



Aiki Dojo

道の為、世の為、人の為、合気道

2

El Camino

por David Ito

Sensei Ito trata sobre el Aikido y el sufrimiento.

5

Ataque & Defensa

por Ken Watanabe

Sensei Watanabe discute el ataque y la defensa en Aikido

6

Contratiempos

por Santiago Almaraz

Sensei Almaraz explica cómo perder también es importante.



Voluntarios en la "Limpieza" de Little Tokyo

¡ Bienvenido Verano !



Aikido puede ser un camino hacia el fin de nuestro sufrimiento.

En el budismo, samsara es "el ciclo de muerte y renacimiento al que está ligada la vida en el mundo material". Debido a que estamos atados al mundo material, estamos encerrados en un ciclo de nacimiento, sufrimiento y muerte. Teóricamente, según las tradiciones hindúes y de yoga, la forma de liberarse del ciclo interminable de la reencarnación y terminar con nuestro sufrimiento es lograr moksha (解脱) o "liberación de los deseos terrenales y los males del hombre", o en otras palabras, alcanzar la iluminación.

La iluminación es más fácil decirlo que hacerlo. Afortunadamente, O'Sensei ha hecho todo el trabajo por nosotros y ha creado este camino llamado Aikido. Practicar puede ayudarnos a llegar a la cima de la montaña.

Aikido es la iluminación de O'Sensei y nació de sus estudios asiduos y entrenamiento físico.

Aikido tiene dos componentes: filosófico y físico.

A partir del estudio de O'Sensei no solo de la filosofía japonesa, sino de muchos otros tipos de filosofías y religiones, se dio cuenta de tres cosas: la verdad del sufrimiento, la unidad y ahimsa o "no violencia".

En un podcast sobre el libro, Héroe en una misión: un camino hacia una vida significativa, el autor Donald Miller dijo: "Los villanos y los héroes en realidad tienen exactamente la misma historia de fondo. La historia

del villano y la historia de fondo del héroe son dolorosas. La diferencia entre el villano y el héroe es una cosa: cómo responden al dolor. El villano dice, 'el mundo me lastimó, voy a devolverle el daño'. El héroe dice, 'el mundo me lastimó, no voy a dejar que esto le pase a otros'. Es

literalmente cómo reaccionas al dolor. eso hace que seas el villano o el héroe". Entendiendo la afirmación de Miller, la verdad sobre el sufrimiento es que todas las personas, sin importar quiénes sean, están sufriendo y algunas de esas personas que sufren están representando su sufrimiento en los demás.

La unidad nos enseña acerca de la interconexión de todos los seres. En la medicina china, dicen que solo hay un ki (氣) en el universo y que todo son diferentes gradaciones de ese ki. Sin embargo, como seres que vivimos en el mundo material, experimentamos el mundo como algo separado de nosotros mismos.

Piénselo desde el punto de vista de cómo vemos a la persona que está frente a nosotros. Si la persona que

está frente a nosotros es nuestro "enemigo" u "oponente", eso crea división en nuestras mentes y nos separamos instantáneamente de ellos. En cierto nivel, se convierten

en un objeto inanimado que no es más que una herramienta para manipular, golpear o destruir. Si vemos a la persona que está frente a nosotros como nuestro "compañero", entonces en nuestra mente, ellos mantienen su humanidad y su humanidad nos obliga a ver su sufrimiento porque no son diferentes a nosotros.

El Camino



por David Ito
Instructor Jefe de Aikido

"Vivir es sufrir, sobrevivir es encontrar algo significado en el sufrimiento."

- Friedrich Nietzsche

Continúa en la página 3...



El Camino continúa de la página 2...

