

LA INFLUENCIA POSITIVA EN LA PREPARACIÓN

Es trabajo de toda una vida el gestionar lo bueno y lo malo que de continuo acontece, pero afortunadamente nos queda siempre el recuerdo de lo positivo. Lo bonito de los 18 ó 20 años, lo que conseguimos con éxito. No se puede vivir únicamente de la nostalgia y el pasado, naturalmente, pero acompaña y ayuda el recuerdo de los momentos felices.

Cuando comienzo una clase, es decir, lo que llamamos la preparación, recurro a la influencia positiva de estos recuerdos felices. Es el momento más duro porque la pereza y la rutina nos aplastan produciendo dolor físico en los primeros movimientos. Sobre todo cuando se llevan miles de clases impartidas. Es entonces cuando recurro a lo “positivo” de mi vida, lo que me hizo feliz, a veces a temprana edad inclusive, y entornando los ojos lo veo en el recuerdo con la memoria: son imágenes casi reales con sensaciones muy sentidas, al tiempo que me voy moviendo, contando en voz alta, me estiro, y empiezo a crear una nueva aventura sobre aquella más antigua. Voy dándole forma y sigo avanzando, sedado en ese momento por el dulce recuerdo, que me deja bien dispuesto para afrontar una nueva realidad.

Y así, siguiendo el guión de la preparación consigo romper el hielo y el tedio con actitud esforzada, que me transporta los 45 minutos que suele durar el ejercicio y finalmente me conduce a las técnicas, lo más entretenido y amable de la práctica. El Ikkyo, el Iriminage, el Shihonage... que nos llevarán hasta al cielo.

En ese momento ya me siento otra vez plenamente enganchado y vibrante, entusiasmado, navegando en lo placentero del Aikido “una vez más“.

