

Nos remiten la crónica de lo ocurrido durante el pasado mes de noviembre en la primera jornada de convivencia de Dojos de la AEAT de la Comunidad de Madrid.

1ª JORNADA DE CONVIVENCIA DE LA DELEGACIÓN DE MADRID (NOVIEMBRE 2017)

El pasado día 5 de noviembre de 2017, nos reunimos los compañeros de la Delegación de Madrid para realizar por primera vez una jornada de confraternización, organizado por la AEAT, donde poder disfrutar de la práctica con compañeros con los que no podemos hacerlo en el día a día.

Los encargados de dirigir la jornada fueron los maestros Luis Crespo y Chano González, Chano González y Luis Crespo.

En la primera parte, el Maestro Luis Crespo, recordó la importancia de la práctica respiratoria, que como transmitió el Maestro Ueshiba en ella podemos encontrar todo su Aikido.

Nos invitó a profundizar en esta práctica mediante la profundización en la respiración y la visualización. Se indicó la importancia de realizar la práctica respiratoria, no como una serie separada de ejercicios, sino como un flujo continuo, una corriente respiratoria continuada, sin interrupciones.

Después de la práctica respiratoria y de practicar los Ukemis no dispusimos a practicar Aiki Ken guiados por el Maestro Chano González, donde realizamos distintas técnicas que nos llevaron a tener que poner en practica la Concentración, la Atención Plena, el No Estar, y la importancia de Semeru en el trabajo con el Boken.

Continuamos disfrutando con distintas técnicas. Kokyu Ho, Ikkyo,..., donde seguir practicando la No Resistencia, la visualización durante la ejecución de las técnicas, así como la importancia de la respiración.

Terminamos la jornada disfrutando de un merecido aperitivo, y de la siempre agradable compañía de los compañer@s aikidokas.

Como siempre la jornada se desarrolló en un ambiente amable, afectuoso, donde la unidad y el respeto primó sobre todo lo demás.

Agradecer el cariño con la que nuestros Maestros nos transmiten el Arte del Aikido.

Sergio García