Ahimsa es el concepto oriental de la no violencia. Ahimsa entiende que todos sufrimos y, por lo tanto, expresamos nuestro sufrimiento con violencia. Esta reacción al sufrimiento proviene de nuestra ignorancia. La ignorancia en este sentido no significa estupidez, sino más bien en el sentido budista de cometer un error basado en no saber nada mejor. La no violencia desde el punto de vista del Aikido tiene en cuenta que una persona que nos ataca está representando su sufrimiento porque no sabe nada mejor. Por lo tanto, el acto de no violencia no significa "no violencia" sino lo opuesto a la violencia que es la compasión. La violencia es una intención. El movimiento o la técnica es sólo movimiento. Cuando unimos una intención positiva con una técnica, se convierte en Aikido. Cuando la intención es dañar o es negativa y va acompañada de una técnica, se convierte en violencia. El quid de la no violencia es que si todos somos uno y si yo sufro y ellos también sufren, entonces somos uno y lo mismo. Y, si de hecho somos iguales y no queremos ser destruidos cuando cometemos un error, entonces tampoco debemos destruir a otros cuando cometen un error.

Desde el punto de vista físico de la técnica de Aikido, O'Sensei se dio cuenta de que estas ideas de conciencia superior podrían ser demasiado difíciles de "comprender" intelectualmente. La iluminación o genialidad de O'Sensei es que los escondió dentro de los movimientos físicos del Aikido para que nuestros cuerpos o los movimientos pudieran enseñarnos en su lugar.

Cada vez que nos mezclamos con nuestros compañeros o los sometemos sin infligir daños o lesiones importantes, sin saberlo, estamos practicando físicamente la comprensión de la no violencia de O'Sensei. Por ejemplo, podemos simplemente romper el brazo de nuestro compañero, pero en su lugar optamos por tirarlo o inmovilizarlo. Al tomar la ruta compasiva, nos estamos enseñando compasión a nosotros mismos sin saberlo y con cada repetición de la compasión, a su vez nos volvemos más compasivos poco a poco.

En neurociencia se han dado cuenta de que nuestro cuerpo enseña a

nuestro cerebro a través del movimiento. Kelly McGonigal, PhD dijo: "Nuestros músculos son básicamente un órgano endocrino que secretan hormonas [factor neurotrófico] en nuestro torrente sanguíneo. Eso afecta a todos los sistemas de su cuerpo. Tus músculos secretan sustancias químicas y proteínas cuando haces ejercicio que también son muy buenas para la salud de tu cerebro. Y uno de los primeros artículos hace casi 10 años que se publicó explicando que cuando contraes los músculos, literalmente secretan estas proteínas en el torrente sanguíneo que te hacen resistente al estrés y pueden protegerte de la depresión. Los científicos las llamaron "moléculas de esperanza". Dado que los movimientos del Aikido utilizan todo el cuerpo, estas moléculas de esperanza se están extendiendo a cada una de nuestras células.

También existe una teoría en la neurociencia de que cada célula de su cuerpo cambia cada siete a diez años. Esto coincide con el concepto de la nueva era de que tenemos un cambio de conciencia cada siete años. Por lo tanto, con las filosofías de O'Sensei y nuestros músculos bombeando moléculas de esperanza en cada célula, cambiamos nuestra comprensión no solo del mundo, sino también de cómo lo vemos. La escritora Anais Nin dijo: "No vemos las cosas como son, las vemos como somos". Si esto es cierto y lo único que separa a los villanos de los héroes es cómo lidian con su sufrimiento, entonces el mundo cambia porque cambiamos la forma en que lo percibimos.

El psiquiatra Phil Stutz dijo: "Las personas que aceptan que la vida se compone de dolor, incertidumbre y trabajo constante están mejor equipadas y, en esencia, son más felices que aquellas que constantemente intentan evitar estas cosas". Por lo tanto, nuestro sufrimiento termina porque nuestra perspectiva cambia. Si lo único que separa a los villanos de los héroes es cómo lidian con el dolor, entonces usar nuestro dolor y sufrimiento para bien no cambia las circunstancias, sino que cambia la forma en que lo vemos, no solo en nosotros mismos sino también en los demás. Aikido no necesariamente nos enseña cómo eliminar el sufrimiento, sino más bien cómo lidiar con el sufrimiento para no sucumbir al sufrimiento. •



Aikido a menudo se describe como un arte marcial puramente defensivo, mientras que otros sistemas de lucha como el Karate o el manejo de la espada se consideran artes marciales de estilo ofensivo. Algunos piensan que Aikido solo defiende mientras que otras artes marciales atacan, pero ¿es esto cierto? En resumen, no, pero una declaración de "no" es una respuesta demasiado simplista. Aikido es un arte marcial completo, por lo que tiene capacidades tanto defensivas como ofensivas. Se supone que todas las técnicas de artes marciales tienen elementos tanto ofensivos como defensivos. Las técnicas ofensivas como golpear, cortar o apuñalar tienen un elemento defensivo, mientras que las técnicas defensivas, como bloquear, parar o esquivar un ataque, tienen un elemento ofensivo.

