

## **COSMOS Nº 9: FUNDAMENTOS DE LA PRACTICA; SER TAN LIBRE COMO LA NATURALEZA.**

El Aikido comenzó a extenderse en Japón hace sobre unos 50 años, y en los últimos 35 años lo ha hecho a través del mundo. La popularidad del Aikido hoy en día es absolutamente notable, las organizaciones de Aikido han sido autorizadas ya por el Hombu Dojo en más de 70 países, y aunque todavía no esté autorizado, el Aikido está llegando a ser popular en muchos otros países. A medida que el Aikido continúa expandiéndose, y el número de estudiantes con al menos 20-30 años de práctica aumenta tan lejos, pienso a veces en la clase de práctica por la que debemos esforzarnos.



Pienso que practicamos para alcanzar movimientos dinámicos y una libertad que yace dentro de este movimiento. Como siempre, actualmente me encuentro con que los estudiantes que han estado entrenando más tiempo tienden a estar rígidos y muy estereotipados en sus movimientos. ¿Cómo percibe uno su propia práctica? ¿Qué significado podemos encontrar en la continua repetición de las mismas prácticas del waza (técnica)?

Recuerdo una historia sobre Pablo Casals, un gran chelista que jugó su papel y rogó por la paz del mundo en tiempo de las guerras mundiales. A la edad de 13 años encontró suites para chelo de acompañamiento de Bach en las cuales nadie estaba interesado en esa época, y comenzó a ensayar estas suites cada día. Como las suites de Bach consistían en 6 movimientos, él tocaba uno cada día y cada movimiento al menos una vez por semana. Continuó esta práctica diariamente hasta que murió a los 96 años. "Es el reino del que

rueda en casa" dijo. Conjeturo que él pudo haber purificado su mente primero a través del ensayo de una de las suites de Bach, y una vez purificado estaba preparado para dar sus mejores resultados. Creo que la creatividad de los resultados de un genio como Casals son el fruto de una "liberación de la mente y el cuerpo" que él podía alcanzar con su búsqueda seria de la práctica básica. A pesar de la diferencia entre la música y el Aikido, he sido inspirado realmente por su historia, y siento que hay algo importante en esta para mi ya que persigo la práctica del Aikido a través de mi vida.

Ueshiba Morihei, el fundador del Aikido, en sus últimos días aparecía algunas veces por el Hombu Dojo y preguntaba al Shihan a cargo de la práctica en ese momento: "¿Qué estás enseñando?" El Shihan respondía que estaba mostrando shiho-nage, a lo cual el fundador replicaba: "¿Qué es shiho-nage?" En su práctica el fundador demostraba su waza libremente, a menudo haciendo la misma técnica de diversas formas, diciendo: "Ahora, hacedlo de esta forma" y "Esta vez, así." Él solía decir que el Aikido es la vía de Kamnagara. Mi comprensión de la vía de Kamnagara es ser y actuar de una forma natural. Creo que el fundador era siempre natural en el comportamiento ante el ataque de un oponente y al realizar su waza sobre él. Sólo

la liberación de la mente y el cuerpo puede permitirnos utilizar completamente el cuerpo, libre de preferencias mentales que dicten que el waza debe ser hecho de una determinada forma.

Guardar los fundamentos, ser creativo y comportarse de forma natural, esta es la liberación de la mente y cuerpo que Casals y Ueshiba alcanzaron. ¿Seguimos su indicación?

Endo Seishiro, Aikido Saku Dojo-cho (Julio,1997)  
Traducción al inglés, Arita Reiko  
Traducción al español, Daniel Díaz