Joaquín Navarro nos envía la crónica del pasado curso de formación continuada que la AEAT ofrece a sus profesores.

CRÓNICA DEL CURSO DE FORMACIÓN CONTINUADA DE INSTRUCTORES Y PROFESORES (24 y 25 DE SEPTIEMBRE DE 2011 EN MADRID)

El día 24 de septiembre, a las 10’45 h de la mañana, se empiezan a escuchar saludos, apretones de mano y abrazos en el vestuario del *Club Deportivo Aristos* de Getafe. La alegría se palpa en un nuevo reencuentro de cuarenta profesores de A
ikido,
venidos de diversas provincias españolas y de Andorra, que se preparan para disfrutar de un fin de semana de intercambio de experiencias y enseñanzas bajo la tutela de
Sensei
Rafael Regaño. Es mucho más que un curso de reciclaje de instructores y profesores, constituye un refuerzo y profundización en la vía del
Aiki
, la vía de la unificación con el espíritu que mostró
O Sensei
Ueshiba.

Comienza el curso con las salutaciones propias y la práctica respiratoria para calentar motores. Y a partir de aquí, de manera vertiginosa y, a la vez, calmada y tranquila, se desarrollan las distintas actividades programadas: ejercicios con el *bokken*, profundización en técnicas como *ir iminage*
y diversas variaciones se intercalan con los comentarios, enseñanzas, anécdotas y el buen humor de Rafa. El Aikido penetra de forma más profunda en todos nosotros, que no perdemos de vista sus movimientos, su cadera, su respiración en cada desplazamiento. Él insiste:
“kaaaa” “Miiii”
. “Tenéis que cargar las baterías” “Si no respiráis, no hay nada”. “Esto es como conducir. Quiero ir a la derecha, el volante a la derecha, quiero ir a la izquierda el volante a la

izquierda,…., así van las caderas”…. Y nosotros: a practicar lo aparentemente sencillo, lo aparentemente sutil; algo, tan fácil como caminar, aunque que a alguno, torpe como yo, nos pareciera complejo. Todo ello, intercalado con los textos del maestro Tsuda o de *O Sensei*, así como de las ridículas situaciones que surgen en la práctica con aquellos que sólo se miran su ombligo para destacar sobre los demás, esos que no caben en el *keikogui*, esos que sólo saben hacer de *Tori*..., hechos de sustancia jabonosa y que, en cuanto les frotas un poco son sólo espuma, pompas que con un leve contacto explotan sin dejar rastro. Rafael muestra cuál es el camino de nuestra Asociación con ilustrados textos y ejemplos, para diferenciar a los verdaderos maestros de la vía de unión con el *Ki*. “*Haber sido discípulo de Ueshiba no significa nada, si no se ha captado el mensaje del Maestro*”… “*Una vaca bebe agua y produce leche, una serpiente produce veneno*” - decía el Maestro Tsuda.

Y así transcurre la mañana. Saludable, rica, lúcida (¡a pesar del apagón!), transparente,….: “*Ka aa*” “*Miiii*”, “*Kaaa*” “*Miii*”...

Por la tarde, tras la comida y un descanso, nos volvemos a reunir. Nos sentamos alrededor de Fernando Gómez, de Valencia, en su condición de médico, y le planteamos dudas en la práctica física del Aikido: las rodillas, los dedos de los pies, la condición física de los practicantes, la edad,… Luego, Fernando, nos explica la reanimación cardiorespiratoria, cuando alguien queda sin pulso, ni respiración, empezando por comprobar que las vías no estén obstruidas, seguido de la “*¡compleja maniobra “frente-mentón!*”, la posición de las manos sobre el esternón y la frecuencia de presiones cardiacas en relación a las insuflaciones de aire (30 presiones, 2 respiraciones y conseguir ¡casi 100 presiones en un minuto!,…) ¿Es así Fernando?

[illegible] porque es una opción

[illegible]

Un aikíabrazo a tod@s.

Joaquín Navarro