



EL VALOR

El valor en el Aikido está por definir. ¿En qué consiste el valor?... En superar el miedo.

El miedo es una emoción inherente al propio ser, producto de su adaptación para la supervivencia.

Hay varias clases de miedo.

El trastorno psíquico y patológico de tratamiento médico, el miedo neurótico.

El mundano, que es el que sufrimos en el devenir de los acontecimientos negativos.

Y el miedo “escénico” o el que resulta en la práctica del Aikido, el que puede inhibir el despliegue de nuestras capacidades.

Tenemos que analizar nuestras más íntimas experiencias del miedo.

Desde luego el sufrimiento del dolor, la responsabilidad ante el imperativo del esfuerzo en la práctica y la respuesta a la agitación en el ejercicio de riesgo son estímulos aversivos que nos provoca el miedo.

El término “escénico” se le atribuye porque este trabajo está sometido y debe responder ante un reglamento, ante normas preestablecidas, ante la ética del Budo y la actitud frente a la práctica.

Ejercitamos el valor para superar los riesgos que nos plantea el oponente, elevando nuestra respuesta al plano emocional. La extrapolación de esta experiencia nos da como resultado una ayuda eficaz para resolver los acontecimientos negativos cotidianos.

De lo que estamos hablando es de llegar a familiarizarse con el miedo.

Nuestro propio coraje de ir un paso más allá nos permite descubrir y experimentar la superación de las barreras que nos plantea el miedo. Es decir, cabe suponer que desarrollando el coraje crecerá el valor que contrarrestará las consecuencias negativas del miedo.

El coraje no es más que una palabra en clave para ir hacia lo que no conocemos, pero podemos experimentar.

Hay que ser valiente y seguir adelante para descubrir el valor de las cosas a pesar de que a veces no son lo que pensábamos.

Para neutralizar las emociones negativas debemos luchar contra la pereza, la mala rutina y el mal entendido orgullo.

Luego lo recomendado para que el Aikido sea terapéutico ante la agitación social, es seguir fielmente lo propuesto para la práctica.

El movimiento ordenado, ágil, programado y progresivo generará efectos que se perpetúan produciendo beneficios en forma de herramientas capaces de superar, entre otras el riesgo, el miedo y el dolor.

El trabajo en grupo nos facilita la mejor relación con los diferentes caracteres y mayor comprensión del oponente que se presenta, en ocasiones, aparente y provocador.

Todo ello nos conduce hacia el autocontrol, la actitud vigilante, la autodisciplina y el obrar en positivo.

La buena práctica del Aikido es concluyentemente terapéutica al aumentar nuestro valor y por ende transformando el miedo a temor y el temor en coraje ante la vida.