

Nº1. Año 1. Julio - Agosto 2015.

Aikido

AIKIKAI

m a g a z i n e

SEMINARIOS **2015**
internacionales

18 y 19 de Julio

Santiago de Chile

Aikido & Salud: Kinesiología
El CORE para la prevención del dolor lumbar.

MEMORIA: Carta a nuestro amigo

Leonardo Alborno

Reflexiones, por Shihan Jorge Rojo:

Transmitir el Aikido

ENTREVISTA

Fabrice.
Croizé

"Estudiar Aikido"



AIKIKAI CHILE



FEDENACHA

Aikido

AIKIKAI

m a g a z i n e

Estimados Amigos:

Tenemos el agrado de presentarles el primer número de nuestra revista digital Aikikai Aikido Magazine, el cual queremos sea un punto de encuentro entre la Federación Deportiva Nacional Chilena de Aikido Aikikai (FEDENACHAA) con todos los clubes y practicantes a lo largo de todo el país.

Cuando nació la idea de esta revista, se nos vino a la mente de forma inmediata los Aiki-Noticias y las revistas impresas que se realizaban en el Aikikai Chile, por lo tanto este proyecto busca transformarse en un registro valioso del acontecer de la Federación y como aporte en las noticias y formación de los Aikidokas.

Espero que este primer número sea de su agrado y están todos invitados a aportar en este proyecto que esperamos se transforme en una de las tradiciones de nuestra Federación.

Cristian Cornejo.
Presidente FEDENACHAA.



Reflexiones acerca del aprendizaje del Aikido.

Por: Shihan Jorge Rojo Gutiérrez.
6° Dan Aikikai Tokyo.
Director Técnico FEDENACHAA.

Cuando Cristián Cornejo, presidente de FEDENACHAA, me solicitó retomar la idea inicial de los antiguos Aiki Noticias en el ahora Aikikai Aikido Magazine, me sorprendí de ver todo lo que habíamos hecho en el pasado y de como las personas que asistían regularmente a Aikikai Chile, habían percibido el crecimiento y difusión del Aikido desde su perspectiva de alumnos.

Ha habido muy buenas iniciativas en el pasado y por mencionar algunas, tenemos como ejemplo el “Programa de Formación Docente” que ha dejado un rastro muy profundo, más profundo creo yo, de lo que podemos tener conciencia. Y esto tiene relación con el hecho de que cada aspirante a instructor aborda el tema de “transmitir el Aikido” atendiendo a un momento específico que marca su proceso y vocación por la enseñanza, con un propósito que puede ser sustancialmente distinto al de otro.



En el transcurso de los años uno va comprendiendo que la transmisión del Aikido se produce naturalmente y con matices que van desde lo más técnico a lo más humano y social, y que ambos ámbitos son tan relevantes el uno como el otro. En la medida que los profesores no los descuiden pueden llegar a ser profesionales muy cualificados y más contributivos en el seno de una comunidad de aikidokas cada día más internacional y cosmopolita.

“En el transcurso de los años uno va comprendiendo que la transmisión del Aikido se produce naturalmente...”

Sin embargo, a pesar de la preparación que un profesor pueda llegar a obtener, existe algo que él puede entrenar por sí mismo; esto es, la capacidad de ponerse en el lugar de sus alumnos y encantarlos, inspirando y motivando el estudio de la disciplina del Aikido. Y la mejor manera de inspirar a los alumnos es, uno como educador, tratar de vivir los principios de la disciplina en su propia vida; esto es, ser un buen modelo a seguir.

El Aikikai Chile es una institución que pretende acoger a todos aquellos que tengan un interés sincero por el estudio y donde la transmisión del arte pasa por una experiencia viva y no como un simple traspaso de información. Proceso en el que participa una comunidad jerarquizada pero que comparte una sinergia entre estudiantes y profesores, y donde los recién ingresados son acogidos por una colectividad sensible y humana. Por tanto, esta transmisión del arte conlleva una profunda generosidad y el abandono de vicios tales como la envidia y el egocentrismo, dando espacio al cultivo de virtudes desde el entrenamiento mismo, que se reflejan en las relaciones humanas dentro y fuera del dojo.

