

Vivir la agresión en el aikido.

Las personas que están interesadas en conocer el *aikido*, o incluso aquellas que ya lo entrenan, deben tomar consciencia de algunas exigencias que requiere su práctica.

El *aikido*, es un arte marcial pero también es una filosofía de vida que, entre otras cosas, trata de dotar al *aikidoka* de respuestas éticas ante la experiencia vital del conflicto: vivir la ineludible existencia del conflicto desde una consciencia de **no-violencia, no-enemigo, no-agresión**.

Esto, que es muy fácil de decir pero muy difícil de cumplir, demanda una premisa sin la cual el *aikido* pierde todo su significado, técnico e ideológico. Todas las técnicas de este arte marcial, que en origen nacieron para dañar gravemente al adversario, con su creador Morihei Ueshiba, evolucionaron hacia un entrenamiento capaz de provocar un cambio en la consciencia del practicante, de tal modo que este puede llegar a percibir la necesidad de responder como creador de armonía y no de destrucción.

Al iniciarse en este arte y reflexionar sobre el concepto de “no-violencia”, el practicante novel cree entender que debe reprimir sus reacciones más agresivas, tanto físicas como verbales; sin embargo, en *aikido* no se habla de contener nuestra agresividad como remedio para evitar una crisis, sino de eliminar el sentimiento de sentirse amenazado.

En niveles medio-alto y alto, durante un ataque el foco de atención debe situarse en la observación de nuestro propio estado emocional, pues de él depende el tipo de respuesta que realizaremos. Por ejemplo, un entrenamiento intenso, y sin embargo carente de ataques con un mínimo de realidad, nos acostumbrará a percibir la práctica como inocua, lo cual ya está bien si el *aikido* lo entendemos como una práctica terapéutica y no como arte marcial. Pero en el momento que el ataque sea real, corremos el riesgo de generar una defensa precipitada y embarullar la respuesta pues, aún siendo cierto que la práctica del *aikido* produce evidentes beneficios psíquicos y físicos, una práctica incorrecta podría provocar que nos sintiéramos más vulnerables, acentuando el victimismo y por tanto el resentimiento hacia el compañero con la consiguiente disminución de nuestra actitud empática. Todas ellas son conductas opuestas al concepto *Aiki*.

El *aikidoka*, tiene la obligación de aprender a vislumbrar —mientras mantiene el rol de “atacado” (*tori*)—, la oportunidad de poder gestionar la ansiedad producida por los ataques que recibe.

Por otra parte, aunque la práctica del *aikido* debe ser —y es— incruenta, y cualquier persona puede entrenar con más o menos intensidad, adaptándolo a sus capacidades, también es preceptivo aceptar que vivir conlleva riesgos, y entrenar *aikido* supone también respetar y reconocer esas situaciones de riesgo en las que, algo o alguien en cualquier momento, pondrá a prueba nuestro equilibrio interno.

Aceptar, reconocer que tenemos limitaciones, es un importante paso para librarse de la pesadumbre que las produce. No hay que ser superhumanos, solo inteligentes emocionalmente, sensibles a nuestro entorno y prepararnos mental y físicamente para asumir los embates que recibamos.

En el *aikido* existe el *ukemi*, que es la práctica de saber caer sin hacerse daño, y así poder levantarse de nuevo. Esta práctica nos prepara para algo tan básico, y sin embargo tan olvidado, como es el saber encajar las respuestas provocadas por las acciones que realizamos.

Un paso previo al estado de “no-enemigo” es renunciar a ver al otro como un opuesto, como un contrario que pone en peligro nuestro supuesto bienestar. No es tarea fácil aceptar que tenemos miedo de casi todo, y que ello provoca un sentimiento de amenaza inminente que distorsiona la realidad. La respuesta fácil suele ser prepararse para la guerra y exigirse actitudes cuasi heroicas y/o tajantes. Pero para crear armonía, las actitudes empáticas dan mejores resultados. Ahí nace la consciencia de “no-agresión”.

El *aikido* desarrolla el sentido práctico de la persona, reconoce y respeta la existencia de la búsqueda eterna del equilibrio en el universo y es una síntesis de la sabiduría humana, sin embargo, nunca pretende que quienes lo practican alcancen la iluminación, solo propone actuar con algo más de consciencia en nuestras vidas cotidianas gracias a una práctica marcial que antepone el respeto al binomio de derrota o victoria.

Jaume Segura.

Instructor shidoín de aikido.

aitai@aitai.es

www.aitai.es