



Aiki Dojo

道の為、世の為、人の為、合氣道

2 ¡No lo olvides!
Por David Ito
Ito Sensei nos explica por que no debemos olvidar.

4 Ukemi
Por Ken Watanabe
Watanabe Sensei, trata sobre la importancia de las caídas.

6 Concentración
Por Santiago Garcia Almaraz
Almaraz Sensei, habla de lo bueno que es el enfoque en las clases.



Servicio-Recordatorio anual, del fallecimiento del 2º Doshu Kisshomaru Ueshiba.

Los aikidoístas entienden el poder de sekizen (積善) o el poder de "la acumulación de buenas obras". Para tener éxito o ser bueno en cualquier cosa, debemos esforzarnos. Un solo esfuerzo por sí solo no hará nada, pero una serie de esfuerzos a lo largo del tiempo pueden convertirse en los peldaños para el éxito. En japonés, se dice tsumoreba yama to naru (塵も積もれば山となる) que significa "Incluso las motas de polvo si se amontonan pueden convertirse en una montaña".

El mes pasado, llevamos a cabo un servicio conmemorativo por el segundo Doshu Kisshomaru Ueshiba, que falleció en 1999. Mientras busco en Internet, realmente no veo muchos dojos que realicen servicios conmemorativos para el segundo Doshu. Tampoco veo muchos dojos que tengan servicios para O'Sensei. El alcance del recuerdo de la mayoría de los dojos es que simplemente publicarán algo en sus cuentas de redes sociales para marcar la ocasión. Quizás esta sea solo la "nueva" forma de recordar a alguien en el siglo XXI. Esto no es una crítica sino simplemente una observación.

Quizás la mayoría en Occidente no marca la ocasión del fallecimiento de alguien porque nos gustaría recordar a esa persona con más cariño, o porque la muerte es incómoda y, por lo tanto, es más edificante celebrar algo como un cumpleaños. En Japón, la mayoría de los japoneses no celebran sus cumpleaños. En el pasado, el cumpleaños de uno no se consideraba especial, ya que se pensaba que el 1 de enero todos tenían un año más. Fue solo después de la muerte de alguien, que un día significativo se volvió especial para ellos. Esta es una vieja costumbre que está perdiendo su valor cada vez más hoy en día a medida que las personas se vuelven más individualistas y su fecha de nacimiento se vuelve más importante.

Una manera de pensar qué día recordar es que tu cumpleaños celebra el día en que naciste pero no celebra ninguno de tus logros porque técnicamente aún no han sucedido. Al celebrar el día en que alguien fallece, celebramos todos los logros pasados de esa persona que se acumulan hasta el día de su fallecimiento.

Independientemente del día que elijamos celebrar, el significado está en el acto de recordar. Cuando yo era estudiante, Furuya Sensei solía hablar a menudo sobre algo que él llamaba "razón espiritual". La razón espiritual es el acto de esforzarse a pesar de que el acto no tiene realmente una recompensa o un beneficio tangible. Por lo tanto, el acto de recordar construye esa razón espiritual. Creo que estos actos desinteresados o razón espiritual se acumulan con el tiempo y se convierten en la chispa de nuestros avances o en los cimientos de nuestros éxitos.



Por lo tanto, es en el acto de hacer sin recompensa lo que nos dará más beneficio. Si dedicamos nuestro tiempo a celebrar un servicio conmemorativo para alguien como 2º Doshu u O'Sensei, con el tiempo esos esfuerzos se acumularán y se convertirán en algo. ¿Qué es ese algo? ¿Quién sabe? Podría ser algo tan indistinguible como un gran avance en una técnica o algo notable como una avalancha de estudiantes que se

unen al dojo. En japonés, esto se puede considerar onkochishin (温故知新), que significa "aprender estudiando el pasado". Este dicho proviene de las Analectas de Confucio, que ilustra la importancia de adquirir sabiduría a través de la reverencia. Lo que esto significa es que ganamos al recordar.

De todos modos, si recordamos el día en que nació alguien o el día en que falleció, el verdadero cuestionamiento es no olvidar. Si olvidamos a la persona, existe la posibilidad de que olvidemos sus logros y, al olvidar sus esfuerzos, podríamos estar

condenados a revivir las luchas de su pasado. Como dijo una vez el filósofo George Santayana: "Aquellos que no pueden recordar el pasado están condenados a repetirlo".

¡No lo olvides!



