

Nos envían desde Valencia la crónica de lo ocurrido durante el curso de Rafael Regaño y Hélène Gauriau celebrado el pasado mes de febrero en Valencia. Esperamos que la disfrutéis.

El pasado 23 y 24 de Febrero tuvimos, de nuevo, la suerte de disfrutar de uno de los cursos de aikido de Rafael Regaño y Hélène Gauriau. Como siempre Rafa y Hélène consiguieron congregarse a muchos amigos de lugares tan diversos como Alicante, Bétera, Zaragoza, Madrid e incluso sorprendentemente de lugares tan lejanos como Londres y Estrasburgo, todos con muchas ganas de pasar un fin de semana ameno en buena compañía. Como cabía esperar, el curso no dejó indiferente a nadie y cubrió todas las expectativas.

El curso comenzó con la habitual práctica respiratoria, en la que Rafa se detuvo detallando y explicando cada paso, resaltando su importancia. Esto nos permitió percibir las sensaciones que cada inspiración y espiración provocaban en nuestro cuerpo. Continuamos con un ejercicio de aikiken con el que Rafa nos recordó la importancia de estar siempre unidos, como si de magia se tratara, y hubiera un hilo invisible que nos uniera. El ejercicio de fusión dio paso a técnicas de iriminage en katate dori y tsuki, donde se hizo mucho hincapié en que el cambio respiratorio fuera como una gran explosión de energía. Durante estas técnicas se recalca una y otra vez que uke se moviera solo cuando se le llama, siempre desde su centro, y no antes. Además también se remarcó la importancia de ser consecuente con la elección que cada uno hace y la no violencia de la línea de aikido que seguimos.

Por la tarde tuvimos la oportunidad de recibir una parte del curso por Hélène. Después de la práctica respiratoria, Hélène nos hizo una introducción comentándonos lo fundamental que resultaba la búsqueda interior por encima de la exterior en el aikido, el expresarnos con todo el cuerpo, expandir la energía, y el llevar el aikido a la vida diaria. Ponerlo en práctica a diario ya que ésta nos ofrece múltiples oportunidades para ello, para hacer un irimi, un tenkan, para ceder cuando es lo que se requiere, etc.

Hélène nos enseñó que las técnicas deben salir de forma natural aunque nos equivoquemos, que si la técnica no sale bien a la primera, si no ha habido entendimiento con uke, que no pasa nada, que es natural y no se debe forzar a que salga la técnica. También nos comentó que el camino del aikido no tiene fin, que se va avanzando poco a poco y que llega un momento en

que es como si se abriera un cascarón, y que de repente se descubre un nuevo mundo; un ikkyo es como si fuera el primero de tu vida, se descubren nuevos detalles que hacen que parezca que estas en tu primer año de aikido. Al igual que Rafa, durante las técnicas nos hablaba de que hay que dar toda la energía al cien por cien, que hay que vaciarse de Ki para volver a llenarlo, y que por tanto el dar el máximo en el Ki te da mas Ki, ya que es una fuente inagotable.

El domingo practicamos diversas técnicas desde Kata dori men uchi; Kokyu Ho, Irimi nage, kokyu nage y se realizaron exámenes de 1er Dan por los compañeros del Dojo de Bétera. ¡Nuestra mas sincera enhorabuena a todos ellos!



Por último, Rafa me hizo entrega de la hakama, recordándonos que este momento supone nuestro compromiso con el aikido y haciendo que este curso haya sido especial para mí. A pesar de que las despedidas siempre son tristes, nos quedó un buen recuerdo, la alegría de saber que no sería el último y que tendremos más oportunidades de volvernos a reencontrar.



Así que el curso finalizó con un sincero ¡Hasta pronto!

*Isabel Navarro*