“El Aikikai Chile es una institución... donde la transmisión del arte pasa por una experiencia viva y no como un simple traspaso de información.”



La visión de la actividad física como una manera del ser humano de estar siempre activo y vigente sin transgredir su naturaleza que evoluciona con la edad, no deja de ser una fortaleza en el caso del Aikido, y amplía diametralmente los beneficios al des-estres, salud mental, esparcimiento, creatividad, pensamiento positivo y, con el tiempo, sabiduría para la vida.

“... interpretaremos beneficiosamente el concepto de gran familia del Aikido asumiendo la responsabilidad de convertirnos en un aporte a la sociedad.”



Por otra parte, las motivaciones que nos movilizan en nuestra vida debieran ojalá hacernos más libres y felices, para lo cual es necesario disfrutar la práctica y la amistad que siempre es abundante en el contexto de un dojo, una escuela o cualquier grupo humano con un propósito específico. Teniendo claro que es fácil cerrarse y quizás adoptar posiciones prejuiciosas ante el alumnado nuevo que ingresa a una academia, como docentes tenemos el deber de tomar conciencia de que se requiere de nuestra generosidad, disponibilidad sin ataduras y una mente abierta a las inquietudes y solicitudes de los estudiantes. De este modo, interpretaremos beneficiosamente el concepto de gran familia del Aikido asumiendo la responsabilidad de convertirnos en un aporte a la sociedad.



Fabrice Croizé

"... aunque sea profesor se debe permanecer a la vez como practicante, esto es lo que permite evolucionar..."

Aikido
m a g a z i n e

En el marco de los Seminarios Internacionales 2015 organizados por **Aikikai Chile** recibimos la visita de sensei **Fabrice Croizé**, 5º Dan Aikikai de Tokyo e integrante del Circle Tissier, quién en palabras de Sensei Rojo nos brindó un seminario "... marcado por su gran calidad técnica y humana..."

Esta entrevista se realizó el martes 21 de Julio de 2015 en el Aikikai Chile y a través de este medio queremos agradecer a sensei Fabrice la disponibilidad para colaborar con este primer número de Aikikai Aikido Magazine, la revista de la Federación.

AM: Estimado Sensei nos podría contar algo de su vida para conocerlo mejor.

FC: Nací en París, en donde tuve una infancia feliz, tengo un pequeño hermano, desde pequeño realicé muchas escaladas ya que mis padres lo practicaban, estudié ingeniería y tenía mucho interés en realizar estudios de astrofísica. En la universidad comencé a practicar Aikido a los 18 años, de hecho encontré que hacía más esfuerzos en el tatami que en los estudios. En la universidad tomé un curso que se dictaba una vez por semana, luego al año siguiente se dio 2 clases a la semana, al tercer año comencé a ir al club municipal del Sensei, donde hacía 4 cursos a la semana con el Sensei Pierre Helley.

"... para muchos el dojo puede transformarse en una familia."



AM: ¿Qué le llamó la atención del Aikido?

FC: Es un poco misterioso como para mucha gente, yo quería hacer un arte marcial, había Aikido, Judo y Karate, para los dos últimos yo conocía de qué se trataba, pero el Aikido era algo misterioso, por lo tanto uno se imagina que los objetivos son muchos más altos, además un amigo que había practicado artes marciales me dijo: tú tienes que hacer Aikido.

AM: ¿Cuando una persona le pregunta qué es el Aikido qué responde normalmente?

FC: Es verdad que se trata de una pregunta difícil porque tiene varios niveles de respuesta, en general si hago una descripción física, se sitúa entre el judo y el karate, ya que tiene tanto golpes como proyecciones, además es un arte marcial de autodefensa que permite desarrollarse uno mismo a los largo de la vida tanto física y mentalmente.