Por David Ito
Aikido Chief Instructor

Todos los días, cada uno de nosotros tendrá algo que debe superar. Algunos días será arrastrar nuestro cuerpo cansado al dojo. Otras veces es simplemente recoger un pedazo de papel que otra persona dejó caer por error. A veces es solo tomarse un momento para recordar a alguien cuyos esfuerzos beneficiaron tu vida como O'Sensei o 2º Doshu. Independientemente, si actuamos, finalmente nos beneficiaremos. "Cuándo" y "como" no depende de nosotros, pero de alguna manera sucede.

En Aikido, a menudo nos referimos a nuestro "entrenamiento" como keiko (稽古), que se traduce directamente como "pensar en el pasado". Por lo tanto, cada momento que estamos entrenando, estamos recordando y así es como se producen nuestras mejoras en Aikido y cómo el entrenamiento de Aikido beneficia nuestras vidas. No solo en Aikido sino en la vida, los grandes gestos solo duran un corto período de tiempo. Así, está en las pequeñas cosas que hacemos todos los días, que se acumulan con el tiempo hasta convertirse en algo. Hay un gran poder que proviene del acto de hacer sin el deseo de una recompensa.

La razón por la que nuestro dojo hace un servicio conmemorativo real para O'Sensei y el 2º Doshu es para que no olvidemos. Si lo olvidamos, probablemente estemos condenados. Si recordamos, lo más probable es que estemos bien porque incluso las motas de polvo con el tiempo se convierten en montañas. •

Recientemente, ha habido muchas discusiones sobre espiritualidad y Aikido en diferentes plataformas de redes sociales. Ito Sensei publicó recientemente su podcast: "Espiritualidad y Aikido" en YouTube y también publiqué una traducción del artículo de Kisshomaru Ueshiba: "Encontrar significado y profundidad con el Aikido" en mi blog.

En los años 90 ya existía cierta preocupación de que la competencia

estaba destruyendo las tradiciones y los aspectos espirituales de las artes marciales. Kisshomaru Ueshiba explicó que era importante que los practicantes de Aikido desarrollaran su comprensión de las artes marciales. Desafortunadamente, hoy en día hay otro problema, nuestra sociedad acelerada crea una falta de atención plena.

Las tecnologías han creado una dependencia de esas tecnologías y las personas se han vuelto menos conscientes y menos en contacto con su entorno y sus comunidades. Por ejemplo, algunas personas envían mensajes de texto mientras conducen, comen mientras usan sus teléfonos y usan sus teléfonos mientras caminan. ¡A veces las personas usan tanto sus teléfonos mientras conducen que no recuerdan cómo llegaron a casa! Las personas funcionan en piloto automático y sus mentes están demasiado ocupadas lamentándose por el pasado, preocupándose por el futuro y la mayoría de las personas se olvidan del momento más importante, el presente.

En los viejos tiempos, en el campo de batalla, la falta de atención o atención habría causado la muerte de un guerrero. Debido a que estudiamos Aikido, debemos tener esto en cuenta y debemos cultivar la atención plena mientras entrenamos.

Dojo (道場) significa: "el lugar del camino" en japonés. Se supone que un dojo es un santuario y un lugar seguro donde las personas pueden entrenar sus cuerpos y cultivar sus mentes. Por lo tanto, es el lugar perfecto para practicar "mindfulness".

El entrenamiento de mindfulness empieza en la puerta del dojo. El primer paso es nuestra etiqueta, el segundo paso es escuchar atentamente al maestro y el tercer paso es practicar seriamente con nuestros compañeros.

Reigi (礼儀) o "etiqueta" en japonés son los modales apropiados en un dojo. Los nuevos alumnos deben ser iniciados lo antes posible ya

que es la parte más fácil de la formación. Aprender la etiqueta les ayuda a desarrollar confianza y conciencia. Los estudiantes mayores, los sempai (先輩), deben mostrar el camino a los "juniors" o kohai (後輩). Es esencial que se mantengan atentos al protocolo de la etiqueta. El segundo paso es escuchar al sensei. No podemos dejar que nuestra mente divague y debemos dejar todos los pensamientos negativos fuera del dojo. La mejor manera de ser receptivo es concentrarse en el presente, dejar atrás el pasado y dejar de preocuparse por el futuro. Si

el profesor habla y nosotros escuchamos, no es solo un acto de atención, sino también una señal de respeto.

