

Chyba wszyscy z nas mają chęć by coś umieć i osiągnąć, ale tylko nieliczni popierają tą chęć wolą działania. Ile osób mówi: chciałbym umieć to czy tamto i coś robi, by to osiągnąć? Niewiele. Poprzestają na chęci, zamiast wyznaczyć sobie cel i dążyć do niego, wolą siedzieć przed telewizorem z piwem w ręku. Wiele osób buduje swoje życie w pewnych ramach, których nie chcą opuścić. Praca zakupy i dom, w którym często telewizja zabiera kilka godzin. Jest też grupa ludzi, którzy pomimo stresującej pracy potrafią jechać kilkanaście, a nawet kilkadziesiąt kilometrów, by się poruszać. Co ich do tego skłania? Część z nich wie, a część szybko odkrywa, że wysiłek fizyczny doskonale relaksuje i odpręża.
Co ma do tego

aikido

?

Aikido

jest sposobem na chaotyczny, wiecznie pędzący i wypełniony przemocą świat. Zmiany działają na wszystkich, ale w różnym stopniu i zakresie. Czemu? Z powodu różnorodności ludzkiej natury. Wszyscy jesteśmy tacy sami, a zarazem inni.

Aikido

zmienia nasz sposób postrzegania świata i spraw.

Pierwszą rzeczą, jaka nas zaskakuje, to ta, że nie należy siłować się z przeciwnikiem tylko mu ustępować czy wręcz z nim współpracować. Zamiast przeciwstawiać się jego sile, wykorzystać ją by go pozbawić równowagi. Poruszać się po okręgu, a nie po linii prostej.
Całe życie

ciało

porusza się w linii prostej, więc taka zmiana jest wbrew temu, czego nauczyła nas natura.
Dlatego na początku

ciało

i umysł walczą z

aikido

. Trzeba się nauczyć, by

ciało

i umysł były zrelaksowane, bo napięcie spowalnia reakcje. Nie sprawiasz, że

aikido

działa, tylko podążasz za tym, co

aikido

sobą reprezentuje i pozwalasz by działało.
Podsumowując.

Aikido

jest bardzo dużym wyzwaniem dla ciała i umysłu, zwłaszcza, że te zmiany muszą sięgać poza matę, czyli na świat poza nią. Jak się zachowamy, gdy naprzeciw nas stanie werbalna konfrontacja i konflikt? Czy będziemy umieli wejść w tą konfrontację nie używając siły i nie okazując strachu i złości? Jeśli

aikido

zmieniło nasze serce, sposób myślenia i postrzegania świata, tzn. że dobrze ćwiczymy w dojo i czas na macie nie został zmarnowany.

Jeśli natomiast stoimy na linii ataku i odbieramy osobiście wszystko, co się mówi i robi, traktując to poważnie, oznacza to, że powinniśmy więcej ćwiczyć, skupiając się na tym, by zmienić siebie, zamiast przewycięzać partnera na treningu, a przeciwnika na ulicy.