AM: ¿Cómo conoció al Sensei Tissier?

FC: Cuando tenía el primer Kyu, participé en un seminario de semana santa del Sensei Tissier y fue un choque para mí ver tanta gente ya que mi club era muy pequeño, además que el nivel técnico fue muy impresionante. El Sensei Pierre Helley tenía la costumbre de cuando los alumnos obtenían el Shodan, los alentaba ir al Círculo Tissier para ver que se podía lograr allá. Comencé a asistir con tres tardes y dos tardes en mi club, además para mí era un cuarto de hora en tren, luego también comencé a ir a los medios días, posteriormente dejé de ir a mi club y solamente asistí al dojo del Sensei Tissier.

AM: ¿Qué cree que le puede aportar el Aikido a una persona que practique regularmente?

FC: Los beneficios conllevan muchas cosas físicas: tonicidad, flexibilidad, relajación de movimientos, coordinación, se desarrollan habilidades en relación a la anticipación, los cuales son aportes fisiológicos muy claros en la práctica. También existen aportes mentales, tales como la relajación como por ejemplo aunque traigan problemas del trabajo al final de la práctica salen totalmente relajados. También existe un sentimiento gregario, ya que para muchos el dojo puede transformarse en una familia.

AM: ¿En relación a los profesores de Aikido, que les recomendaría?

FC: Nunca se detengan en seguir a profesores de buena referencia, normalmente se ve que personas que tienen buen nivel técnico comienzan a realizar clases, pero dejan de entrenar y ese es un gran error, ya que aunque sea profesores debe permanecer a la vez como practicante, esto es lo que permite evolucionar y no permanecer en el mismo nivel.

AM: ¿En qué etapa se encuentra su Aikido?

FC: Mi 5° Dan es reciente y me siento joven en él, estoy en la búsqueda de una consolidación de lo que sé hacer, que mis técnicas pasen con más facilidad, con mayor tipo de personas, personas más fuertes que yo, poco en la creatividad técnica.

AM: ¿Cómo ve el futuro del Aikido en relación a la evolución técnica?

FC: Yo no tengo una visión tan amplia del Aikido como para referirme a nivel mundial, pero es verdad que el Aikido evoluciona, desde uno más estático con más fuerza a uno más dinámico, el Aikido del Sensei Tissier es muy dinámico sin perder la potencia, existen escuelas que buscan más la fluidez como por ejemplo la de Yasuno Sensei, quizás esa sea la dirección, lo importante es que exista una variedad, puede que cada una de estas visiones corresponda a cada vida de los Aikidokas, ya que el inicio puede ser con bases sólidas para luego avanzar con la fluidez y potencia y finalmente terminar con algo menos forzado y liviano.

“Mi 5° Dan es reciente y me siento joven en él, estoy en la búsqueda de una consolidación de lo que sé hacer...” a

AM: Sensei algún mensaje final para los practicantes en Chile.

FC: Muchas gracias a todos los practicantes, al Sensei Jorge Rojo por conocer a toda la gente, tuve mucho placer en practicar con todas las personas, con distintos niveles y distintas orientaciones, todos en el seminario hicieron el esfuerzo en el sentido de las técnicas propuestas y fue fantástico, lo que fue mi gratificante y ameno para mí.



Sensei Fabrice Croizé junto a Sensei Jorge Rojo y el equipo docente de Aikikai Chile en el Dojo de calle Libertad. La instantánea fue tomada con ocasión de la clase especial para profesores.

Memoria. Carta a nuestro amigo Leo Albornoz.

Por: Shihan Jorge Rojo Gutiérrez.
6° Dan Aikikai Tokyo.