El último paso es practicar con nuestros compañeros. Con cada técnica, debemos respirar y realizar los movimientos lenta y correctamente. No debemos juzgar, ya que crea un estado negativo en nuestras mentes que afectará nuestra conciencia. También es importante practicar con el corazón abierto y con la mente de un principiante. Liberarnos de la energía negativa nos permite estar en armonía con nuestra pareja y nos

ayuda a desarrollar cierta sensibilidad hacia nuestro entorno. Es vital estar en constante conciencia de nuestra posición, las

posiciones de nuestros compañeros y la posición de nuestro sensei. En los viejos tiempos, un estudiante recibía un golpe si tenía alguna abertura mientras practicaba una técnica o si no sabía que el sensei estaba detrás de él.

Se supone que el dojo es un lugar seguro para practicar, pero es esencial comprender que hay consecuencias en todas las cosas que hacemos o decimos en la vida.

Debemos ser agudos y vivir en constante conciencia para evitar cualquier apertura que nos pueda hacer daño. En Aikido, debemos protegernos de posibles agresiones y, en nuestra sociedad, significa evitar hacer cosas que puedan dañarnos o causar problemas en nuestra vida diaria.

La atención plena es la forma de cultivar el tiempo presente y protegernos en nuestra vida diaria, y es también el requisito previo para el desarrollo de la espiritualidad. Ser consciente es un cambio de cosas materiales o físicas a lo metafísico, sin embargo, no debemos dissociarnos.

Entrenar duro es la clave para transformar nuestros cuerpos y nuestras mentes y esta forma de "purificación", o misogi en japonés, nos da forma para facilitar el estudio de la espiritualidad y, en última instancia, profundiza nuestra comprensión de las filosofías del Aikido. •



Consciencia



por **Alexandre Hillairet**

Jefe Instructor - Ventura Aikido



En el entrenamiento de Aikido, vemos a un estudiante en el rol de defensor o nage (投げ), y el otro estudiante en el rol de atacante o uke (受け). La palabra nage se traduce como "lanzar". La palabra, uke, se traduce como "recibir". El acto de ser arrojado o inmovilizado se llama "ukemi".

La palabra **ukemi** (受け身) generalmente significa "rodar", pero en términos de ukemi Aikido es más que eso. La palabra ukemi se puede dividir en uke (受け) o "recibir", y mi (身) o "cuerpo". Por lo tanto, el estudiante que toma ukemi está recibiendo el poder de la técnica. En esencia, el atacante se convierte en el defensor y ukemi es el acto de negociar con seguridad el lanzamiento o el bloqueo.

La mayoría de los estudiantes disfrutan siendo el nage y es natural asumir que ser el lanzador es más importante que ser el atacante.

Para los estudiantes principiantes, el entrenamiento de ukemi es casi más importante que el lanzamiento o el alfiler. Cuando pensamos en ukemi, generalmente solo pensamos en caer, pero ser un uke es más que solo ser el saco de boxeo de alguien. El acto de "tomar ukemi" abarca todo lo que hace el atacante, desde establecer el espacio adecuado, atacar con fuerza y eficacia, moverse con seguridad dentro de la técnica, hasta finalmente colocarse uno mismo para que pueda ser lanzado de manera segura sin lesionarse.

El **ukemi** correcto permite que el nage arroje o inmovilice el uke sin temor a lesionarlo. Un buen uke ayuda a sacar la energía del nage. Sin ukemi, el Aikido fuerte sería imposible.

Aunque la parte de la práctica de lanzar parece la más importante para los principiantes, el entrenamiento de ukemi tiene muchos beneficios importantes. A medida que entrene, practique y comience a comprender el Aikido, verá que estos puntos están profundamente interrelacionados entre sí. Aquí hay algunos básicos:

Ukemi nos entrena en los conceptos básicos de defensa personal. Así es como nos movemos y posicionamos para estar protegidos de más ataques. El uke se mueve "con" la técnica para ocultar su línea central del nage. El uke se posiciona y se protege a sí mismo de tal manera que

la única opción que tiene nage es lanzarlo o inmovilizarlo. La parte interesante de la genialidad de O'Sensei es que la técnica está diseñada para ser más efectiva cuando el ukemi es

correcto. De hecho, un buen uke tiene un conocimiento muy profundo de la técnica y un buen ukemi resalta el poder de la técnica.

