

# ¿Como nos cambia el Aikido?

Por [Lynn Seiser](#)

[Published Online](#)

Traducido por Miguel Elias

Como Psicoterapeuta Profesional, mi tarjeta de presentación, ha siempre llevado el slogan "Cambiar es natural e inevitable". Yo estoy en el negocio del cambio. Mi trabajo es enseñar a las personas como cambiar. Y no es una tarea fácil.

Siempre me impresiono en como las personas quieren o buscan algo, pero no están dispuestas hacer algo diferente para lograrlo, inclusive sabiendo que lo que están haciendo no funciona. Es simpático como nos asimos en lo que conocemos en lugar de aprender nuevas cosas. Leo esto en los foros de internet casi todo el tiempo. Las personas preguntan, pero están más interesadas en defender sus propias creencias y no quieren escuchar lo que otros están ofreciendo. Un viejo dicho dice que si tú siempre haces lo que hiciste, siempre recibirás lo que recibiste. No obstante, si tú intentes algo y no funciona, la mayoría de nosotros lo intentará de nuevo con mayor intensidad en lugar de tratar algo diferente.

Si el Aikido es la cura para un confuso, caótico, y violento mundo, ¿cómo la practica de Aikido realmente nos cambia?

El cambio llega en muchas formas y a través de muchas escuelas diferentes de pensamiento. Cada escuela probablemente funcionó para alguien en algún lugar, pero ninguna escuela de pensamiento funciona para todos, en todas partes. Así va nuestra naturaleza humana. Somos todos iguales, pero diferentes. Los que las escuelas de cambio tienen en común es que últimamente apuntan a cambiar nuestra forma de pensar. La mente tiende a ser la causa de nuestros sufrimientos. Estudios recientes sostienen que la psicoterapia del comportamiento cognoscitivo es el más efectivo método para producir cambios.

La práctica física del Aikido sigue diferentes estrategias y formulas de movimientos, mas que la mayoría de las artes marciales. Llegando con un pasado de artes marciales de golpes, inicialmente era muy difícil conseguir que mi cuerpo se moviera de acuerdo a los principios y conceptos de Aikido. ¿Armonizar en lugar de resistir? Tienes que estar bromeando. ¿Moverse en un movimiento circular en lugar de una dirección lineal? Yo eso ni siquiera lo hacia cuando bailaba. El cuerpo no quería hacer y la mente no lo entendía. El cuerpo y la mente no estaban peleando entre ellos, ellos peleaban contra el Aikido.

Todo el modelo del Aikido de prevención de conflictos, manejo y resolución es diferente. El Aikido no niega ni evita conflictos o huye de ellos. El Aikido entra y armoniza antes de resistirlos. El aikido redirecciona y desbalancea en lugar de producir daño. El Aikido controla la situación o simplemente la arroja fuera y sigue hacia otra

cosa en otro lugar. Mientras todo esto toma lugar, se supone que mantengas el cuerpo relajado y la mente calma. Tu no haces que el Aikido “trabaje”; tan solo sigues las formulas y principios naturales y “dejas” trabajar al Aikido. La mayoría de la práctica física se realiza en forma predecible dentro de un contexto seguro y supervisión del Dojo.

Generalizando, la aplicación de las formulas (cuerpo) y los principios (mente) del Aikido fuera del Dojo es realmente el desafío del cambio. ¿Cuando tenemos un enfrentamiento verbal y conflictivo, podemos verbalmente entrar, armonizar y redirigir el conflicto sin usar la fuerza en la forma de miedo o ira? ¿Vemos o sentimos compasión y la conexión entre nosotros y las personas quienes no simplemente piensan diferente sino que se oponen violentamente a todo lo que creemos y defendemos? ¿Han cambiado las prácticas físicas en el Dojo nuestra forma de pensar acerca del mundo y de nosotros mismos? Si el Aikido ha cambiado nuestros corazones y mentes, entonces hemos practicado bien. Si aun estamos en la línea de ataque y tomamos todo lo dicho o hecho en forma personal y seriamente, entonces quizás necesitemos practicar más, focalizándonos en el intento de cambiar nosotros mismos en lugar de derrotar a nuestro enemigo, oponente o a nuestro compañero de práctica.

Gracias por escuchar, por la oportunidad de ser servidor, y el compartir la jornada. Ahora vuelvan al entrenamiento.

<http://www.aikidojournal.com/article?articleID=651&lang=es>