

# ¿QUÉ ES UN DÍARIO DE ENTRENAMIENTO?

*Por Arashi Dojo*

Un diario de entrenamiento es una vieja técnica de algunas escuelas de artes marciales que consiste en llevar en un cuaderno anotaciones que se refieran a nuestra práctica y, más específicamente, a nuestro aprendizaje y reflexiones en torno a él. El Libro de los cinco anillos, de Miyamoto Musashi, por ejemplo, es en realidad su diario de entrenamiento.

Este diario nos sirve para varias cosas. Primero para ir registrando nuestro propio avance. Podemos hacer anotaciones como "hoy por fin me salió el ukemi" o "ya voy comprendiendo qué es tenkan, pero aún me falta aprender a bajar mi centro de gravedad". Este tipo de anotaciones nos serán muy útiles cuando tengamos una crisis de avance, normal en toda curva de aprendizaje, ese momento en que siento que no estoy avanzando. Leer las entradas de días anteriores nos ayudaría a darnos cuenta de que sí hemos avanzado y de que ahora podemos hacer cosas que antes no hacíamos. Por ejemplo, un día escribí "creo que nunca podré hacer esto" y ahora lo hago con mucha facilidad y eso me motiva. En segundo lugar, para registrar nuestras reflexiones (incluyendo dudas) de nuestro entrenamiento. Cosas



como "¿realmente podré usar esta técnica con un atacante real?" o "hoy descubrí que la esencia del aikido son los movimientos circulares, nunca hacemos nada en ángulo". En tercero, y quizá el más importante, anotar nuestras reflexiones sobre lo que el aikido nos deja fuera del dojo, como "hoy apliqué el principio de mirar al mismo lado en una discusión con una persona, en lugar de atacarlo intenté ver las cosas desde su perspectiva y esto me ayudó a entender por qué decía lo que decía en vez de enojarme".

Es por esto que recomendamos ampliamente llevar un diario de entrenamiento. Compra una libreta bonita, llévala en tu mochila y haz tus anotaciones. No tienen que ser largas, pero sí tratar de que sean seguidas, verás que es una gran herramienta de aprendizaje.

*Un diario de entrenamiento te ayudará a dar cuenta de tu avance y descubrir que ahora puedes hacer cosas que antes, no.*

