

# **LA NATURALEZA DEL “EJERCICIO”**

## **EN LA SOCIEDAD JAPONESA**

Si analizamos la cultura japonesa, en concreto, el concepto que tienen del ejercicio de las cosas podremos comprobar que existe una relación más fuerte, en todos los aspectos, con la manera de realizarlo que con la acción misma.

Occidente tiene un concepto del ejercicio completamente diferente del que tiene Oriente, lo considera como la capacidad de desarrollo que tenemos para realizar cualquier acción siendo más una capacidad técnica encaminada a conseguir un rendimiento completo. En cambio para Oriente, aun tratándose de conseguir un rendimiento concreto, supone una vía de madurez interior. Por tanto, para nosotros, el objetivo del ejercicio es el propio rendimiento a diferencia de la consideración que tiene el japonés que es sinónimo de madurez.

Quizás podría ser el momento de reflexionar sobre las finalidades de unos mismos ejercicios con objetivos diferentes y así dar la posibilidad a todo occidental de conseguir la madurez que esconde todo ejercicio.

Nuestra evolución fisiológica implica acciones en la mayoría de los casos automatizadas (aprender a moverse, andar, hablar, etc.), las cuales hacen que nuestra vida se vea repleta de actividades encaminadas a conseguir un rendimiento perfecto. El hombre durante toda su vida está realizando un continuo ejercicio ya sea en el deporte, en su trabajo, en el arte, etc., ya que es la sociedad quien le exige un rendimiento, ahora bien a ninguno de ellos le acompaña la realización personal.

Toda obra bien acabada necesita de un ejercicio y éste de una capacidad para su realización y a su vez de muchas repeticiones para alcanzar la habilidad para realizarlo (habilidad que antes no teníamos). Todo ejercicio tiende por tanto a un rendimiento muy concreto que es alcanzar la capacidad adecuada. Entonces ¿porque no intentar, en vez de alcanzar un rendimiento completo o unas ciertas capacidades, alcanzar otras más universales?

Siempre hemos oído que la finalidad de todo ejercicio deportivo no está encaminado a conseguir un rendimiento continuado sino una buena formación corporal y espiritual de aquel que lo practica. Todos sabemos que el deporte favorece de una forma general el desarrollo y fortalecimiento del cuerpo y espíritu del deportista.

Lo miremos por donde lo miremos no salimos del mismo objetivo que es alcanzar un cierto rendimiento o de formar una capacidad con la que el hombre pueda lograr sus objetivos con unas condiciones mejores sin llegar a considerarse por ello en alguna medida superior. En cambio, existe otro tipo de móvil en la sociedad japonesa que hace que a la hora de realizar cualquier ejercicio se vaya más allá de alcanzar ciertas capacidades y se pretenda culminar la actividad con la verdadera transformación de aquél que se ejercita, desarrollando así su madurez y actitud interiores, y capacitándole para ejercitar otro tipo de actividad.

El hombre ante cualquier actividad, debido a que no está acostumbrado, sufre las tensiones de su yo voluntarioso e inexperto con el objeto del ejercicio. Ciertamente si no somos tan rígidos y admitimos que cualquiera que fuera el

rendimiento, eso sí siempre que la persona quiera perfeccionarse a través de un ejercicio prolongado, podremos alcanzar la satisfacción del espíritu superando las tensiones producidas entre nuestro yo y el objetivo resistente. Es en este momento cuando verdaderamente el hombre entiende la importancia del hecho invadiéndole la satisfacción de la armonía.

Ya hemos dicho que para el japonés el carácter del rendimiento de los ejercicios pasa a un segundo plano mientras que para el occidental es el principal objetivo llegándose a convertir en la única oportunidad que tiene para encontrar la armonía dejando de lado amenazados sus valores personales. El japonés también acepta la automatización pero con un fin, el de alcanzar la armonía, la cual se encuentra fuertemente asentada gracias al ejercicio acompañado de una gran carga de actividad espiritual.

Es en este momento cuando el hombre se siente libre y solo cuando destruye todo ese cúmulo de tensiones de su propio yo al que está sometido toda su vida. Este disfrute de sensación de libertad posiblemente sea el resultado de experimentar la armonía que conlleva a una mayor madurez en el hombre a través de la evolución progresiva hacia su propio interior y que permite alcanzar la gran unidad de la vida. Si concebimos nuestra vida como una gran unidad formada por muchas cosas sencillas podremos entender que es así como nuestra existencia adquiere una dimensión religiosa y realmente experimenta lo verdadero. De este modo para el japonés las cosas más normales como andar, respirar, sentarse, comer, beber, escribir, hablar, tienen una gran relevancia. Todo tiene un camino hacia la madurez, es el propio Tao o el Do.

Todas las artes marciales una vez despojadas del concepto prepotente de vencer al enemigo se transforman en caminos espirituales donde el hombre vence sin luchar, tirar, forjar, pintar, cortar flores, qué más da, en todas se da lo mismo, repetir y repetir, esfuerzo tras esfuerzo. Solo así comprenderemos que se puede conseguir la perfección al final de nuestros días, sólo actuando desde la unidad de la vida que se manifiesta a través de la figura viva de la propia creación humana, de esta manera entiende el japonés que en el fondo todo es lo mismo, la práctica.

Esta valoración no tiene sentido analizada desde el punto de vista del rendimiento, en cambio sí lo tiene desde la perspectiva de la autorrealización como ejemplo de expresión de una vida más sublime y madura, aunque breve.