

## **Aikido, terapia contra la violencia.**

**Por José Santos Nalda.**

Todo el secreto del Aikido reside en el significado de su mismo nombre: **Ai**= unión, **Ki**= espíritu, energía vital, **Do**= camino, en conjunto "El Camino de unión y armonía con el Universo", por tanto es evidente que este Arte es algo más que un simple estilo de lucha corporal y que en auténtico adepto ejerce una profunda influencia vital capaz de transformar y mejorar su personalidad y como consecuencia su vida.

Los continuos y rápidos cambios de formas de vivir, la ausencia de valores estables de la civilización actual imponen al individuo un esfuerzo constante de adaptación que acaba por alterar su sistema regulador y su equilibrio psicológico.

Pero, ¿cuál es la relación entre el Aikido y el problema existencial del hombre? ¿hasta qué punto constituye una terapia, terapia o camino que puede llevarle a la armonía absoluta? El solo hecho de adherirse a los principios esenciales de las "vías" orientales, como por ejemplo el Zen, el Aikido, el Yoga, etc... no será suficiente para que todo cambie.

Los ejercicios previos a la práctica de las técnicas propiamente dichas, e su conjunto psicofísico, se desarrollan en un ambiente de calma que favorece la introspección, la identificación con la realidad, la armonía física y mental para obtener el "yo integral" una actuación coherente y unificadora.

El objeto último del Aikido a través de los ejercicios propios como Arte Marcial es el de facilitar el descubrimiento de nuestra identidad, así como la coherencia en el comportamiento para alcanzar la armonía y la paz interior sin rechazar nada de lo que constituye la personalidad propia, tomando conciencia de todo lo que hay en nosotros susceptible de mejora.

El Aikido en sus prácticas permite a nuestra personalidad definirse tal cual es, en su conjunto, el deseo de ser el más fuerte, el instinto de combatividad, el miedo a la agresión, el sentido egoísta, la vanidad, etc..., es decir, todo aquello que motiva la mayoría de nuestras acciones ordinarias se manifiesta, pero no habiendo nada en el Aikido que favorezca el desarrollo de estos defectos, acaban por desvanecerse sustituidos por otras cualidades como la amistad, la solidaridad y la prosperidad mutua que la práctica va inculcando en el adepto.

Visto así, el Aikido se convierte en un Arte de autodisciplina en el que las técnicas no son más que le medio para conocer nuestras limitaciones, mejorar nuestras facultades físicas y psíquicas y pulir nuestro "yo".

La idea del creador de este Arte Marcial es la de neutralizar o desviar la agresividad del atacante, haciéndole ver palpablemente que es inútil o ineficaz.

La práctica del Aikido es un continuo adiestramiento en el dominio de sí mismo, enseñando al adepto a actuar sin cólera, sin miedo, y de acuerdo con las leyes naturales que bien utilizadas le permiten adueñarse de la energía del agresor y volverla contra él mismo.

El Aikido enseña a dominar al agresor, y a la vez a protegerlo del efecto de sus propias acciones, es decir, se le puede derribar al suelo, e inmovilizarlo sin causarle ninguna lesión, ejerciendo un control absoluto sobre él, de tal forma que no tiene ninguna posibilidad de respuesta o contraataque.

Se aprende a erradicar el espíritu de oposición, de dualidad o antagonismo entre el agresor y el agredido, en una palabra, a ceder, de tal manera que uno se hace dueño de la situación con tanta seguridad como para permitir la reflexión y el cambio de actitud del atacante.

El Aikido, utilizado simplemente como defensa personal se adapta a la idea del Código Penal español de la legítima defensa, que ampara al agredido por un ataque injusto, inminente, real y actual, y que se ha defendido, porque sus técnicas sólo son posibles ante la iniciativa desencadenada por el agresor y no buscan destruirle sino únicamente neutralizarle sin causarle lesiones, aunque esto parezca algo utópico.

El mensaje que el Aikido pretende inculcar a sus adeptos es el de serenidad de espíritu, el rechazo de la violencia, la no-resistencia, y el respeto a todos los hombres. En los entrenamientos se enseña a actuar sin agresividad, sin brutalidad, sin ánimo de oposición ni de imposición.

Esta disciplina marcial contribuye a establecer un sólido equilibrio psicosomático, favorece la elasticidad de las articulaciones y desarrolla los reflejos y la agilidad hasta el límite de cada persona.

Bajo el punto de vista ético, el Aikido es una excelente escuela de autodomínio y de comportamiento social, al excluir la agresividad, las reacciones violentas y las actitudes provocadoras. Sus objetivos alcanzan así mismo todos los aspectos de la vida ordinaria del practicante y le ayuda a mantener una actitud serena, confiada y relajada ante cualquier circunstancia generadora de tensión, de angustia, de estrés, de ansiedad, de prisa, etc... a través de la respiración, la postura corporal, el tono muscular, y la práctica del zazen.

En una palabra, el Aikido atiende a la formación total del hombre, consecuente con la realidad de la interacción, e interdependencia del cuerpo y del espíritu.