



# Aiki Dojo

道の為、世の為、人の為、合気道

2

## Entrena Duro

Por David Ito

Ito Sensei explica lo que Furuya Sensei quiere decir con "entrenar duro".

4

## Ponte a trabajar

por Santiago Almaraz

Almaraz Sensei discute cómo él aprendió a ponerme manos a la obra.

8

## ¡Que Legado!

Por Dr. Kay Sera

Dr. Kay Sera reflexiona sobre el legado de Furuya Sensei.



Edición Especial en Memoria de Sensei Furuya



Cuando era estudiante, el mejor cumplido que Furuya Sensei podía darle a alguien era decir: "Esa persona entrena duro". Solía pensar que "entrenar duro" significaba que alguien hacía algo "con mucho esfuerzo". Hoy me doy cuenta de que no es sólo esfuerzo físico, ya que "entrenar duro" es realmente una actitud o mentalidad.

En japonés, "mentalidad" es mononomikata (物の見方). La mentalidad se define como "un conjunto establecido de actitudes de una persona o grupo con respecto a la cultura, los valores, la filosofía, el estado de ánimo, la perspectiva y la disposición". Mononomikata sigue la definición occidental y se traduce literalmente como "cómo ves las cosas". Por lo tanto, "entrenar duro" es una forma de pensar y, en realidad, es solo nuestra actitud acerca de nuestro entrenamiento.

Sensei era un aficionado a la espada japonesa y solía dar conferencias o entrevistas sobre el tema. A menudo equiparaba el desarrollo de un estudiante con la fabricación de una espada. Sensei escribió: "En el proceso de pulido, hay dos pasos básicos: el primero se llama Shita-ji, que literalmente significa "trabajo de base" y es el paso básico para eliminar los defectos, corregir la forma de la hoja y darle es una ventaja. Aunque este es el primer paso, este paso es el más importante y requiere más habilidad. Aquí es donde se pone todo el trabajo y el trabajo duro. Si el trabajo de Shita-ji es bueno, entonces el shi-age o "pulido final" o "paso final" resalta la belleza final de la espada. El paso final es mucho más fácil. Si el trabajo de base no se hace de manera competente, sin embargo uno use su habilidad, el pulido final nunca saldrá bien. Este proceso de Shita-ji y shi-age puede relacionarse fácilmente con nuestra práctica de Aikido. Si uno domina las técnicas fundamentales

del Aikido, es bastante fácil realizar técnicas avanzadas o muy difíciles porque todo se basa sobre el terreno de su práctica. Incluso si intentamos realizar técnicas

difíciles o sofisticadas, si no dominamos los conceptos básicos, estas técnicas nunca se ejecutarán de manera experta. Como pulir una espada fina, aplicar laca o crear una hermosa pátina en el metal, como una guarda de espada, todo se basa en el arduo trabajo inicial, el Shita-ji. Si nos consideramos una espada que hay que pulir, nos centraremos en el Shita-ji, trabajaremos duro y lograremos el hermoso acabado, el shi-age, en el futuro".

## Entrena Duro



por David Ito  
Aikido Chief Instructor

Cuando era principiante, era una persona enojada y desmotivada. Mi vida avanzaba en una dirección, pero no en una que fuera mi elección. Cuando comencé con Aikido, aprendí a enfocar no sólo mi mente sino también mis esfuerzos. Aprendí el

valor de "entrenar duro". Por un tiempo, le cambié a Sensei mi matrícula por lavar y encerar su auto. Al principio, fue bastante fácil y sólo tomó unas dos horas un domingo una vez a la semana. Entonces, un domingo, llovió mucho. Cuando me iba pensando que no lavaría el auto de Sensei bajo la lluvia, él me detuvo y me dijo: "¿A dónde vas?" Respondí: "Sensei, está lloviendo". Me miró y dijo: "Un trato es un trato". Abatido, tomé sus llaves y comencé a lavar su auto. Cuando comencé a limpiarlo bajo la lluvia torrencial, Sensei se fue a almorzar. Mientras él y otro estudiante se alejaban, recuerdo haber pensado: "Él nunca sabrá si lo hice o no; está lloviendo". Pero luego pensé: "¿Qué pasa si esto es una prueba y él está al lado comiendo sushi mirándome?". Molesto y mojado, lavé y enceré su auto bajo la lluvia. Sensei regresó y ni siquiera inspeccionó el auto. No intercambiamos una palabra ni una mirada. Le di las llaves, me subí a mi auto empapado y me fui.



