

Cuando no se hace Aikido.

El *Aikido*, resulta atractivo para personas que por diversos motivos desean enriquecer su calidad de vida; mejorar la condición física, ganar autoestima, aprender a defenderse, autoconocimiento, ampliar sus conocimientos marciales, etc., ya que aparenta desarrollar estas cualidades, sin embargo tras esta apariencia se esconden años de práctica continua, callada y humilde, no siempre fácil de aceptar por la dinámica contemporánea que busca resultados inmediatos. La persona que practica *Aikido*, si quiere avanzar debe desechar la violencia como medio de expresión, no evaluar los resultados bajo una perspectiva competitiva y aprender a respetarse y respetar la integridad de las cosas y las personas que le rodean. En resumen, ser sensible a la realidad en la que vive.

Las técnicas de *Aikido* son famosas por la elegancia de sus formas, la eficacia ante agresiones y la accesibilidad para todo tipo de personas, pero estas técnicas no son más que la expresión de un sentir, de una forma de vida. Si nuestra actitud no intenta ser armoniosa con la vida nuestra técnica tampoco lo será. Es posible que aprendamos a retorcer un brazo o catapultar a otro contra el suelo, pero si no hay armonía, no será *Aikido*. Así mismo, la práctica de sus técnicas nos lleva a entender, primero física luego intelectualmente, que la desarmonía no es el estado natural de las cosas; poder aceptarlo dependerá del grado de asimilación de las experiencias acumuladas. El *Aikido*, como arte marcial, plantea a la persona que lo practica la realidad de su estado ante una experiencia determinada, puede hacer oídos sordos, pero entonces tampoco hará *Aikido*.

Jaume Segura.
Instructor de Aikido.
Octubre 2003.