Ukemi entrena nuestra durabilidad. Ukemi endurece y fortalece nuestro cuerpo. En japonés, **utarezuyoi** (打たれ強い) significa "un boxeador debe poder recibir un golpe". Para los aikidoístas, es lo mismo. Ukemi nos enseña cómo acostumbrarnos al impacto de ser arrojados sobre la colchoneta y levantarnos rápidamente para atacar de nuevo. Ukemi es

el entrenamiento de fuerza para los músculos necesarios para hacer Aikido fuerte. Ukemi también fortalece nuestras articulaciones cada vez que practicamos el control. Se supone que el entrenamiento de Ukemi fortalece nuestros cuerpos de forma equilibrada y natural.

Ukemi



por Ken Watanabe
Director Técnico

Continúa en la Pagina 5...

Ukemi continúa de la página 4...

Ukemi entrena nuestra velocidad de juego de pies. Ukemi nos enseña a mover nuestro cuerpo de manera efectiva. Mover los pies es la forma en que nos posicionamos de manera segura para que podamos recibir el lanzamiento o el pin sin lesionarnos. Debemos entrenar nuestros pies para que se muevan muy rápido para mantenerse al día con el movimiento del nage. Este juego de pies también es como hacemos un fuerte ataque.

Ukemi entrena nuestra conexión. La conexión es cómo seguir los movimientos del nage. Una gran parte del ukemi es mantener la conexión con los movimientos del nage. Esto no es lo mismo que hacer la técnica por ellos o lanzarnos. Una vez que nos acostumbramos a seguir el movimiento de nuestro oponente, podemos comenzar a ver cómo leer su energía y anticiparnos a sus movimientos.

Ukemi entrena nuestra flexibilidad. El ukemi apropiado significa qué tan bien nos movemos con la técnica, cómo se mueven nuestros pies con la técnica y cómo nuestros cuerpos se estiran correctamente con los movimientos de la técnica. En lugar de ser frágiles o rígidos, nos doblamos y estiramos con el poder, siguiendo el impacto en lugar de resistirlo. Esto ayuda a protegernos del impacto de la técnica.

Ukemi entrena nuestra confianza. Ukemi nos enseña cómo superar el miedo a caer y cómo posicionarnos adecuadamente para caer con seguridad. No importa qué tan fuerte atacemos o qué tan fuerte nos arroje o inmovilice el nage, el ukemi adecuado nos enseña cómo protegernos mientras tomamos ukemi. De esta forma, la intensidad de tu práctica aumenta de forma segura y equilibrada. Esta comprensión del cuerpo y la mente es lo que genera confianza.

Ukemi nos enseña el espaciado. Nuestros cuerpos aprenden a gestionar el **maai** (間合い) o "espaciado", que es lo cerca o lo lejos que estamos de nuestro oponente. Ukemi nos enseña el juego de pies y la posición del cuerpo correctos tanto para atacar desde la distancia correcta como para asegurarnos de que nuestro ataque llegue al área objetivo. También aprendemos a controlar el espaciado mientras nos movemos con la técnica.

Ukemi entrena nuestros ataques. Aprender el ukemi adecuado nos enseña cómo mover nuestros pies y centrarnos con fuerza y atacar de manera efectiva con todo nuestro cuerpo. Un ataque fuerte también ayuda al nage a practicar cómo neutralizar el poder del ataque, posicionarse correctamente, romper el equilibrio del uke y ayuda a refinar su sincronización. Como atacante, debemos practicar agarres, puñetazos, golpes y cortes con eficacia y potencia para que el nage pueda aprender

a defenderse con eficacia. Sin un buen ataque, un estudiante nunca aprenderá Aikido como arte marcial.

Si el movimiento de pies de un estudiante es débil cuando está atacando, su juego de pies será débil cuando sea su turno de lanzar o clavar. El juego de pies en el ataque de un uke está directamente relacionado con

qué tan fuerte será su técnica cuando sea el nage.

En resumen, la habilidad de ukemi influye directamente en nuestra habilidad de Aikido. Esta es la razón por la que se enfatiza el ukemi para los estudiantes de grado kyu o de "nivel de cinturón blanco". Todas las habilidades necesarias para un buen Aikido se revelan en cómo un estudiante toma ukemi. En Aikido, el potencial de un aprendiz de instructor no está determinado por la técnica, sino por su habilidad con el ukemi. En niveles más altos, ukemi entrena nuestras artes marciales o instintos de budo. Un buen uke es también un buen artista marcial. Podemos aprender tanto sobre las artes marciales, tal vez incluso más, siendo uke y recibiendo la técnica que siendo el nage y aplicando la técnica.



Quando un maestro demuestra

la técnica a la clase, debe ser lo más correcta posible porque el ukemi correcto resalta la técnica correcta. El estudiante que toma el ukemi del maestro realmente experimenta cómo se siente la técnica correcta y la aplica a su propio entrenamiento.