Por ejemplo, un vikingo que empuña tanto una espada como un escudo tiene capacidades ofensivas y defensivas juntas. Otro ejemplo sería un arma de largo alcance como una lanza o un arco y una flecha que tienen la distancia como elemento defensivo.

La razón por la que un ataque siempre necesita un elemento defensivo es porque tan pronto como comienza el ataque, nuestro movimiento crea una apertura. Estamos expuestos al ataque de nuestro oponente mientras atacamos. Los artistas marciales lo saben y es por eso que no cargan a ciegas, atacando tan fuerte y rápido como pueden.

Por ejemplo, cuando usamos la espada japonesa, siempre comenzamos desde nuestro kamae o "postura". Esta es la postura desde la que atacamos y defendemos. La forma en que empuñamos la espada defiende nuestros antebrazos, garganta y cabeza del ataque de nuestro oponente. Un kamae correcto debe ser impenetrable para atacar no solo físicamente, sino también mentalmente. Mentalmente, nos enfocamos hacia

adelante a través de la espada y presionamos a nuestro oponente hacia atrás y lo atacamos. Es casi como crear un campo de fuerza invisible con la intención de nuestro kamae y nuestro enfoque mental. A medida que nos proyectamos hacia adelante, sostenemos la espada para controlar la línea central. Controlar la línea central es una táctica tanto ofensiva como defensiva en el manejo de la espada.

Muchas artes llamativas como Karate o Kung-fu también utilizan este concepto. Nuestro kamae al mismo tiempo que nos protege, no es una postura estática; la energía y el enfoque en nuestra postura, junto con nuestro equilibrio, enfoque mental y postura, nos permiten atacar cuando la defensa del oponente cede o se rompe. Cuando cortamos con la espada, la levantamos por encima de nuestras cabezas para poder hacerla descender sobre nuestro objetivo. Sin embargo, tan pronto como la punta de la espada se mueve hacia arriba, estamos abiertos al ataque porque nuestra espada ha dejado su posición de protección. En nuestro ataque, defendemos nuestra garganta de ser apuñaladas presionando hacia adelante con la espada cuando comenzamos a avanzar, y minimizamos el tiempo que nuestra espada permanece sobre nuestra cabeza cortando en el último momento. Si nuestro corte es demasiado lento o si atacamos cuando nuestro oponente está listo para hacerlo, entonces seremos cortados o apuñalados. Por lo tanto, el viejo dicho es cierto: "La mejor defensa es un buen ataque". Sin embargo, ¿qué significa eso para el Aikido? En Aikido no atacamos a nuestro oponente. En la práctica, nuestro compañero nos agarra o nos golpea y lo único que hacemos es defendernos. Parece que todo lo que hacemos es esperar a que ataquen.

Ataque & Defensa



por Ken Watanabe
Director Técnico

Continúa en la página 5...

Ataque y defensa continúa de la página 4...

Al comienzo de nuestro entrenamiento, a menudo comenzamos la práctica desde una posición estática. Esto es para entrenar nuestro movimiento y acostumbrarnos al espacio adecuado. En la práctica más avanzada, los ataques son más fuertes y dinámicos. No esperamos el ataque, sino que comenzamos a desarrollar nuestro tiempo y espacio. Ya sea que nuestro entrenamiento sea principiante o avanzado, es muy importante practicar viendo tanto los aspectos ofensivos como defensivos del Aikido.

Podemos ver aspectos ofensivos y defensivos del movimiento de Aikido. En irimi, evadimos el ataque acercándonos con fuerza, fuera de la línea de ataque, como si estuviéramos atacando. A medida que avanzamos, nuestra postura hanmi, o de medio cuerpo, se vuelve más hacia los lados en una postura más hitoemi (一重身). Esta postura de hitoemi hace que el ataque no nos alcance. Como una hoja de papel volteada, “desaparecemos” y evitamos ser golpeados. Mientras avanzamos con el enfoque mental de atacar, en el momento en que nuestro golpe hace contacto, el ataque falla.

