



El sábado 2 de octubre impartimos la primera parte del taller: "**Mejora del rendimiento**"; en el [Dojo Zanshin](#), donde fuimos maravillosamente acogidos por maestros y alumnos (que como se aprecia en las fotos fueron unos poquillos).

Y antes de nada, queremos expresar un agradecimiento especial a dos de sus maestros: a Dani que contagia buen rollo y entusiasmo a todo el que le rodea y a Santi que hizo posible el evento (aunque nos llevó un tiempo encontrar las fechas ;).

¡Fue un día genial! ¡Muchas gracias a todos!

Sin más, pasamos a comentar cómo se desarrolló el taller.

([descargar el audio](#)) ([descargar la presentación](#))

El objetivo era enseñar tres de las técnicas que más empleamos para la liberación de tensiones físicas, emocionales y creencias limitadoras (visualización - PNL, soltar - Método Sedona y tapping - EFT), varios procedimientos de uso (el sueño, el héroe y el proceso personal de paz) y su aplicación a la práctica del iaido y kendo, especialmente en la preparación del campeonato de Europa de Iaido, al que asistirán próximamente.

Empezó el taller a las 16:30 con la explicación de Santi del significado del lema del dojo "**El cielo no tiene límites**", lo que nos permitió introducir nuestra reflexión de partida. "**Tu límite es lo que crees, ya que para tu subconsciente lo que tu recuerdas es real**".

Con este punto intentábamos abordar la diferencia de cómo se ha venido aplicando tradicionalmente la psicología al deporte con nuestro enfoque de trabajo. Nuestro límite es lo que creemos, en eso estamos de acuerdo, pero hemos experimentado que es más efectivo eliminar las emociones que soportan nuestras creencias limitantes, que desaparecerán al quedarse sin sostén, que intentar superarlas mediante continuas visualizaciones o afirmaciones positivas motivadoras. Hemos de agradecer profundamente la rápida participación de los alumnos porque facilitó en gran medida la explicación, en un contexto cercano, de los conceptos básicos que queríamos transmitir.



Y el ejemplo claro fue cuando se expuso el siguiente hecho: "**Lo que tu te imaginas antes del combate no es la forma de reaccionar de tu oponente**". La realidad no se va a ajustar a lo que imaginas y por tanto vemos más útil trabajar en eliminar las

emociones que puedan desestabilizarme en un combate, imaginando todas las "catástrofes" posibles y descargándolas. Una vez fuera de mi esas emociones no aparecerán en mi mente posteriormente. No imaginaremos involuntariamente aquello que no sentimos como una amenaza, luego no nos perturbará durante el combate o la kata.

Continuamos con la explicación de las limitaciones fisiológicas que se desencadenan por respuestas emocionales en la competición: aumento de la tensión muscular, descenso de tu capacidad cognitiva, mayor gasto de energía y más rigidez en el cuerpo con el consiguiente peligro de lesiones; y procedimos a explicar las tres técnicas de descarga, haciendo la práctica de imaginarnos en "la peor situación" y eliminando las tensiones que sentimos aparecer.

Para que los kendokas y iaidokas pudiesen comprobar allí mismo los resultados tuvieron unos minutos de combate y posteriormente comentamos las sensaciones, que fueron muy positivas: más fluidez en los movimientos y mayor capacidad de reacción. Hay que tener en cuenta que realmente sólo emplearíamos unos 10 minutos en trabajo de descarga real, luego los resultados son muy interesantes, como cabía esperar ;).



Otra anécdota que nos apetece resaltar sucedió cuando David preguntó si conocíamos el Zazen (la meditación sentada en Japón), porque nuestra explicación los conceptos de emoción, pico emocional y limpieza emocional de situaciones en la vida eran casi los mismos que les había enseñado un monje en un monasterio en Japón. Y la respuesta es que no lo conocíamos, pero los conceptos no son nuevos, se llevan transmitiendo miles de años. Lo único que creemos puede ser algo novedoso es el enfoque práctico y terrenal que les damos.

Finalmente completamos el taller revisando los procedimientos de trabajo con las técnicas de liberación y emplazando a todos los participantes a practicar y volver a reunirnos el sábado 23, para resolver las dudas que surjan y experimentar algunas aplicaciones más específicas de las técnicas.

¡Os esperamos!

Y por favor, añadid todos los comentarios que queráis. Sugerencias, peticiones, impresiones. De todo podemos aprender ;)