Quando O'Sensei estaba vivo, los estudiantes estaban desesperados por tener la fuerza, la habilidad y la sensibilidad para ser su uke. Escuché una historia sobre estudiantes que cometieron un error al tomar su ukemi. Sabían que O'Sensei no los usaría durante al menos seis meses, lo que provocó lágrimas en ese estudiante, porque sabía que su progreso se había retrasado.

Quando el 2º Doshu Ueshiba Kisshomaru impartió clase, esperaba que el estudiante se acercara para tomar su ukemi para saber instintivamente qué ataque quería solo por su postura. Cuando tomé el ukemi de mi maestro, se esperaba que conociera el ataque y que supiera instintivamente el plan de la lección en función de lo que se estaba enseñando en ese momento. En esencia, ser un buen uke es esencial para enseñar Aikido, aprender Aikido y practicar Aikido.

¿Cómo sabes que eres un buen uke? Todos querrán usarte para ukemi y les encantará practicar contigo. ¿Cómo se vuelven buenos los estudiantes en Aikido? Desde el punto de vista de la enseñanza, el maestro los usa para ukemi cuando enseña en clase. En el kata de artes marciales tradicionales, que es diferente del Aikido, el mayor es el que está en el papel de uke. El profesor ataca, el alumno demuestra la técnica. Esto se debe a que el maestro conoce mejor la técnica y puede controlar el tiempo y el espacio con mayor eficacia. El profesor también sabe cómo reaccionar de la manera correcta y puede ocultar los errores del alumno.

¿El secreto del buen Aikido? Buen ukemi. ¿El secreto del buen ukemi? Buen Aikido. Buena Suerte!•

Enero ha pasado volando y parece que cada año los meses pasan cada vez más rápido. Con tantas cosas sucediendo, parece que tenemos más planes y menos tiempo, y eso hace que nuestros días parezcan aún más cortos de lo que realmente son. Me han dicho que esta es una función del envejecimiento. Entendiendo esto, no debemos permitir que el estrés de la vida nos haga perder el enfoque. Necesitamos concentrarnos en ser conscientes de lo que hacemos en cada momento.

En las clases del dojo, es fácil llevar la sensación de estrés y la prisa de la vida al dojo. Por eso, en nuestra formación, tenemos que estar atentos para poder estar presentes, y tenemos que aprender a ser conscientes de lo que hacemos mientras lo hacemos. A veces esto es difícil si salimos corriendo del trabajo o de cualquier otro lugar con mil cosas en la cabeza. Cuando ingresamos al dojo, se supone que debemos despejar nuestra mente y entrar al tatami con la cabeza centrada y preparada para la práctica. Desde mi punto de vista, esto es prácticamente imposible. Por eso necesitamos centrarnos bien antes de entrar al dojo.

Se supone que el dojo es un respiro del mundo exterior, por lo que no debemos traer nuestros problemas al dojo. Furuya Sensei solía decir: "Corta tu cabeza y déjala junto a la puerta". Muchas personas ven el dojo como un lugar para relajarse o desconectarse de sus problemas. Sin embargo, es mi opinión que no es exactamente la mejor idea de entrenamiento. El entrenamiento tiene que enseñarnos a dominar y superar nuestros sentimientos y tensiones y no solo correr al dojo para evitarlos durante 60 minutos. Esto no quiere decir que no vayamos a pasarlo mal sobre el tatami. Estar enojado o estresado es parte del entrenamiento y tenemos que esforzarnos por estar atentos y resolver nuestros problemas. La formación nos enseña a estar conscientes y presentes en cada clase y en cada momento. Si nuestra cabeza se llena de problemas y estrés, esto hará que perdamos la concentración. Cuando esto sucede, podemos lastimarnos o lastimar a nuestra pareja.

Creo que hay cierta confusión en cuanto a cómo se deben enfocar las clases. Tener un ambiente relajado o divertirse no está reñido con una práctica intensa y enfocada. Podemos tener ambas si llegamos al dojo con el tiempo suficiente para despejar la mente, cambiarnos de ropa y preparar el cuerpo para una práctica física y mental. Enfocar nuestras mentes comienza mucho antes de que comience la clase. No podemos aclarar nuestras mentes si usamos el dojo como un lugar para socializar. No estoy en contra de la socialización y hay algo que decir acerca de "sacarnos las cosas del pecho", pero tiene que haber un límite para la socialización. Cuando hablamos con otros, corremos el riesgo de robarles la oportunidad de aclarar sus mentes. Entonces, nos damos cuenta de que no tuvimos una buena clase y ellos

tampoco.

