

¿QUÉ TIENEN EN COMÚN EL AIKIDO, EL IAIDO Y LA MEDITACIÓN

PODRÍA PARECER QUE SON TRES COSAS DISTINTAS, PERO NO LO SON. EN REALIDAD SON TRES CAMINOS PARA LLEGAR AL MISMO LUGAR: EL AUTOCONOCIMIENTO Y EL FOMENTO DE NUESTRA PERSONALIDAD.



Ciertamente en algún momento de la historia las artes marciales como el iaido se hicieron para matar y su práctica implicaba el aprender la destreza suficiente para defenderse en caso de que nuestra vida peligrara.

Hoy en día esto parece innecesario. Si bien la violencia sigue siendo mucha en nuestro país, no andamos en la calle con una espada en la cintura listos para defendernos. Por eso las artes marciales evolucionaron y dieron vida a otras formas como el aikido, que no es un arte marcial que busque aniquilar al enemigo.

Ambas artes comparten hoy la misma filosofía: más que ayudarnos a pelear en la calle buscan ayudarnos a conocernos a nosotros mismos y fomentar nuestra personalidad.

Es un hecho conocido por todos que nuestros estados mentales influyen en nuestro cuerpo. Cuando estamos tristes o alegres nuestro cuerpo lo refleja. Pero es poco sabido que la relación es inversa, es decir, que los movimientos de nuestro cuerpo modifican nuestros estados mentales.

Es así que si cambio la forma en la que se comporta mi cuerpo modifico mi estado de ánimo. ¿Te ha pasado que te sientes bien después de bailar un rato? Porque tu cuerpo está alegre y modifica tu mente.

Así, la práctica del aikido y el iaido nos ayudan a reflexionar sobre nuestros estados mentales. Si somos tímidos esto se reflejará en nuestra práctica. Si somos arrojados, también. Pero, mejor que eso, la práctica cambiará esa forma de manejar nuestro cuerpo y modificará también nuestra mente. El mantenernos erguidos, en actitud calmada, sin miedo modificará poco a poco nuestra personalidad hasta integrar esas cualidades a nuestro ser.

Es así que el aikido y el iaido no son otra cosa que una forma distinta y muy bonita de practicar meditación mindfulness, de estar atentos a lo que hacemos y modificarlo para ser mejores.

Son tres caminos distintos para llegar al mismo lugar y puedes practicar los tres, dos o sólo uno, el que más te guste y te acomode.