Querido Leo:

Al enterarme de tu partida, me ha inundado una sensación amarga y desconsoladora, de perder a un amigo a toda prueba. Parece que todavía puedo escucharte con el entusiasmo que motivabas a tu hija Florencia, desde afuera del tatami del Play Group, y ahí estábamos chocados de ver a nuestras hijas practicar Aikido entre los 3 y 5 añitos. Todavía te veo a ti con Florencia, a Claudia con Keiko y mi señora Mónica con Shaiel, fundadoras del Play Group, y yo desde adentro junto a mi otra hija Nicole, en ese nuevo desafío que asumimos en Aikikai-Chile para beneficiar a los más pequeños.

Cómo olvidar nuestro viaje a Japón en el año 2012, para el Congreso de la IAF, donde destacaste por tu proactividad, junto a tantos amigos de la comunidad internacional, en especial con la delegación holandesa y luego junto a miembros de otras delegaciones dirigiste las votaciones, me siento orgulloso de ti, de ser tu amigo.

También quiero manifestar a todos los aikidocas, algo que tal vez desconozcan, que fuiste tú quién me postuló al título docente de "Shihan".

Leo ya has partido, y contigo se cumple un dicho muy cierto, "los mejores se gradúan primero" ...

Gracias amigo por mostrarme "como se debe luchar por sus principios", "como es un excelente padre", "como es un empresario destacado y proactivo", "como es un presidente que se las juega desinteresadamente", y "como es un amigo incondicional y culto que con cariño apodamos El Profesor Albornoz" y, que nos llamaba a todos, a crecer por sobre nuestras diferencias.

Amigo mío, estabas con nosotros en este mundo, pero ya te habías ganado con creces el "Cielo". Vuela alto y esparce en tu nuevo mundo un pedazo de nuestro corazón que estará siempre contigo...

Hasta Siempre Querido amigo...

Jorge Rojo, Familia y Aikikai-Chile.
Santiago, 17 de julio de 2015.



Nuestro amigo Leonardo Albornoz (Q.E.P.D.) junto a sensei Jorge Rojo durante el Congreso de la IAF en Japón, año 2012.

El entrenamiento del CORE para la prevención del dolor lumbar.

Por: Alberto Freddy Araya Castro.
Kinesiólogo.

Hoy hablaremos del dolor lumbar, que ha sido una de las patologías más comunes, en mi experiencia, dentro de la práctica de Aikido en FEDENACHAA. El dolor lumbar, o más conocido como lumbago mecánico, tiene un origen multifactorial y su abordaje es extremadamente complicado al momento de realizar una evaluación y “descubrir” el porqué de este dolor. La mayoría de estos cuadros desaparecen a pocos días de su aparición y por ello es normal el descuido de alguna alteración estructural, mecánica o incluso neural.

Dentro de la práctica del Aikido se sobrecarga de variadas formas la zona lumbar y las estructuras de esta, ya sea con flexiones lumbares profundas al realizar una caída, un golpe en la zona por la mala realización de una técnica, una rotación e inclinación durante la proyección del Uke o simplemente por la mala postura del Nage al momento de adoptar una posición. Además no podemos dejar de mencionar los malos hábitos posturales dentro de nuestra vida diaria, ya sea al sentarse, levantar un peso o mantener una posición con una flexión excesiva de columna.

¿Pero qué podemos hacer nosotros para disminuir, o mejor, prevenir estos dolores lumbares?

Lo primero es mencionarles, que si presentan un dolor continuo de larga data de evolución que provoca irradiación tipo “corriente-ardiente” hacia su extremidad inferior o pérdida de fuerza de esta, se dirijan a un médico lo antes posible para ser diagnosticados con una imagen o el examen correspondiente. Ahora, si no presentan dolor o presentaron un dolor que desapareció hace tiempo, los invito a seguir la pauta presentada en este artículo.

Primero hay que mencionar que la columna lumbar es una estructura estable gracias a sus componentes pasivos, activos y neurales y que muchas veces se producen alteraciones patológicas por la falta de estabilidad de este complejo. Las exigencias del Aikido y la falta de un entrenamiento físico enfocado en el aumento de la estabilidad, fuerza, potencia y resistencia muscular, suman dos componen que se potencian para provocar una inestabilidad y posterior dolor en la zona lumbar.