Cuando avanzamos en tenkan, seguimos moviendo irimi con la mentalidad de golpear a nuestros oponentes. Sin embargo, en el momento en que nuestro irimi con golpe mental hace contacto, giramos y nos alineamos con nuestro oponente. Esta alineación atrae su poder hacia adelante, rompe su equilibrio y trae su movimiento a nuestro propio movimiento circular.

Cuando nos movemos hacia atrás o tenshin, parece un movimiento defensivo. Sin embargo, dentro de ese movimiento, nos alejamos de la línea de ataque y maniobramos fuera del alcance del ataque. Además, a medida que retrocedemos, extraemos simultáneamente el poder del oponente, lo neutralizamos y lo ponemos dentro del alcance de nuestro ataque. Al mismo tiempo, físicamente retrocedemos, pero mentalmente nos enfocamos hacia adelante y atacamos mentalmente.

Si se hacen correctamente, todos estos movimientos: irimi, tenkan y tenshin deben 1) neutralizar el ataque, 2) protegernos y establecer una posición superior, 3) romper el equilibrio de nuestro oponente y 4) prepararnos para atacar o crear nuestra técnica propia. En resumen, puedo atacarlos, pero les hago difícil que me ataquen.

Una vez que neutralizamos el ataque de nuestro oponente y anulamos su fuerza, atraemos a nuestro oponente y nos alineamos con su movimiento y energía. Una vez que establecemos esta conexión con nuestra alineación, incorporamos su movimiento a nuestro propio movimiento, asumimos el control de su movimiento y luego los lanzamos o los inmovilizamos. A medida que practicamos y estudiamos estos movimientos, comenzamos a ver cómo estos movimientos nos protegen al explotar y crear aberturas en el ataque de nuestro oponente. Una vez más, puedo atacarlos, pero hago difícil que me ataquen, lo cual es el epítome de una buena técnica de artes marciales.

Las técnicas en Aikido dependen en gran medida del tiempo porque en todos estos movimientos iniciales, aparentemente estamos permitiendo

que nuestros oponentes nos golpeen. Por lo tanto, el momento tiene que ser perfecto. Si esperamos, siempre llegaremos tarde; si podemos controlar el tiempo y atacar simultáneamente, sabemos exactamente cuándo hacer que su ataque no nos alcance y prepararnos para atacarlos.

Estos aspectos ofensivos ocultos a la técnica de Aikido son muy importantes para desarrollar en la práctica. En su nivel más básico, cuando



tomamos ukemi, estamos practicando esta misma mentalidad de ofensa/defensa cuando nuestro compañero nos lanza o inmoviliza. Es importante practicar el desarrollo de nuestro juego de pies para que podamos hacer un ataque efectivo, pero también usamos ese mismo juego de pies para desarrollar una técnica fuerte y efectiva.

Dentro de la práctica de Aikido, intercambiamos inconscientemente los roles de atacante y defensor. *El uke*, el que está en el suelo, controlado, proyectado; *el nage*, el que tira o clava el uke, defiende. Sin embargo, en el momento del contacto se invierten los papeles. El uke, el que ataca, ahora tiene que ponerse a la defensiva o corre el riesgo de ser herido. El uke practica desarrollando su flexibilidad y conexión a medida que se mueve con la técnica de una manera que se defiende del lanzamiento o pin. El nage,

el que estaba formalmente a la defensiva, neutraliza el ataque y da la vuelta a las tornas y ahora están atacando al uke desequilibrado con un lanzamiento o pin. Sin embargo, al mismo tiempo, se mueven de manera que se protegen de cualquier ataque secundario u otros ataques de múltiples atacantes. Dentro de cualquier conflicto, los aspectos ofensivos y defensivos de la práctica fluyen constantemente de un lado a otro. Tanto uke como nage deben practicar para que puedan hacer la transición entre roles ofensivos y defensivos.

