como debe ser la mejor metodología y técnica respiratoria que nos mejore la manera de llenar nuestros pulmones de aire. Para esto ya existen infinidad de libros y manuales que de una forma metódica, veraz y exhaustiva nos pueden informar sobre la función del aparato respiratorio y su óptimo rendimiento. Además, los que habitualmente asisten a los cursillos que periódicamente organiza nuestra asociación, han recibido amplia información sobre el tema.

Mi particular interés se centra en exponer como la respiración en el *aikido* puede ayudarnos a conseguir el fin último, “La razón de ser”, del *aikido*, según las enseñanzas que O’Sensei reveló y difundió. La practica de la respiración consciente y controlada debe ser el vehículo que nos ayude a conseguir la unificación de cuerpo-mente, para que se fundan en una perfecta y armónica comunión. Cuando entrenamos los movimientos básicos debemos trabajar en adquirir una buena concentración, consecuencia natural de una respiración profunda. Conseguida la unificación cuerpo-mente podremos sentir y percibir más correctamente nuestro entorno, notando los movimientos de *uke* desde el mismo instante de su gestación.

Debemos ser capaces de transformarnos en un receptor dispuesto a captar y crear espontáneamente la técnica *aiki* mas apropiada, como respuesta a cualquier circunstancia posible. Cuando todos nuestros sentidos estén sensibilizados a través de la respiración seremos capaces de notar en nuestro entorno las sutiles variaciones, ciclos y cadencias contenidas en todas las manifestaciones de la naturaleza y comprender nuestra íntima sincronización con ella.

El trabajo en el *dojo* debería ser un espejo que reflejase nuestro más firme propósito en seguir la Vía señalada por O’Sensei. Lamentablemente, no siempre es posible cuando hay personas que entrenan con denotada frivolidad, más para autosatisfacer metas triviales, que en comprometerse en la búsqueda de la esencia del *aikido*. El instructor tiene la responsabilidad de transmitir las enseñanzas de O’Sensei, pero nunca podrá sustituir la experiencia personal del alumno. El *aikido* no es un mero conocimiento intelectual o una práctica física. El adentrarse en él, requiere de cada practicante, el sacrificio voluntario del entreno exhaustivo, hasta que todas sus dudas y preguntas queden totalmente contestadas y resueltas por su experiencia objetiva, directa y veraz, fruto de su práctica cotidiana.

Actualmente, muchas personas creen que apuntándose en un gimnasio, pagando una cuota y asistiendo a las clases de forma irregular es suficiente para adquirir los conocimientos que el *aikido* contiene. Que gran error...! Solo con la práctica metódica y regular, manteniendo una correcta actitud dentro y fuera del *tatami*, es posible comprender y asimilar el mensaje universal e intemporal del *aikido*. Cuando la enseñanza no es asimilada, posiblemente el alumno no está predispuesto a comprometerse seriamente en el aprendizaje, como tampoco le servirá cambiar constantemente de instructor o asistir a todos los cursillos impartidos por diferentes maestros. Hasta que la dispersión mental no se canalice y concrete hacía un claro objetivo no será posible acceder a un estado que facilite la correcta actitud para una

verdadera progresión cualitativa y cuantitativa. Cuando en un grupo de entreno existen practicantes que continuamente dudan y cambian de parecer, dificultan la óptima predisposición de todo el grupo, para el trabajo comprometido e interactivo. Solo la correcta actitud de todos crea el clima adecuado para, de una forma festiva y no cruenta, entrenar de forma marcial, sin que se generen experiencias negativas que retrasen el aprendizaje de todos y cada uno de los practicantes.

La singularidad en la practica del *aikido* es que nos permite desarrollar al máximo nuestras cualidades físicas y mentales, pero manteniendo la integridad de nuestro entorno a través de las formas *aiki*. En otras palabras, es un combate incruento, pero sin restricciones que nos frenen.

La adquisición de la totalidad, en la comprensión absoluta del *Aikido*, se mueve más en un plano ético y moral, que meramente en las formas físicas. Debemos cultivar nuestra mente y nuestro cuerpo sin descanso, con firme voluntad en nuestros propósitos, y la RESPIRACIÓN es uno de los vehículos que nos permite adquirir la fuerza interna necesaria para seguir infatigables nuestro aprendizaje en la Vía del *Aikido*.

Jordi Amorós.
Director Técnico de Aiki Catalunya.