Quiero compartir con ustedes una pauta de ejercicios básicos para el fortalecimiento de la musculatura estabilizadora de columna, la cual les ayudará a prevenir o disminuir la frecuencia o intensidad de sus lumbagos. Cada ejercicio tiene un volumen de trabajo de 4 series al día de 10 repeticiones cada serie y de 10 segundos de duración cada repetición, con dos días a la semana de descanso a su elección, sobre una superficie dura (colchoneta, tatami o piso) procurando no dejar de respirar en ningún momento y en ausencia de dolor. Son 3 ejercicios separados en nivel A (nivel básico) y B (nivel medio) para que cada uno evalúe el que le acomode de mejor manera, si no logra mantener los 10 segundos en algún ejercicio, baje el tiempo de mantención de la posición a uno que le sea fácil de soportar. Entonces ¡aquí vamos!



Primer Ejercicio

A.- Posiciónese en 4 apoyos y hunda el estómago tratando de "Tocar con el ombligo la espalda".

B.- Con el apoyo de los antebrazos a la altura de los hombros, apoye solo la punta de los pies, tratando de estar lo más derecho posible y hundiendo el estómago.



Segundo Ejercicio



A.- Posiciónese de lado con el apoyo de un antebrazo y una rodilla, levante su tronco alineando la cadera con las piernas.

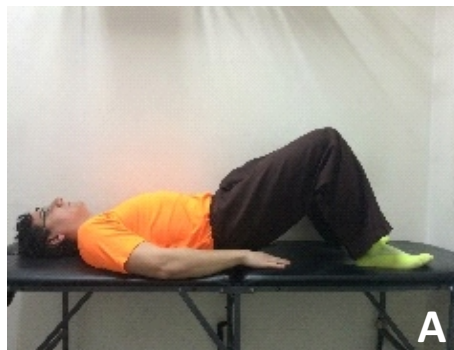
B.- Posiciónese de lado con las piernas estiradas con el apoyo de un antebrazo y los pies, levante la cadera y trate de alinear su cuerpo con las extremidades inferiores.

