

## Moviéndote a través del miedo

By: Dan Edwardes.

Son los pequeños miedos los que disimuladamente nos roban nuestras vidas. Los grandes conceptos- muerte, pérdida, significado de la existencia... esas cosas tan grandes las podemos ignorar durante la mayor parte de nuestros días. Filósofos y teólogos pueden andarse con sutilezas e inquietarse sobre los detalles de estos, pero la mayoría de nosotros no tenemos el tiempo, las ganas, o simplemente somos afortunados de no tener demasiada curiosidad. Y muchos miedos son racionales, claro está, y pueden ser aliados de nuestras vidas; el miedo que incrementa nuestra alerta al pasar por una parte oscura de la ciudad, por ejemplo, o el miedo a caer que rápidamente experimentamos al ponernos de pie demasiado cerca de un acantilado en un día ventoso.

Sin embargo, el miedo es una bestia lista. Detrás de la fachada racional del miedo es donde el auténtico peligro se encuentra, envenenado como la cola del escorpión y listo para picar.

**¿Qué parte de nuestro día es sustraída por estos pequeños miedos?** Es más, de lo que puedes pensar en un principio. Son del tipo de las que apenas notamos y raramente ignoramos. Están los miedos que hacen el día más cómodo: El miedo a destacarse que nos hace conformarnos casi todos los días; el miedo que se rían que nos mantiene en silencio cuando querríamos soltar una carcajada; el miedo al rechazo que nos hace evitar muchas conexiones potenciales, etc. Estos miedos a los que estamos acostumbrados, nos permiten pasar el día de una forma tranquila y con los menores conflictos posibles. Son los miedos que nos hacen llegar a trabajar a la hora, que nos retiene a la hora de cuestionar las opiniones o los métodos de los superiores. Son los miedos que nos llevan hacia lo que es llamado como metas respetables y que nos han dicho que merece la pena conseguir.

El miedo asegura estar siempre a la defensiva, siempre respondiendo en el presente a nuestras peores imaginaciones de que traerá el futuro si no lo hacemos. El miedo a las consecuencias limita las acciones que tomamos. El miedo se convierte pues en el actor de nuestras vidas, mientras que poco a poco nos unimos a la audiencia, convirtiéndonos en meros espectadores de la rutina de cada preciado día. Por ello pasamos tanto tiempo complaciendo a nuestro miedo mientras que la vida pasa.

**¿Qué tiene que ver esto con el Parkour?** Todo: Pues practicar Parkour es perseguir ese miedo, para superarlo. Enfrentarse a él desnudo y solo. En el parkour, es donde sacas tu esencia. No hay ningún tipo de equipamiento sobre el que confiar, no hay arneses de seguridad o protecciones que ponerte, no hay compañero para relevarte cuando te encuentres exhausto. Eres tú y solo tú. Lo único que te previene de lesionarte o hacerte daño son tus habilidades y tu juicio, el de nadie más. Algo que en sí mismo es una gran proeza, pero que se puede convertir en una carga. Eres tú quien se enfrenta al miedo. Las teorías de otras personas sobre el miedo aquí no sirven para nada. No puedes entender tus miedos de acuerdo a Freud o Jung o cualquier otro- ellos no estarán allí cuando hagas un salto de brazo, un fondo y ruedes o cuando hagas un gato. En esos momentos eres solamente tú.

Parkour es movimiento, y todo movimiento está conectado al miedo. Es a través de un principio conocido como "miedo-reacción" por el cual nuestro cuerpo aprende, a una temprana edad que

no hacer, como no moverse, por qué no caerse. Aprendemos a evitar el dolor y buscar la comodidad, y si experimentamos esa incomodidad debido a una cierta acción, nuestro cuerpo nos quita las ganas de volver a intentar esa acción otra vez. El “miedo-reacción” es nuestro modelo condicionante de conducta frente al movimiento, respiración, postura... es algo aprendido frente al stress un susto o un golpe. Esto afecta a todo el mundo, nadie escapa de ello.

Obviamente, este condicionante pertenece al pasado. Nuestro cuerpo reacciona en el presente al miedo de lo que ocurrió en el pasado. Por lo tanto, el miedo pertenece al pasado. Habita en nuestra memoria, y desde ahí es proyectado al futuro y, con normalidad, nos encontramos a nosotros mismos viviendo en ese miedo en uno de los dos- el pasado o el futuro. Esto quiere decir, que, en el momento presente, el miedo no existe en sí mismo. Por ello, para librarnos del miedo, debemos vivir ese tiempo presente, vivir plenamente y ahora. No es fácil, pero el parkour es una disciplina que nos puede ayudar a ello.

