

Seguimos con la recapitulación de las actividades del año 2015. En esta ocasión toca la crónica del encuentro celebrado en Valencia el pasado mes de mayo.

CRÓNICA DE LAS JORNADAS DE AIKIDO EN VALENCIA (MAYO 2015)

Como todos los años, Rafael Regaño y Hélène Gauriau tuvieron la deferencia de visitarnos, y aprovechamos para organizar un encuentro los días 23 y 24 de mayo de 2015, en el Gimnasio Club Shinerkan de Valencia.

Como es habitual, acudieron al encuentro nuestros compañeros de los Dojos de Xirivella, de San Isidro y de Betera, y tuvimos también el placer de contar con visitas del Dojo Tenshin de Madrid, que decidieron acompañar en este viaje a Rafa y Hélène, y unirse en la practica a nosotros. Esto nos permitió disfrutar, una vez mas, de la experiencia que representa el sentir la unión y la armonía con amigos aikidokas con los que no podemos practicar a diario, y que enriquecen con nuevas sensaciones nuestro Aikido.

El encuentro se dividió en tres sesiones, dos el sábado y una el domingo por la mañana, donde tras la práctica respiratoria habitual, Rafa comenzó con un calentamiento de suburis de bokken o de Jo, que dieron paso a un trabajo interesante de combinación de varios movimientos. Trabajar con estas herramientas nos permite mejorar la postura, la coordinación y la comprensión del ma-ai, siendo un complemento para mejorar posteriormente nuestro trabajo de manos libres, no faltando nunca en estos cursos ni en nuestra practica habitual.

En la práctica de manos libres Rafa realizó, durante las sesiones del sábado, diversas variantes de Irimi nage y de Kokyu-Ho sobre Katate dori, mientras que el domingo trabajamos variantes de Irimi nage omote desde Ai hanmi katate dori e Irimi nage ura desde Yokomen uchi, mostrándonos en todas ellas el movimiento natural, armonioso y circular de estas técnicas. Finalizamos cada sesión con el ya habitual trabajo de Kokyu nage, que nos permite practicar simultáneamente con varios compañeros, y que siempre nos saca algunas risas y mucha diversión.

El sábado por la noche se pudo disfrutar de un concierto de los "Cuencos Tibetanos" que organizaban los compañeros del Dojo de Betera, en un lugar tan singular como es la ermita. Un plan perfecto para finalizar el día relajándose y disfrutando del sonido de una música terapéutica que pretende armonizar los cuerpos físico, mental, emocional y espiritual para conectar con el Ser Interno, y que de seguro nos suena haber leído algo similar de las

enseñanzas del maestro Ueshiba.

El domingo finalizábamos con exámenes y entrega de hakamas, y en esta ocasión la que se examinaba era yo. Confieso que no soy muy amiga de los exámenes en general, y de los nervios escénicos que le acompañan en particular, pero estoy de acuerdo en que es importante y bueno realizarlos, no por la importancia que le dan algunas líneas de Aikido u otras artes marciales a la consecución de un grado que luego se pueda mostrar ante los demás como un trofeo, sino por todo el trabajo y esfuerzo personal que hay detrás de ello, que aunque esta ahí diariamente y en cada práctica, es cierto que lo intensificamos en los meses previos y preparatorios al examen, practicando mas horas, creando una mayor unión y un vínculo especial con uke, y concentrándonos con mayor intensidad en superar nuestros puntos de mejora, en nuestra respiración, y en otra infinidad de detalles que permiten mejorar notablemente nuestro Aikido.

Por ultimo, mi enhorabuena a Jesús que recibió ese mismo día la hakama, símbolo de su compromiso con el Aikido. Confiamos en que siga muchos años mas con nosotros, y que podamos disfrutar todos de muchos mas encuentros como éste, gracias a maestros como Rafa y Hélène y a amigos aikidokas que lo hacen posible.

Isabel Navarro.

CRÓNICA DE LAS JORNADAS DE AIKIDO EN VALENCIA (MAYO 2015)

Isabel Navarro

Como todos los años, Rafael Regaño y Hélène Gauriau tuvieron la deferencia de visitarnos, y

aprovechamos para organizar un encuentro los días 23 y 24 de mayo de 2015, en el Gimnasio Club Shinerkan de Valencia.

Como es habitual, acudieron al encuentro nuestros compañeros de los Dojos de Xirivella, de San Isidro y de Betera, y tuvimos también el placer de contar con visitas del Dojo Tenshin de Madrid, que decidieron acompañar en este viaje a Rafa y Hélène, y unirse en la practica a nosotros. Esto nos permitió disfrutar, una vez mas, de la experiencia que representa el sentir la unión y la armonía con amigos aikidokas con los que no podemos practicar a diario, y que enriquecen con nuevas sensaciones nuestro Aikido.

El encuentro se dividió en tres sesiones, dos el sábado y una el domingo por la mañana, donde tras la práctica respiratoria habitual, Rafa comenzó con un calentamiento de suburis de bokken o de Jo, que dieron paso a un trabajo interesante de combinación de varios movimientos. Trabajar con estas herramientas nos permite mejorar la postura, la coordinación y la comprensión del ma-ai, siendo un complemento para mejorar posteriormente nuestro trabajo de manos libres, no faltando nunca en estos cursos ni en nuestra prctica habitual.

En la práctica de manos libres Rafa realizó , durante las sesiones del sábado, diversas variantes de Irimi nage y de Koky-Ho sobre Katate dori, mientras que el domingo trabajamos variantes de Irimi nage omote desde Ai hanmi katate dori e Irimi nage ura desde Yokomen uchi, mostrándonos en todas ellas el movimiento natural, armonioso y circular de estas técnicas. Finalizamos cada sesión con el ya habitual trabajo de Kokyu nage, que nos permite practicar simultáneamente con varios compañeros, y que siempre nos saca algunas risas y mucha diversión.

El sábado por la noche se pudo disfrutar de un concierto de los “Cuencos Tibetanos” que organizaban los compañeros del Dojo de Betera, en un lugar tan singular como es la ermita. Un plan perfecto para finalizar el día relajándose y disfrutando del sonido de una música terapéutica que pretende armonizar los cuerpos físico, mental, emocional y espiritual para conectar con el Ser Interno, y que de seguro nos suena haber leído algo similar de las enseñanzas del maestro Ueshiba.

El domingo finalizábamos con exámenes y entrega de hakamas, y en esta ocasión la que se examinaba del grado de Shodan era yo. Confieso que no soy muy amiga de los exámenes en general, y de los nervios escénicos que le acompañan en particular, pero estoy de acuerdo en que es importante y bueno realizarlos, no por la importancia que le dan algunas líneas de Aikido u otras artes marciales a la consecución de un grado que luego se pueda mostrar ante los demás como un trofeo, sino por todo el trabajo y esfuerzo personal que hay detrás de ello, que aunque esta ahí diariamente y en cada práctica, es cierto que lo intensificamos en los meses previos y preparatorios al examen, practicando más horas, creando una mayor unión y un vínculo especial con uke, y concentrándonos con mayor intensidad en superar nuestros puntos de mejora, en nuestra respiración, y en otra infinidad de detalles que permiten mejorar notablemente nuestro Aikido.

Por último, mi enhorabuena a Jesús que recibió ese mismo día la hakama, símbolo de su compromiso con el Aikido. Confiamos en que siga muchos años más con nosotros, y que podamos disfrutar todos de muchos más encuentros como éste, gracias a maestros como Rafa y Hélène y a amigos aikidokas que lo hacen posible.