El entrenamiento no comienza cuando atravesamos las puertas del dojo. Debería comenzar cuando salimos de nuestra casa, subimos a nuestro automóvil o incluso en el momento en que nos despertamos. El entrenamiento es algo de todo el tiempo, no solo cuando estamos en el dojo y listos para entrenar.

Cuando llegemos al dojo, debemos tratar de ubicarnos en un lugar donde estemos listos para aprender. A medida que nos cambiamos y calentamos, todo el tiempo, debemos enfocar nuestros pensamientos en escuchar nuestros cuerpos y enfocarnos en las cosas que nuestros cuerpos y mentes necesitan para tener una buena clase.



Cuando estemos calentado y mentalmente preparado, entonces, si es posible, podemos conseguir un compañero y comenzar a trabajar en algunas técnicas básicas de kihon-waza. Pasar por estos movimientos básicos nos ayudará aún más a preparar nuestras mentes y cuerpos para aprend

der más rápido y tener una buena clase. Esto también nos ayudará a determinar las cosas en las que debemos centrarnos en mejorar en clase.

Unos minutos antes de la clase, los estu-

diantes deben tomarse un momento e ir hacia adentro para enfocar aún más sus mentes. Deben sentarse tranquilamente en seiza a un lado con los ojos cerrados y permitir que sus mentes se preparen para comenzar.

Ser capaz de concentrarnos significa que seguimos correctamente las técnicas e indicaciones de la persona que está impartiendo la clase. Durante el transcurso de la clase, cuando estamos concentrados, podemos ver los detalles de las manos y los pies del instructor, y podemos tomar nota de cualquier explicación que haga. Una buena idea es que si el instructor le hace una corrección a

otro alumno, yo tomaré esa corrección como mía. Poder concentrarme también significa poder practicar con intensidad pero sin lastimar a mi pareja porque puedo regular mi fuerza y ajustarla al nivel de mi pareja. Una vez que termina la clase, nuestra concentración no debería terminar ya que extendemos este enfoque a la limpieza del dojo, cambiando, doblando nuestros hakamas y, en última instancia, todo en nuestras vidas.

Para ser un buen estudiante, necesitamos tener el enfoque y la concentración correctos. Para ello, debemos tener la mente centrada y enfocada en todo lo que ocurre antes, durante y después de la práctica. Aquí es donde el entrenamiento comienza a beneficiar todos los aspectos de nuestras vidas. Hay muchas cosas que nos permiten tener una buena concentración durante la práctica. La mayoría depende de nuestra actitud y nuestros comportamientos. Entonces, la próxima vez que corras hacia el dojo, reduce la velocidad, respira y concéntrate, y no olvides disfrutar de la práctica. •

Concentración



por **Santiago Garcia Almaraz**
Instructor, Jefe del Aikido Kodokai

¡El otro día estaba observando a mis alumnos más avanzados y en realidad comencé a sentir lástima por ellos! Me sentí así porque pude ver que finalmente se están acercando a la etapa en la que yo solía estar, bueno, y en realidad donde todavía estoy.

Nos gusta pensar que a medida que nos convertimos en "senior", "cinturón negro" o "sensei", hay un gran estatus y privilegio en ello. Supongo que hay ciertas "ventajas" en el puesto, pero desde mi punto de vista, ciertamente no compensan el tiempo, el esfuerzo y la energía necesarios para alcanzarlo.

Lo que comenzamos a darnos cuenta, creo, es que en la vida real, cuanto más avanzamos en algo como el Aikido, más difíciles e ingratos se vuelven los trabajos y la carga de la responsabilidad se vuelve cada vez más pesada. Cualquier pequeña ventaja que podamos obtener de tal posición ciertamente no vale la pena. Alguien inclina la cabeza hacia ti y te llama "¡sensei!" pero NO es gran cosa, como a la gente le gustaría pensar. Pero ahora imagine

la gran carga de responsabilidad que acompaña a tal "honor". Por ejemplo, todos los días, mis alumnos de último año deben limpiar el jardín delantero. Recuerdo, hace muchos años, un cinturón negro se rió de esta tarea y la llamó "trabajo sucio" por que pensaba que hacerlo era algo por debajo de su nivel. Cruelmente le dijo a uno de mis otros cinturones negros, a los que yo estaba tratando de enseñarle cómo limpiar el jardín: "¿Para qué estás entrenando? ¿Un cinturón negro en jardinería?"