Entrenando de esta manera, las técnicas de Aikido no son sólo defensivas, sino que también contienen un fuerte componente ofensivo. Las técnicas ofensivas como atemi waza se pueden crear fácilmente usando movimientos kokyū dosa o kokyū, es decir, el tiempo, el espacio, la conexión y el movimiento del Aikido, que neutraliza el ataque y el poder del atacante. Cuando comenzamos a practicar Aikido con la idea de que los movimientos tienen tanto ataque como defensa al mismo tiempo, podemos comenzar a apreciar la efectividad del Aikido como arte marcial y como método de entrenamiento. Yo entreno de esta manera, las técnicas de Aikido no son sólo defensivas, sino que también contienen un fuerte componente ofensivo. Las técnicas ofensivas como atemi waza se pueden crear fácilmente usando movimientos kokyū dosa o kokyū, es decir, el tiempo, el espacio, la conexión y el movimiento del Aikido, que neutraliza el ataque y el poder del atacante.

Cuando comenzamos a practicar Aikido con la idea de que los movimientos tienen tanto ataque como defensa al mismo tiempo, podemos comenzar a apreciar la efectividad del Aikido como arte marcial y como método de entrenamiento.

En resumen, el Aikido es a la vez ofensivo y defensivo. •



Estamos entrando en la segunda parte del año y tengo que confesar que este primer semestre de 2023 no ha sido fácil. He vivido muchos cambios e imprevistos tanto a nivel personal como profesional que han hecho que este primer semestre de este año sea un reto un poco más cuesta arriba de lo que esperaba.

Siempre que las cosas no van por el camino "asfaltado" de la vida, me refugio en mi práctica de artes marciales y en las palabras de mi maestro para encontrar esa inspiración y motivación que necesito para dar un paso más.

En la vida, cada uno tiene su forma de afrontar estos momentos difíciles. Para mí, lo más inspirador es volver a leer el libro Kodo: Ancient Ways de Furuya Sensei. Una de las cosas que me gustan del libro es que Sensei pone muchas citas en los márgenes. Los encuentro muy interesantes y me obligan a reflexionar para ayudarme a dar sentido a estos momentos difíciles en los que todo parece estar en tu contra.

Una de estas citas que me viene a la mente de Kodo es de Sawaki Kodo Roshi, quien escribió "ganar es sufrir, perder es iluminación". La verdad es que tengo que confesar que al principio no entendía muy bien el significado de esta cita porque normalmente no encontraba nada positivo o beneficioso en perder algo. Por lo general, cuando estamos desanimados o perdemos algo importante, lo normal no es enfocarlo como algo positivo sino todo lo contrario, ¡así que la verdad es que me cuesta entender esta cita!

Con el paso del tiempo, llegué a comprender que estar enfermo, cansado, exhausto, enojado, herido o irritado eran en realidad esas pérdidas a las que se refería Sawaki Kodo. Estas pérdidas de nuestra

estabilidad y comodidad son beneficiosas y cruciales para el equilibrio emocional. No estoy diciendo que tenemos que disfrutar del sufrimiento. Tampoco digo que disfrutar de la vida y ser felices o estar sanos sea algo malo, ni mucho menos. A lo que se refiere Sawaki Kodo es que ambos aspectos son parte inseparable de la vida.

Contratiempos



by **Santiago Garcia Almaraz**
Director, Aikido Kodokai

"Ganar es sufrir, perder es iluminación".

– Sawaki Kodo Roshi

La enseñanza de Sawaki Kodo destaca que con la "pérdida" hay un cambio de actitud. Cuando nos enfrentamos a aquellas situaciones que nos causan dolor, frustración o ira, aprendemos a manejarlas y aceptarlas. Evidentemente, está claro que es difícil, y es normal que la gente se enoje, se aisle, se frustre, lllore o se deprima cuando le pasa algo malo. Sin embargo, en este proceso de pérdida, la dificultad que enfrentamos es parte del proceso de mejora, parte del proceso de iluminación.

