

Nuestro apreciado Jordi nos remite una breve crónica de la actividad que tuvo lugar hace escasos días.

Aikiken no yagai geiko: Travesía de Juzbado a Baños de Ledesma

El domingo, 4 de febrero de 2024, con el propósito de experimentar y vivir la práctica del aikidô en medio de la naturaleza y aprovechando el buen tiempo que se preveía, organizamos en el dôjô Demayal, de Villamayor, en Salamanca, una aikiken no yagai geiko, es decir, una práctica al aire libre de la espada según los principios del aikido con el siguiente programa de actividades:

- 10:15 h.: Recepción de participantes en el dôjô Demayal de Villamayor, Salamanca, a cargo de Isabel Fernández, dôjô chou del dôjô.
- 10:30 h.: Salida en coches particulares hacia la localidad de Juzbado.
- 11:00 h.: Llegada a Juzbado y salida a pie hacia Baños de Ledesma por el camino viejo de los Baños, un recorrido entre encinas, torrenteras, vacas, cigüeñas, aves rapaces y el impresionante río Tormes.
- 12:15 h.: Llegada a los Baños de Ledesma.
- 12:30 h.: Práctica al aire libre con la bokutô según la siguiente estructura:
 - Ritual de inicio de la práctica
 - Práctica respiratoria
 - Ejercicios con la bokutô de respiración y preparación muscular y articular
 - Ejercicios con la bokutô de respiración, equilibrio y verticalidad
 - Ejercicios de ken suburi
 - Bokutô no kata: una kata de bokutô tan sencilla como hermosa.
 - Ejercicios de enfriamiento
 - Ritual de finalización de la práctica
- 2:30 h.: Pequeño refrigerio para reponer fuerzas antes de emprender la vuelta.
- 2:45 h.: Salida a pie de Baños de Ledesma hacia Juzbado por el camino viejo de los Baños.
 - 4:00 h.: Llegada a Juzbado y salida en coche hacia Villamayor, Salamanca,
 - 4:30 h.: Llegada a dôjô Demayal de Villamayor, Salamanca
 - 4:45 h.: Despedida y cierre de la actividad a cargo de Isabel Fernández.

La jornada transcurrió en un ambiente familiar muy agradable y más o menos según el horario previsto. El día acompañó con un sol radiante y un clima más propio de marzo. Todos coincidimos en la importancia de este tipo de experiencias para vincularnos a la naturaleza y para fortalecer nuestra pequeña comunidad de practicantes.

¡Prometemos repetirlo más pronto que tarde!