Un joven judoca derriba a otro en una competición

(JORGE FERNÁNDEZ , 22/02/2013) Mi deporte de infancia y juventud fue **el Judo**. Lo practiqué desde los 8 hasta los 19 años, hasta que las responsabilidades laborales, académicas y sociales me obligaron a abandonarlo.

También he practicado el fútbol y otros muchos deportes, pero ninguno con la disciplina y pasión que le dediqué al Judo, un "arte marcial" diferente a todas las demás, tanto por su filosofía, técnica, preparación física y valores -humanos y deportivos-. Esta es la razón por la que muchos profesionales de la salud lo recomiendan para niños, porque es un deporte que ayuda al desarrollo físico integral, y también personal.

A diferencia de lo que algunos piensan, **el Judo no es un deporte violento**. Todo lo contrario. Su lema, enunciado en el siglo XIX por su creador, el japonés

Jigoro Kano
, es:
"Ceder para vencer"
. Y
vencer
no tiene nada que ver con dejar "
grogui
" al contrincante, sino el conseguir "desequilibrarlo" y "tumbarlo" mediante unas técnicas precisas (mucho menos agresivas, me atrevo a decir, que un placaje -
tackle
- de rugby), o en su defecto, "inmovilizarlo" durante algunos segundos.

Un 'sensei' (profesor de Judo) enseñando las 'caídas' (Ukemis)

Pero, lo que sin duda llama la atención de esta disciplina, frente a otros deportes, es que en ninguna otra se dedica tanto tiempo -y técnica- a lo que yo llamaría **"el arte de caer bien"**. A eso se debe, sin duda, que siendo un deporte de "contacto", sus practicantes sufran tan pocas lesiones en términos relativos. Personalmente, una sola vez sufrí una lesión de cierta importancia -una luxación en un codo- y recuerdo bien que fue por culpa mía, por "
resistirme
a caer bien", ante una entrada limpia de mi rival. Eso, en una larga vida deportiva de 11 años, con entrenamientos intensos tres veces por semana y competiciones todos los fines de semana, creo que dice algo.

Los *judocas* sabrán bien de lo que hablo. En una clase típica, en cualquier gimnasio, una gran parte del entrenamiento se dedica, primeramente, a una completísima "entrada en calor", haciendo trabajar cada músculo y cada articulación del cuerpo (nada que ver con las "carreritas" de los futbolistas en la banda...), y luego a una sesión, no menos completa, de
"caídas" ("Ukemis", en japonés)
. Caídas de espaldas, caídas de costado, caídas hacia adelante, caídas desde altura... Caídas, caídas...¡y más caídas! ¡Esto frustra mucho a los principiantes, que quizás se apuntaron con el deseo de aprender "cómo alguien pequeñito, puede derribar a uno más grande" (uno de los atractivos de esta disciplina).

Es decir, que lo primero que uno aprende, cuando empieza a practicar el Judo, es que **vamos**

a caer muchas veces
, y hay que aprender a "caer bien, para no hacernos daño".

UNA ANALOGÍA ESPIRITUAL

En este sentido, creo que el Judo nos ofrece unas cuantas alegorías de principios espirituales y bíblicos. Os resumo algunos de ellos.

Por ejemplo, a veces pensamos -sobre todo los pastores y líderes- que versículos tales como: *" Si confesamos nuestros pecados, él es fiel y justo para perdonar de nuestros pecados..."*
; y
"la sangre de Jesucristo, su Hijo, nos limpia de todo pecado"
[1]
- los tenemos en nuestras Biblias para recordárselos a los creyentes débiles o inexpertos. ¡Craso error! Nos olvidamos lo que dice al principio del vs. 8:
"Si alardeamos de no cometer pecados, somos ilusos..."
.
[2]

En el Judo, da igual que uno lleve 30 años practicando; **"caer bien" forma parte del entrenamiento diario y semanal** . De ese modo, lo que se consigue, son tres o cuatro cosas:

1) En el Judo no es una prioridad "evitar" las caídas -que indefectiblemente llegarán- sino **"evitar lastimarnos"**
cuando caemos
. También en la vida espiritual, podemos
fracasar ocasionalmente
, pero ello no quiere decir que "
seamos
un fracaso". Lamentablemente,
hay cristianos que, ante el menor fracaso, se quedan postrados, heridos en su autoestima y aplastados por sentimientos de temor o autocompasión
.

2) Entrenar a diario la "técnica" del "buen caer", hace que cuando un judoca está "en el aire", **su cuerpo se acomode de forma automática y refleja**
(sin pensarlo), en la posición de caída, para "
amortiguar" el impacto
contra el
tatami
(suelo). De esa forma, uno no se hace daño. ¡Qué extraordinaria metáfora, ésta, del
apoyo que supone
la Iglesia -el
Cuerpo
de Cristo-
cuando ésta nos rodea con su amor para "amortiguar" nuestros fracasos!

3) Paradójicamente, cuando uno está "entrenado" para caer bien, **se cae menos**. Está más tranquilo, no tan "tieso" por el temor a lasitmarse, y puede concentrarse principalmente en derribar al rival.
De ese modo, "cada vez cae menos".
(Los judocas saben que,
los tiesos y rígidos, caen mucho más fácil
). ¡Lo mismo sucede en la vida cristiana! Cuando nos encomendamos a la Gracia y el Amor de Dios, y sabemos qué tenemos que hacer cuando caemos (¡y qué nuestro
Cuerpo
reaccionará bien!),
nos liberamos del temor al fracaso; del legalismo (rigidez) que nos atenaza
, ¡y luchamos mejor!

4) Por último, las "*ukemis*" son técnicas que, no solo entrenan al deportista para caer bien y sin

lastimarse, sino **también para "levantarse rápidamente"**. Gracias a esto, un contrincante puede caer durante una lucha y terminar inmovilizando al otro en el suelo. (¡Mientras está cayendo, su cuerpo ya está preparando el contraataque!). Lo mismo debemos aprender a hacer nosotros, cuando caemos.

¡No permitamos que Satanás nos acuse y nos impida levantarnos! ¡Levantémonos otra vez y rápidamente, que la victoria es posible!

Autor: Jorge fernández

* * * * * * * * *

[1] 1 Juan 1:7-9 - La Biblia RVR 1960

[2] 1 Juan 1:8 - La Palabra

© 2013. Este artículo puede reproducirse siempre que se haga de forma gratuita y citando expresamente al autor y a ACTUALIDAD EVANGÉLICA como fuente.

{loadposition jorge}