Para mí, controlar mi estado de ánimo es similar a cómo deberíamos actuar en respuesta al clima cada mañana. Algunos días llueve, otros días hace frío y a veces hay un fuerte viento, mientras que otras veces hace sol. A la mayoría de nosotros nos gustaría que el tiempo fuera bueno o al menos agradable todos los días, sobre todo si vamos a hacer un picnic en el campo o ir a la playa. No hay nada más desagradable que un día lluvioso y frío cuando intentas hacer un picnic. Todos los días cuando subimos las persianas, tenemos que decidir qué ropa ponernos según el clima y seguir con nuestro día sin enredarnos en por qué no sale el sol, sobre todo cuando tenemos todo listo para ir a la playa. !

Continúa en la página 7...



Contratiempos continúa de la página 6..

Supongo que aprender a aceptar las cosas es parte del tiempo y del envejecimiento. Cuando miramos hacia afuera, podemos ser menos dramáticos con el clima y nuestra actitud también debe serlo con las adversidades. Sabemos que el mundo cambia y lo que es negro hoy será gris mañana, y pasado mañana probablemente será blanco. Aceptamos que esto es así, no con temor, sino como parte de nuestras vidas.

En Aikido debería ser de la misma manera. En clase aprendemos a aceptar el cambio y el entrenamiento nos enseña que la adaptación es constante desde el primer día y durante muchos, muchos años.

Al principio todo es complejo y difícil de entender. Pasamos los primeros meses y años tratando de mantenernos al día con las clases. Las cosas se vuelven cada vez más complicadas y nuestros cuerpos se sienten torpes. Durante ese tiempo, cada día está lejos de ser genial. A lo largo de nuestra formación, hay muchos días malos y frustrantes en los que parece que entendemos menos y sentimos que no hemos aprendido nada! Curiosamente, con el tiempo, descubrimos que los días malos son los que nos traen más beneficios que los días buenos.

Creo que los primeros años son más fáciles que los últimos años en el entrenamiento de uno. Esto se debe a que en los primeros años normalmente aceptamos las cosas porque tenemos una mejor actitud. Sabemos que aún nos queda mucho por aprender y ese entendimiento nos consuela porque pensamos que con el tiempo se acabará la sensación de "no aprender" y pensamos que las cosas se irán facilitando a medida que avanzamos.

Desde mi punto de vista, la capacidad de "perder" o de aceptar errores es más difícil de combatir a partir del 3er Dan aproximadamente. En este nivel el maestro da correcciones que son más técnicas y más profundas, y las correcciones también son mucho más difíciles de aceptar y aún más difíciles de cambiar en este nivel porque nos hemos acostumbrado a hacerlo de cierta manera. Nuestro rango nos justifica por qué debemos hacerlo a nuestra manera y que no necesitamos ningún consejo o corrección.

Por eso creo que en estos rangos es más difícil aceptar los cambios, escuchar a nuestro maestro, bajar la cabeza y tratar de trabajar en los consejos que nos ha dado. Estos días de cambio, de frustración, son duros porque nos hacen replantearnos muchas cosas como: "no sé qué hago aquí", "el profesor es un desagradecido", "me odia" o "tal vez debería probar otro dojo donde me valoren más".

Creo que deberíamos mirar las barreras como un paso que nos permitirá escalar a mayores alturas. Al final, siempre habrá barreras que superar. Sin embargo, esos obstáculos nos permiten seguir creciendo.

Para crecer, tenemos que dejar atrás todas estas actitudes, gestos o sentimientos negativos. Por lo tanto, es tal como dijo Sawaki Kodo, que tenemos que dejar atrás o "perder" cosas para alcanzar la iluminación.

Así que recuerda en esos momentos en que las cosas no van como quieres, saca el paraguas y ponte la gabardina y sal a la calle, y sigue por el camino porque seguro que al día siguiente vuelve a salir el sol. •

PROXIMOS EVENTOS

行事

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

Junio 26 : Seminario Intensivo

Julio 4th: Dojo Cerrado por 4 de Julio

Julio 8-9: Zenshuji Obon

Agosto 13: Celebración del Grado Shihan de Watanabe

Octubre 14/15: Seminario en España 25 Aniversario Dojo 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

合気道 時間割

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

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®

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 al 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**

Read

 **Aiki Dojo Message**

www.aikidocenterla.com/blog

Follow

 @aikidocenterla
@teacher.aikido

Watch

 **2 minute aikido technique**