



# TRAS MI PROPIA SOMBRA

En la noche, con escasa luz, tras la práctica voy cansado pero soy feliz.

Por efecto de las candilejas voy caminando tras mis propias sombras.

Podemos interpretar sombras como las partes negativas del ser, causas de inquietud o pesimismo, preocupaciones que oscurecen nuestro reflejo.

El silencio y la soledad invitan a recrearse sobre lo recientemente vivido y reflexionar sobre lo practicado.

¡Qué agradable son las noches en mi ciudad! Con sus diferencias naturales, la disfruto cálida y estrellada en verano, gris y fría en invierno.

Los madrileños tenemos una buena herencia, vivimos en una “parcela” privilegiada, sin cataclismos ni extremos se muestra razonable para con nuestras propias necesidades.

En estas condiciones es un privilegio practicar aikido. Se abre el corazón a sensaciones nuevas, positivas y con facilidad surge la inspiración.

El itinerario cotidiano transitado supone un placer de dioses que mecido por el bamboleo de la buena práctica y el nuevo estado de ánimo te ayudan a salir de un mal pensamiento.

Pasar del ejercicio anaeróbico y esforzado, a lo sosegado y calmo, no cabe la menor duda que es saludable. La mente se recrea, el alma se engrandece, el propósito es muy alto y el entusiasmo mayor. EL corazón se abre generosamente para ésta creciente pasión que es la práctica del aikido.

Lo sustancial es que la percepción desarrollada por lo vivido es mayor hasta el punto de ver las cosas de diferente manera, siempre mejor.

Seguir tus propias sombras después de una clase de Aikido presupone la reconciliación con uno mismo.