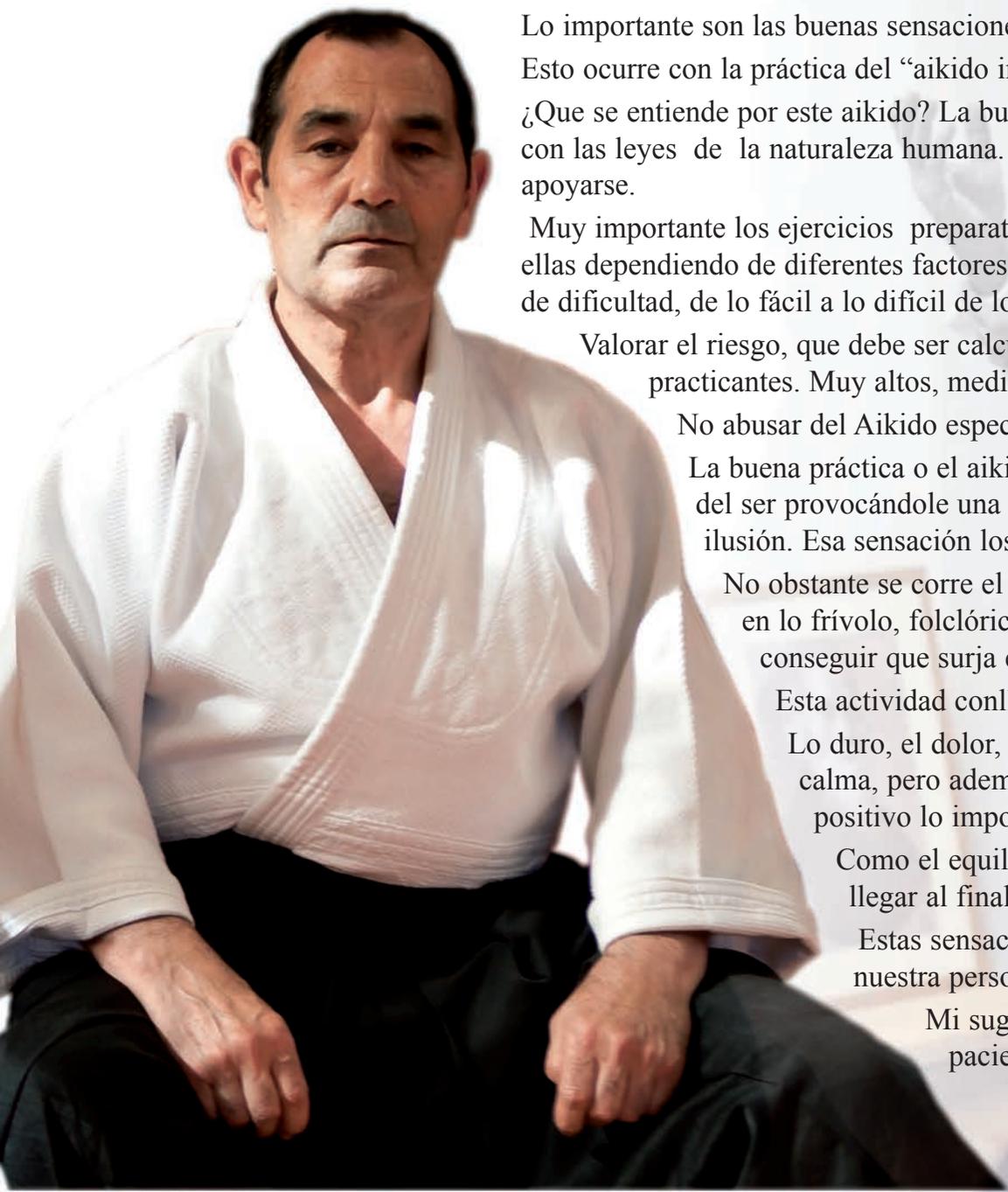


EL AIKIDO Y LAS SENSACIONES MUNDANAS



Lo importante son las buenas sensaciones que es lo que hace feliz a la gente.

Esto ocurre con la práctica del “aikido inteligente”.

¿Que se entiende por este aikido? La buena utilización de la biomecánica del individuo, que se corresponde con las leyes de la naturaleza humana. Bien instalada la respiración. Armonía y ritmo. No empujar no tirar no apoyarse.

Muy importante los ejercicios preparatorio. Repeticiones insistentes y calculadas, estableciendo el número de ellas dependiendo de diferentes factores. Diariamente insistir en los ukemis básicos. La progresión en el grado de dificultad, de lo fácil a lo difícil de lo aeróbico a lo anaeróbico, de las inmovilizaciones a las proyecciones.

Valorar el riesgo, que debe ser calculado. Criterio adecuado para el tratamiento de los diferentes tipos de practicantes. Muy altos, medio o bajo pesados o ligeros.

No abusar del Aikido espectáculo por que lejos de la realidad discrimina al practicante medio...

La buena práctica o el aikido inteligente proporcionan un sereno placer, incide en la sensibilidad del ser provocándole una fantasía onírica muy agradable, renovadora y positiva que nos llena de ilusión. Esa sensación los deportistas lo llaman “liberación de endorfinas”.

No obstante se corre el riesgo, cuando no esta respaldado por el conocimiento técnico, de caer en lo frívolo, folclórico, meramente físico, y perdidos en una dirección equivocada para conseguir que surja el fenómeno positivo deseado.

Esta actividad conlleva los elementos agri dulces de la propia vida.

Lo duro, el dolor, lo oscuro, la duda. Que se contra resta con lo fluido, el jubilo, la calma, pero además establece un equilibrio del ritmo vital, persiguiendo lo útil, lo positivo lo importante.

Como el equilibrista que camina sobre el alambre habrá que ir despacio paso a paso y llegar al final manteniendo la concentración, ilusión y perseverancia.

Estas sensaciones mundanas, llenan nuestro pasado, presente y contribuyen a crear nuestra personalidad.

Mi sugerencia es, ¡para la practica del Aikido inteligente! “Reflexión, tiempo y paciencia”.

Tomás Sánchez 7º DAN (Shihan)