

María Contreras nos envía desde Valencia la crónica del curso de Aikido celebrado en noviembre del pasado año.

## **CRÓNICA DEL CURSO DE VALENCIA (NOVIEMBRE 2010)**

Los pasados días 20 y 21 de Noviembre disfrutamos de un curso de Aikido impartido, en la ciudad de Valencia, por el sensei Rafael Regaño (7º Dan de la A.E.A.T), en el Club Esportiu Valencia, y organizado por el Dojo Tenshin de Madrid y el dojo Mushin de Valencia.

De nuevo, y una vez más, la cita sirvió para que nos reencontráramos amigos aikidocas de diferentes dojos, siempre en armonía, buena sintonía y con una misma ilusión común, la práctica y perfeccionamiento de nuestro aikido, compañeros con quienes no siempre tenemos el placer de practicar, y esta fue una buena ocasión para ello.

Fueron tres las sesiones en las que se dividió este curso, el sábado mañana y tarde, y el domingo por la mañana. Todas las sesiones empezaron con la practica respiratoria del Maestro Ueshiba, que muchos practicantes han dejado de realizar pese a ser uno de los fundamentos más importantes del Aikido. Esta serie de ejercicios nos ayudaron por una parte a concentrarnos en la práctica que se va a iniciar y por otra a olvidar durante un tiempo de las preocupaciones del exterior. En un sentido más profundo también se trata de una práctica para limpiar nuestro cuerpo interiormente, y renovar nuestra energía.

Hay una cita de Ó Sensei de su obra El Arte de la Paz, que resumiría lo que ha sido el curso:

*“La clave de la técnica es mantener manos, pies y caderas derechos y centrados. Si estás centrado, puedes moverte con libertad. El centro de tu cuerpo es el vientre; si tu mente también está allí, tienes la victoria asegurada en toda acción”.*

*Morihei Ueshiba*

Tal y como el Maestro nos enseña en esta cita, también Rafa nos hizo ver la importancia de la respiración en la práctica del aikido, para expandir nuestro "ki", y la necesidad de los movimientos de cadera, manteniendo centrados los pies y caderas en sintonía con el vientre, con el ki, siendo todo ello fundamental en el equilibrio de tori.

Rafa estuvo muy cercano a todos nosotros, pendiente en todo momento para corregir los errores, haciéndonos ver donde estaban los fallos cometidos para evitarlos y mejorar nuestra

práctica, y ofreciendo durante todo el curso un ambiente cálido y afable.

Al terminar la clase del sábado por la tarde Rafa nos reunió a todos para leernos un capítulo del libro “El Diálogo del Silencio” del Maestro Tsuda, que narra una entrevista radiofónica a Ueshiba. En ella Tsuda hace referencia a diversos pasajes vividos personalmente y explicados por O Sensei, que nos aclaran muchos aspectos profundos de su Aikido, de tal manera que nos van haciendo descubrir, poco a poco, esta filosofía.

Finalmente felicitar a los compañeros que se examinaron de primer y segundo dan y también agradecer a todos su asistencia, así como la colaboración, de una forma u otra, en la realización de este curso.

María Contreras