Cuando escuché esto, pensé: "¡Qué extraño nacer en una sociedad tan democrática como la de Estados Unidos y, sin embargo, tener una visión tan feudal del mundo!" Podemos menospreciar la limpieza como un trabajo "feo" o un trabajo para personas "inferiores", pero en el mundo de un dojo y el entrenamiento de uno no lo es. En los templos antiguos de Japón, solo los estudiantes más avanzados y experimentados pueden cuidar el jardín y algunos jardines de templos tienen más de 500 años y todavía son hermosos hoy en día. Algunos son Tesoros Nacionales y exigen atención experta y amorosa todos los días.

Nuestro jardín y puerta no es un tesoro nacional, pero sigue siendo la "cara" del dojo. Esto es lo primero que ven las personas cuando nos visitan: es su primera impresión y es lo que determina si piensan que somos un buen dojo o no.

Cada mañana, se supone que un deshi senior debe limpiar el frente del dojo. Si el frente o la "cara" del dojo está descuidado o descuidado, solíamos pensar: "Oh, este no es un buen lugar para entrenar, no hay disciplina aquí".



¡ Cuanto más alto llegas, más abajo estas !



Por el Rev. Kensho Furuya

Es divertido, pero todavía pienso esto hoy cuando visito algún lugar. Ya sea un consultorio médico, un restaurante, un supermercado, incluso un aparcamiento: mi impresión es diferente si está limpio y ordenado o sucio, descuidado y descuidado.

La limpieza del dojo previa a la práctica está reservada solo para mis alumnos más confiables, pero solo porque es un trabajo "importante". No es un trabajo duro o feo en absoluto. ¡En realidad es un honor! Cuando estaba en Hombu Dojo, me despertaba todas las mañanas a las

5:00 am para limpiar el frente del dojo antes de que llegaran los estudiantes. En realidad, debido a su diseño, parecía causar una pequeña brisa que soplabo polvo y suciedad hacia el frente y hacia el interior del "pasillo delantero" o genkan (玄関). Solía limpiarlo una vez lo más temprano posible y luego otra vez un poco antes de que llegara el segundo Doshu a las 6:20 am, solo diez minutos antes de la clase. Tal vez, la gente pensó

que estaba loco, pero amaba este trabajo.

Pensé que era un gran

honor que me pidieran que limpiara el frente del dojo para dar la bienvenida a los primeros estudiantes a la práctica. ¡Qué diferente pensamos hoy!

Cuando seis jóvenes vinieron el otro día para practicar por vez primera Aikido, pensé que se opondrían a la limpieza después de la práctica, pero en realidad no lo hicieron y parecía que les gustaba el trabajo aunque, por primera vez, ¡no eran buenos en eso en absoluto! Supongo que al haber estado viviendo

juntos esta experiencia durante varias semanas y debido a que todos tienen diferentes ideas sobre "lo que es limpio", varios comentaron que "la limpieza general fue una buena idea y tenía sentido". ¡Ja ja!

Hace varias semanas, mis estudiantes de último año y yo pasamos varios meses limpiando el tercer piso y mi oficina para una sesión de fotos para un libro. Mi oficina siempre está llena de montañas de papeles, notas y libros. ¡Qué refrescante es que hora que mi oficina este tan ordenada (tanto como puede estarlo) y limpia! Puedo ver que el orden y la limpieza incluso afectan mi bienestar mental general. Es como tomar un buen baño caliente. ¡Qué bien se siente estar limpio después! De todos modos, este tipo de trabajos son importantes para aquellos a medida que avanzan en su formación. Cuanto más alto se llega, más bajos parecen ser los trabajos. A veces siento pena por mis alumnos porque nunca parecen ser las cosas más fáciles para ellos, pero créanme, ¡sé lo que es esto mejor que nadie! El verdadero espíritu interior que estamos tratando de cultivar en Aikido comienza cuando hacemos las cosas en beneficio de los demás y sin el deseo de recompensa. •

PROXIMOS EVENTOS

行事

Dojo Coronavirus novedades:

Actualmente, la Ciudad de Los Ángeles y el Condado de Los Ángeles han levantado el mandato de mascarilla para todas las personas vacunadas o no. Cualquiera que todavía quiera cubrirse la cara en clase puede hacerlo. Tampoco hay requisito de vacunación para asistir a clases.

