

Uchideshi Florencia Fridman



La pregunta ¿por qué empezaste a practicar Aikido? surgió repetidas veces durante el Uchideshi, justamente elijo la palabra surgió, porque no me había enfrentado a ella antes.

Empecé a practicar Aikido hace 10 años, en un pueblo costero a 20kms de la ciudad capital de Uruguay. De esos pueblos donde nunca pasa nada, pero al salir del lugar común y rascar un poco la superficie, realmente está pasando todo.

Un camino, un largo pasillo de madera, iluminado por los lados y rodeado de guijarros. Al fondo, un altar y un espacio en blanco. Entré, me saqué los zapatos, caminé cuidadosamente a través del pasillo y me senté a observar en silencio. Desde ese momento, no pude separarme del Aikido.

Me daría cuenta años más tarde que en ese momento tuve la suerte (aunque no crea en tal cosa) de haber encontrado a mi Sensei, por el que estaré eternamente agradecida. Este maestro y sus enseñanzas moldearon mi vida, me ayudaron a tener paciencia y templanza, a esperar, a actuar; a encontrar el timing correcto.

Una de las enseñanzas que más valoro es el aprender a ser apasionada. Nunca conocí a alguien con tal pasión y devoción. Ese sentimiento es tan contagioso, que con el tiempo se fue formando a su alrededor una gran comunidad, una familia diversa y compleja, unida por esta pasión compartida, cada uno de nosotros, la familia rioplatense, amantes del Aikido.



Mi sensei contaba historias, mientras compartíamos el té. Historias de sus prácticas, de sus maestros y sus viajes a Japón. Hace 10 años, supe que en Aikido Kobayashi Dojo se realizaba la experiencia uchideshi, una residencia dedicada en su totalidad a la práctica de Aikido. Desde ese momento, supe que vendría a Japón.

Fui uchideshi en Aikido Kobayashi Dojo durante 10 semanas. Cada una de ellas diferente a la anterior. Lo que al principio era mágico, se fue transformando en real. Una realidad dura. A pesar de todo, el nivel de agotamiento físico y mental, la capacidad de descubrir nuevos y más profundos grados de dolor y frustración cada semana, no se pueden comparar con la calidad y cantidad de aprendizaje de esta experiencia.





Me encuentro más que agradecida con Aikido Kobayashi Dojo, con Soshihan Yasuo Kobayashi, de quién tuve el honor de tomar clases, hacer de su dojo mi hogar y descubrir un sentimiento extraordinario de alegría compartida en la práctica; con el Dojocho, Hiroaki Kobayashi Sensei, por quien tengo gran admiración y cuyo Aikido me maravilla cada práctica; y

con todos instructores a cargo.

Además extendiendo mi agradecimiento a cada uno de los compañeros de práctica, estando en un lugar desconocido, con tal exigencia física y mental, es posible encontrarse vulnerable. Cada uno de ellos hicieron que los únicos momentos de real disfrute se den durante la práctica. Su paciencia, su amabilidad y buena disposición, lograron darme contención y fuerza para seguir adelante.

La experiencia uchideshi es simple, y con simple no quiero decir fácil. La experiencia uchideshi, como comenté antes, es dura y difícil. Pero simple.



En mi caso, se trató de prestar atención, saber escuchar, saber preguntar y no tener miedo. Sonreír y recordar la gratitud en poder dedicar el tiempo a hacer lo que amo.



Prestar atención es clave en esta experiencia, así fue como aprendí “If you lose the center, you lose everything” (si pierdes el centro, pierdes todo), como comentaba Kasahara Sensei mientras me mostraba cómo doblar su Hakama; o la infinidad de veces que se me dijo “relax” (relájate), complementado por la senpai Norikosan y su comentario “If you do not relax, you will get hurt” (si no te relajas, te vas a lastimar); entre otros cientos de comentarios al pasar, que repetía como mantras en momentos difíciles.

Como cierre, comparto alguna conclusión, o una breve parte de mi aprendizaje en esta experiencia: el examen de Shodan es un pequeño paso en un largo camino; ante la duda, siempre preguntarme si estoy haciendo mi mejor esfuerzo; si trato a la gente con amor y respeto, voy a obtener lo mismo a cambio; todos estamos de paso, no soy tan importante.

Hace 10 años comencé a practicar Aikido, no sé por qué. Pero si sé por qué me quedé y por qué voy a seguir. Cada experiencia, cada persona es única. Mi palabra de esta experiencia es "縁"(en), en eso si creo.

