

Nuestra amiga Isabel nos manda un resumen de lo acaecido durante las pasadas jornadas de formación de instructor sensei.

El pasado mes de Mayo, Junio y Julio de 2015 tuvieron lugar en el Dojo Tenshin en Madrid, las jornadas de Instructor-Sensei de la A.E.A.T, que se distribuye en varias sesiones a lo largo de tres fines de semana, y donde nos dimos cita compañeros de Aikido de Valencia, Cadiz, Huesca, Salamanca y Madrid.

En mi opinión lo que diferencia a estas jornadas de otras, de aspectos técnicos, es su calidad humana. Los conocimientos técnicos se pueden adquirir con años de práctica, y quienes hayan alcanzado un nivel óptimo en los mismos pueden mostrarlos en un curso técnico, pero lo que sólo unos pocos afortunados, que han dedicado toda una vida al Aikido, pueden transmitir, son las sensaciones y vivencias en primera persona al lado de grandes maestros del Aikido y de otras disciplinas. En este aspecto y en nuestra asociación, somos privilegiados al contar con Rafael Regaño, quien ha tenido estas vivencias personales con maestros de la talla de Itsuo Tsuda, entre otros, y que ha tenido la deferencia de compartirlas con todos nosotros en este encuentro.

En este curso se nos da la oportunidad de profundizar en el Aikido en un ambiente cómodo y distendido, donde sentados alrededor de Rafa comenzamos por aprender la biografía y los aspectos mas relevantes de la vida del fundador y maestro Morihei Ueshiba; como influyeron y marcaron las diferentes fases de su Aikido, su visión del mismo a través de numerosas citas y referencias, para después pasar a conocer otros aspectos mas técnicos como los principales componentes de un Dojo y su significado, a quien se debe impartir el Aikido y como adaptar las clases, cursos y exhibiciones a cada momento, y mientras que, al mismo tiempo, y con el fin de trabajar también el aspecto práctico, íbamos revisando a ratos y a lo largo de todas las sesiones, el programa técnico de la asociación.

Dado que la práctica respiratoria es uno de los puntos relevantes de la linea de Aikido que seguimos en la Asociación, cada uno de los asistentes tuvimos que dirigirla en las diferentes sesiones, al inicio y al final, de cara a interiorizar y experimentar cada ejercicio desde la perspectiva del instructor, tratando de que se realizara en unión y armonía con el grupo.

Tuvimos también la suerte de contar con la presencia de Mario Manubens quien nos mostró sus estudios e interpretación personal del significado de los pliegues de la hakama, y que nos aportó una visión muy interesante sobre la concordancia con la practica del Aikido, y de Fernando Gómez que nos aportó los conocimientos médicos, no menos importantes, que nos permitirán detectar a tiempo un problema o lesión durante la práctica, y saber como actuar para

que se resuelva con las menores consecuencias posibles. Afortunadamente, y gracias a nuestra forma de practicar y el respeto por nuestros compañeros, Rafa nos comentó que somos de las asociaciones que menos accidentes tiene, y así es como esperamos que siga durante muchos años mas.

Personalmente me resultaron novedosas e interesantes las enseñanzas que nos transmitió Rafa sobre el Hara, el Koshi y la respiración, puntos que siempre hemos tenido presente en nuestra práctica, pero que nunca habíamos profundizado tanto, en su estructura, en su significado y en cómo su estado puede influir de una manera tan relevante en nosotros, física y mentalmente. Y por supuesto, que se nos desvelara con tanto detalle y de forma cronológica la historia de la Asociación; cuales fueron los pasos y las razones que llevaron a su creación, mostrándonos documentos oficiales y otros escritos relevantes que lo avalan, y por encima de todo me quedo con la enriquecedora experiencia de poder escuchar de primera mano esas vivencias personales, que ya he mencionado, y que Rafa nos fue narrando como ejemplos de lo que había experimentado en referencia a los temas que íbamos tratando, y que le dan un valor especial a estas jornadas, que unido al hecho de compartir risas y grandes momentos entre todos, hacen que merezca la pena desplazarse y asistir a este encuentro. Gracias Rafa por compartir con nosotros ese poco mas de ti que no podremos encontrar ni en manuales técnicos ni en libros sobre Aikido.

Isabel Navarro