FECHAS IMPORTANTES

20 de Febrero : Closed President's Day
25 de Febrero: Seminario Intensivo para Seniors
3-5 de Marzo : Memorial para Furuya Sensei
25 de Marzo : Seminario intensivo para Seniors
22 de Abril : 11:30 AM Memorial O'Sensei
29 de Abril: Seminario Intensivo para Seniors
8 y 9 de Julio: Zenshuji Obon Voluntariado
Octubre: Días por determinar - España 25º Aniversario Kodokai

La Fundación Furuya y el Centro de Aikido de Los Ángeles (ACLA) admiten estudiantes de cualquier raza, color y origen nacional o étnico con todos los derechos, privilegios, programas y actividades generalmente otorgados o puestos a disposición de los estudiantes en la escuela. La Fundación Furuya y el Centro de Aikido de Los Ángeles no discriminan por motivos de raza, color, identificación de género, origen nacional o étnico u orientación sexual en la administración de sus políticas educativas, políticas de admisión, programas de becas y préstamos, y atletismo y otros programas administrados por la escuela.

Horario Clases de Aikido

Sábado	Miércoles
10:15-11:15 AM 11:30 AM -12:30 PM	6:30-7:30 PM 8:30-9:30 PM
Avanzado Teoría	Regular Fundamentos @Budokan
Domingo	Jueves
9:00-10:00 AM 10:15-11:15 AM 11:30 AM -12:30 PM	6:30-7:30 PM
Clases de Niños Regular Fundamentos	Open
Lunes	Viernes
6:30-7:30 PM	6:30-7:30 PM
Regular	Clases Regulares
Martes	
6:30-7:30 PM	
Armas	

Nota: Cualquier visitante es bienvenido a las Clases Regulares y de Fundamentos.

Horario Clases de Iaido

居合道 時間割

Sábado	
8:00-9:00 AM	Clase Regular
Martes	
7:45-8:45 PM	Clase Regular
Miércoles	
7:45-8:45 PM	Clase Regular



Aiki Dojo

Es una Publicación oficial del

Aikido Center of Los Angeles

Copyright © 2023 Aikido Center of Los Angeles.

Todos los derechos reservados. Publicado por el Centro de Aikido de Los Ángeles. Ninguna parte de esta publicación puede ser copiada o reproducida sin el permiso por escrito del Editor.

Los nombres, símbolos, logotipos y fotografías y toda otra propiedad intelectual de la empresa, las marcas y las personas que aparecen en esta publicación son propiedad exclusiva de sus respectivos dueños y no deben interpretarse como un respaldo del Centro de Aikido de Los Ángeles. Todos los derechos legales y equitativos sobre su propiedad intelectual están reservados exclusivamente a esos propietarios.

Aikikai
Foundation



Aikido World
Headquarters

Aikikai Foundation, Aikido World Headquarters
公益財団法人 合気会 合気道本部道場

17-18 Wakamatsu-cho, Shinjuku-ku, Tokyo, JAPAN

Contact: 03-3203-9236 | aikido@aikikai.or.jp | www.aikikai.or.jp

El Aikido Center of Los Angeles

Ha sido galardonado con el reconocimiento oficial de Konin por parte de la Fundación Aikikai, Sede Mundial de Aikido.

Nuestros dojos están comprometidos con el estudio y práctica de las enseñanzas del Fundador del Aikido, Morihei Ueshiba y sus legítimos sucesores, Nidai Doshu, Kisshomaru Ueshiba, el actual Doshu, Moriteru Ueshiba y Hombu Dojo-Cho, Mitsuteru Ueshiba.

Dojos Afiliados del Aikido Center of Los Angeles



Aikido La Gomera Aikikai
Kodokai Dojo



Aikido
Salamanca Aikikai



Aikido Valladolid Aikikai
Kodokai Dojo



The Aikido Center of Los Angeles

羅府合気道学院古屋道場

1211 N. Main Street, Los Angeles, CA 90012

(323) 225-1424 | aikidocenterla@gmail.com | aikidocenterla.com

Somos un dojo tradicional de Aikido sin fines de lucro dedicado a preservar los valores y tradiciones honradas de las artes de Aikido e Iaido. Con su comprensión y apoyo continuos, esperamos que usted también se dedique a su entrenamiento y disfrute de todos los beneficios que Aikido e Iaido tienen para ofrecer.

Listen

Aiki Dojo Podcast

Follow

@aikidocenterla
@teacher.aikido

Read

Aiki Dojo Message

Watch

2 minute aikido technique