

COSMOS Nº 20: EL VALOR DE LA PRACTICA Y LA DEMOSTRACION.

El 9º Congreso y Seminario de la Federación Internacional de Aikido tuvo lugar en el Centro Olímpico de Yoyogi, Tokio (7 a 12 de Septiembre). Este evento incluía seminarios y demostraciones. Los seminarios disfrutaron de su buena reputación desde el principio y se vio un gran número de participantes, más de 600. Las demostraciones se celebraron por primera vez y consistían en representaciones de miembros de la IAF, haciendo de este un evento a gran escala. Aunque sabían a poco la mayoría de las representaciones ofrecidas y su desarrollo de la práctica y niveles de habilidad, vi todas las demostraciones de principio a fin. Mientras desafortunadamente no me quedó la impresión de que todas las demostraciones eran buenas, hubo dos o tres que fueron sonadas.

Desde antes, siempre que veo una demostración me esfuerzo por observar todo a cerca de cómo los participantes entran en el tatami, la dirección en que caminan, cómo se sientan, permanecen quietos y cómo saludan. Como resultado he notado que hay una relación significativa entre tales comportamientos y la demostración de sí mismos. Los que hacen una buena demostración, desde el momento en que entran y miran al compañero tras saludar, exhiben ya la actitud de que están en una situación seria. Están tranquilos, con los sentidos recogidos, la parte superior del cuerpo relajada, y el conjunto de su actividad se hace cómodo.

Practicamos Budo en el formato de ataque y defensa con un compañero. Por consiguiente, tendemos a preocuparnos por cómo derrotar al compañero, desarrollando malos hábitos y usando demasiada fuerza. En prácticas tales como el kenjutsu, en las cuales usamos armas, hay un conocimiento básico de que incluso un toque corta. Sin la postura correcta y la distancia, el arma no puede usarse de forma efectiva. Además como el uso del arma con una actitud pobre pone en peligro al propio practicante, la práctica se conduce con seriedad y atentamente.

Aunque hay demanda de seriedad y atención en artes cuerpo a cuerpo también la distancia se cierra y hay contacto directo con el compañero, lo que da como resultado que ambos el cuerpo y los sentidos lleguen a estar rígidos instintivamente. Cuando uno trata de derrotar al compañero, se hace necesario infligir un daño considerable para lo que debemos causar una postura de sufrimiento y uno usa demasiada fuerza y desarrollamos malos hábitos. Consecuentemente la seriedad y la atención se pierden y el movimiento llega a ser indolente y temerario.

Para evitar tales progresos, es necesario desconfiar de preocuparnos con que las técnicas sean o no efectivas, y primero simplemente repetir las formas, de ambas formas, tori y uke, correctamente. Es simultáneamente crucial cuidarse de observar el uso de nuestro cuerpo y el estado de nuestro corazón/mente, y la relación entre los dos durante cada técnica. Uno debe tener presente tomarse el tiempo necesario para asimilar todas las técnicas que envuelven de pequeños movimientos de brazos y piernas, a movimientos más largos y simples, de tal forma que la fuerza no sea usada en exceso.

Basándonos en lo precedente, si consideramos las demostraciones como un estado de seriedad, que cultivamos a diario durante la práctica, desde las técnicas al estado de nuestro corazón/mente, cabe esperar que lo manifestemos durante tales eventos. Es especialmente en tales ocasiones que uno no debe ser consciente del compañero o técnicas, y percibirse con humildad y con una mente vacía.

Endo Seishiro, Aikido Saku Dojo-cho (Noviembre, 2004)
Traducción al inglés, Daniel Nishina
Traducción al español, Daniel Díaz