

Vivir la agresión en el Aikido.

Como aikidokas, debemos comprender que la experiencia nos insta a percibir la agresión como una oportunidad de librarnos de la ansiedad que nos produce los ataques que recibimos.

Al pensar en el concepto “no-enemigo”, el aikidoka suele entender que debe reprimir las conductas agresivas, físicas y verbales, sin embargo el concepto abarca mucho más. En niveles medio-alto y alto, el foco de nuestra atención al respecto hay que ponerlo en la percepción de los ataques que recibimos, pues de ello depende la calidad en la respuesta. Un entrenamiento intenso carente de ataques con un mínimo de realidad, nos acostumbrará a percibir la practica como inocua, lo cual ya está bien si el Aikido lo entendemos sólo como una práctica terapéutica, y no como arte marcial.

No obstante, aún siendo cierto que su práctica produce evidentes beneficios psíquicos, una guardia (kamae) incorrecta en el momento de la recepción del ataque puede obligar a realizar la defensa precipitadamente, embarullar la respuesta, o incluso ser causa de alguna lesión. Y no tan solo eso, también nos sentiremos menos seguros y más vulnerables, provocando la disminución de la empatía y con ello la acentuación del victimismo y el rencor, todas ellas conductas opuestas al concepto Aiki.

Por otra parte, como atacantes (uke) debemos ser concientes que no le hacemos ningún favor al defensor (tori), si nuestra acometida está demasiado por debajo de sus capacidades. Para realizar una defensa correcta hay que conocer, aunque sea mínimamente, la técnica de dicho ataque, tiene que haber sinceridad en la acción del mismo y además las distancias deben ser verosímiles (ma-ai).

Aunque la práctica del Aikido sea incruenta, es imposible pretender que armonizaremos nuestras mentes (ai) si antes no aceptamos que siempre habrá algo o alguien que pondrá en peligro nuestro equilibrio. Aceptar que vivir conlleva riesgos, es un importante paso para librarse de ellos. Nos prepara mental y físicamente para superar, una y otra vez, los embates que recibimos, por ello es tan importante aprender a encajar los ataques con espíritu de superación, al igual que nos ponemos de pie después de realizar una caída tras otra (ukemi).

Por tanto, el paso previo al estado de “no-enemigo” es renunciar a ver nuestro entorno inmediato como potencial enemigo de nuestro supuesto bienestar. A partir de ahí, nuestras técnicas serán algo más fluidas, un poco más libres y quizás nuestros pasos (irimi) crearán nuevas alternativas con las que hacer frente a los ataques que si sean reales.

Jaume Segura.
Instructor de Aikido.
Febrero 2013.