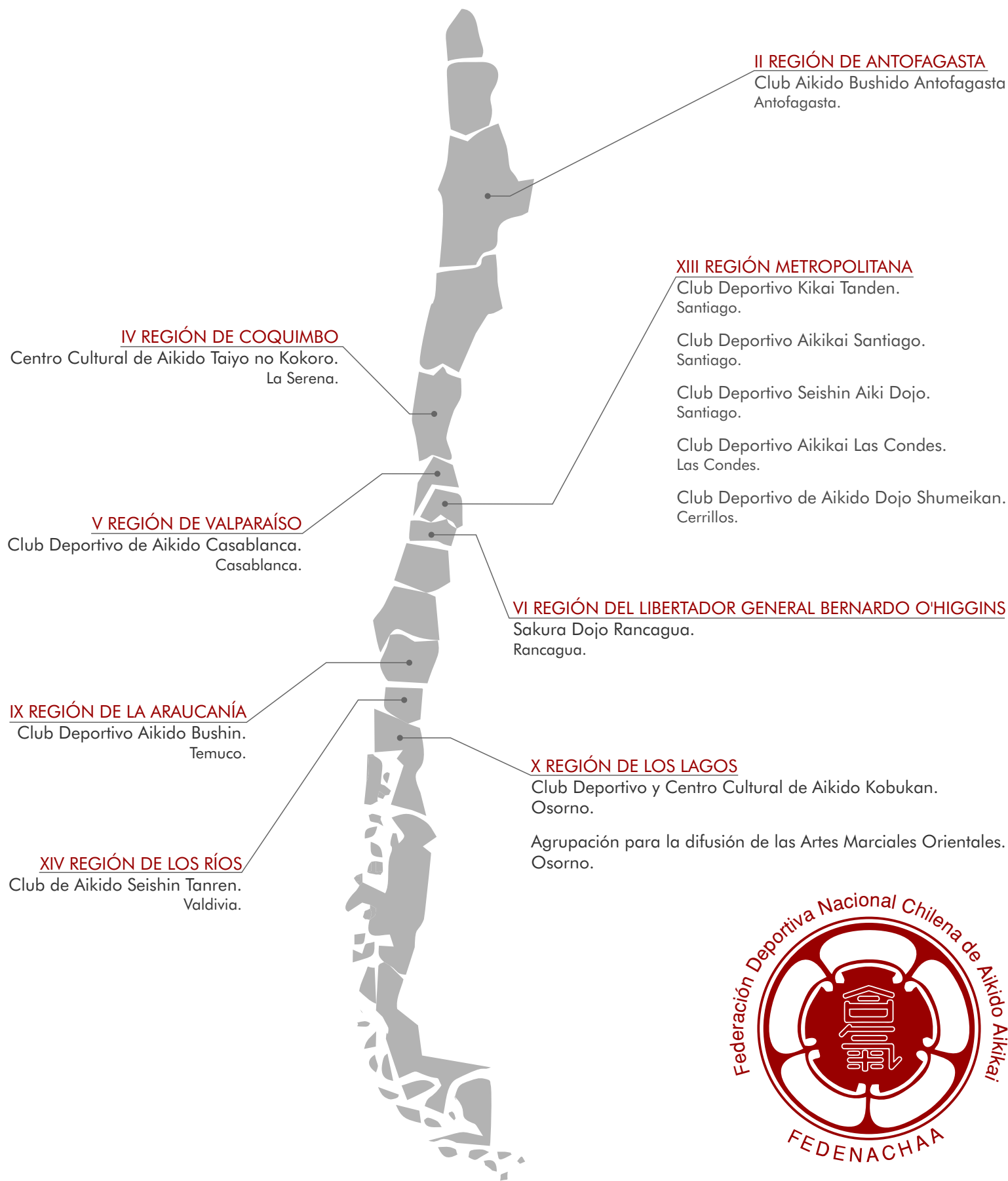
Nota: Realizar por ambos lados.

Tercer Ejercicio

A.- Posiciónese acostado de espalda, con las rodillas flexionadas, y las piernas separadas a altura de los hombros, levante levemente la cadera.

B.- La misma posición de A pero ahora levante la cadera alineando su cuerpo con los muslos.







Sensei.
Fabrice Croizé.
5° Dan Aikikai Tokyo.
18-19 de Julio.



Sensei.
Bruno González.
5° Dan Aikikai Tokyo.
19-20 de Septiembre.



Sensei.
Christian Tissier.
7° Dan Aikikai Tokyo.
11-12-13 de Diciembre.

合気道



Informaciones e inscripciones en:
Secretaría Aikikai Chile, Libertad #86. Santiago. Chile.
secretaria@aikikaichile.cl



AIKIKAI CHILE

A I K I D O

Fundado en 1978. Alma Mater del Aikido en Chile.

Editorial

AIKIDO MAGAZINE

Año 1. N°1.

Edición Agosto.

Revista bimestral gratuita, editada y publicada por FEDENACHAA con el apoyo de AIKIKAI CHILE. Santiago de Chile. 2015.

Las opiniones vertidas en este medio pertenecen a quienes las emiten y no representan necesariamente el pensamiento del equipo Aikikai Aikido Magazine.

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida por ningún medio sin la autorización expresa de FEDENACHAA.

Equipo

Director.

Cristian Cornejo.

DT FEDENACHAA.

Shihan Jorge Rojo Gutiérrez, 6° Dan.

Diseño gráfico.

MiG Diseño.

Apoyo editorial.

Miriam Rojo.

Compaginación y textos adicionales.

Axel Muñoz Rivas.