Es un hecho que nuestro potencial físico natural y nuestro talento están más allá que los límites que nos ponemos nosotros mismos. Es el condicionamiento, tanto mental como físico, el que nos aleja de esos límites, que nos permite el aprendizaje de habilidades y técnicas que nos permitan experimentar ese límite natural del cuerpo y despreciar los límites impuestos por nosotros mismos. No se trata de una mejora progresiva de nuestras habilidades, sino más bien de una disminución progresiva de los miedos. Tan solo debemos liberarnos de nosotros mismo para poder encontrar nuestro auténtico potencial. Debemos eliminar esos miedos para descubrir nuestra habilidad y soltura natural. La práctica de nuestro arte necesita que nos encontremos totalmente concentrados en el momento y libres de viejas limitaciones; después de todo, su práctica implica la libertad de uno frente a los límites. Y es en ese preciso momento de la auténtica práctica cuando empezamos a superar ese “miedo-reacción” y romper sus barreras.

**Es todo un proceso.** Obsérvate; toma nota de las dudas, indecisiones, los pensamientos negativos, y las tensiones mientras tu cuerpo se mueve. Date cuenta de que esas cosas son elecciones tuyas con las que podrías estar perfectamente sin ellas. La tensión es una opción. Inténtalo de nuevo. Haz un breve diagnóstico de tu cuerpo y te darás cuenta de que hay muchos músculos que están innecesariamente en tensión. Ahora elige relajar esos músculos. Fácil, después de percartarte de donde se encontraban esas tensiones. El truco está llevar esta práctica afuera tanto como sea posible, y la práctica será mucho mejor. De este modo, aprendemos a elegir nuestras acciones y respuestas en vez de ser un producto de nuestras reacciones. Desde aquí podremos destapar nuestro auténtico potencial, y de ahí es de donde surge la maestría. Ahí es donde el “Flow” reside.

Cuanto más concentrado estés en lo que estés haciendo, menor energía y sentimientos transmitirás a ese miedo del pasado y del futuro. Todo esto hará que tu acción permanezca completa y sin perturbaciones. Este concepto tiene numerosos nombres dependiendo de cada cultura y filosofías- pero de nuevo, el nombre que alguien le dé no significa nada para ti. Experimentalo, ve a por él y te darás cuenta de que no necesita ningún nombre.

El miedo es algo estático, no permanece en el movimiento. Imagínate un camino en mitad del bosque por la noche. Caminas por ese sendero normalmente. Ahora tu mente se imagina un ataque espontáneo de una serpiente o una araña cayéndote desde una rama. Es entonces cuando sientes el miedo, y este va creciendo con cada paso que des. Sin embargo, imagínate que tienes tiempo para reaccionar y esa serpiente no tiene tiempo a atacarte, quedándote fuera de su alcance. En ese momento no ha existido el miedo. Todos tus esfuerzos se han concentrado en

moverte y escapar. El miedo existía antes del ataque, y seguramente volverá después de él, pero en el momento de la acción, el miedo no ha existido.

Pero lo fascinante de ello es que durante el largo periodo que has estado andando por el bosque, sintiendo miedo, el hecho es que has estado a salvo y no has sido atacado. En la pequeña parte en que te encuentras realmente en peligro, el miedo ha cesado. Entusiastas de los deportes de riesgo, así como los supervivientes de situaciones extremas han sentido lo mismo. En momentos de gran presión y necesidad, la angustia desaparece y deja paso a nuestra esencia, a nuestras auténticas habilidades, pareciendo súper humanos. No acercamos al miedo y este pierde su poder frente a nosotros.

Ahora imagínate poder expandir ese momento de “no miedo” para la próxima vez que tengas que caminar por ese sendero. El resultante es un momento en el que vas precavido y alerta, pero sin problemas, sin esfuerzo, sin paranoia. Es ahí donde debemos intentar encontrarnos. En este estado de gracia, de soltura en el movimiento, libre de ese “miedo-reacción” y de las tensiones innecesarias del cuerpo. Estar en armonía con todo lo que normalmente estamos en conflicto. Esa es nuestra auténtica naturaleza, aquella que permanece oculta durante la mayor parte de nuestra vida hasta que aprendemos a movernos más allá del miedo.

De este modo, sin miedo, pasear por el bosque oscuro se convierte en una experiencia muy gratificante.

By: Dan Edwardes.

Extraído originalmente de la web de UFF: [www.urbanfreeflow.com](http://www.urbanfreeflow.com)

Traducido al castellano por Victor Moreno y cedido para Umparkour:  
[www.umparkour.com](http://www.umparkour.com)