*“El miedo y la duda son sólo una parte natural de nuestra personalidad y de nuestro yo. No tiene nada de malo, todos lo tenemos. Nadie puede negar este hecho. Mientras nos alejamos de él o intentemos separarnos de él, nunca podremos conquistarlo. Simplemente déjalo ser parte de nosotros mismos y acéptalo, sin juzgarlo ni criticarlo. No hay nada que culpar aquí y no hay nada malo. Pronto veremos que ya no está. El Aikido es fácil y el Aikido es difícil. No es una medicina ni una cura milagrosa para nada, ni resolverá ningún enigma ni responderá ninguna pregunta. Sólo puede mostrarnos que defendernos solos está muy bien. Nada culpabilizado y nada que perdonar. Nada que buscar y nada que retener. Originalmente todo está completo y bien. El Aikido es sólo una puerta o una ventana a través de la cual podemos ver esto, todo lo demás depende de nosotros”.*

– Reverendo Kensho Furuya



Una forma de ver esta historia es que Sensei era opresivo y malo. Otra forma de verlo es que me enseñó a “entrenar duro”. Podría simplemente haberme quedado en la puerta y no lavar el auto, o también podría haber seguido los movimientos. Después de todo, Sensei se había ido y tal vez ni siquiera se había dado cuenta. En lugar de eso, elegí lavar el auto como si fuera un día soleado. También tuve que hacer un trabajo minucioso y limpiar el exterior y no mojar el interior mientras lo aspiraba y limpiaba los asientos. Para hacer un trabajo minucioso, tenía que tener la mentalidad o actitud correcta. Cuando Sensei dice: “Esa persona entrena duro”, está comentando que la persona en cuestión se esfuerza y no toma atajos sin importar la tarea o la recompensa. Quizás por eso alguien dijo una vez: “Cómo haces las cosas es cómo haces todo”.

Cuando un estudiante ingresa al dojo, se le considera un principiante no sólo en habilidad sino también en actitud. Son novatos y por eso su entrenamiento es más informal. Durante un tiempo, viajan entrenando cuando su horario lo permite, leen libros sobre Aikido y probablemente miran algún vídeo ocasional. Entonces sucede algo interesante. En algún

momento después de su tercer ascenso, comienzan a “entrenar duro”. Es como si se accionara este interruptor y se pusieran serios. Curiosamente, una palabra japonesa para “serio” es shinken (真剣), que también se traduce como “espada real” en lugar de un arma sin afilar o de práctica.

Ser alumno de Sensei me ayudó a realizarme. Aprendí que la clave para dominar cualquier tema sólo se puede encontrar si me esfuerzo. Para cada persona es diferente, no puedo decirte cómo “entrenar duro” ni cuándo llegará ese momento. Su llegada es sólo uno de esos extraños momentos decisivos en los que un día todo cambia y empiezas a “entrenar duro”. Estudiar con Sensei me enseñó que la única manera de crear un cambio real y duradero en la vida era esforzándose. Creo que Sensei fue un gran maestro no porque fuera bueno sino porque de alguna manera me inculcó esta capacidad de “entrenar duro” que cambió mi vida para siempre y para mejor. •



*"You can make many friends in life, but if you can make one real, from the heart, true-blue friend, I think that you are fortunate. You may love many people in life, but if you can find one true-blue forever love in your life, you are lucky. You can have many teachers in your life, but if you can find one true-blue true teacher in your life, you are blessed."*

– Rev. Kensho Furuya



Mirando hacia atrás, han pasado muchas cosas desde la muerte del Sensei Furuya en 2007. El tiempo pasa tan rápido que cuesta creer que hayan pasado 17 años desde aquella tarde de marzo en la que recibí una llamada en España desde Los Ángeles informándome de la muerte de mi maestro.

Recuerdo que la persona que llamó tuvo que repetirlo varias veces antes de que pudiera entender lo que me decía. Por alguna razón, no podía entender lo que decía la persona que llamaba. Estaba completamente en shock y puedo decir honestamente que ni siquiera recuerdo quién me llamó. Lo interesante es que es increíble cómo los demás detalles de ese día quedan grabados en mi memoria, y que no los he olvidado con el paso del tiempo.

Recuerdo en ese momento el sentimiento de incredulidad y tristeza pero, al mismo tiempo recuerdo sentirme impotente. Me sentí impotente porque no podía estar allí en Los Ángeles con todos para llorar y llorar. Recuerdo sentarme de rodillas frente a su foto en nuestra kamiza y desearle un buen viaje al más allá para que pueda tener un feliz reencuentro con sus amigos y familiares. Pensar en ello de esta manera me consoló y me gusta pensar que él continúa su práctica de Aikido con O'Sensei y Nidai Doshu Kisshomaru Ueshiba.

Tal vez fue solo una manera de consolarme por su pérdida, pero mientras estaba frente a su foto parecía como si me estuviera diciendo: "Todo estará bien, solo sigue trabajando, solo sigue el camino".

Hoy, 17 años después, es natural que hagamos balance y veamos cómo ha seguido la vida sin él. La verdad es que me siento muy orgulloso de cómo se ha mantenido su dojo y nuestro grupo se ha mantenido unido, a pesar de los contratiempos y dificultades que trajo su muerte.

Muchos de los principales alumnos de Sensei se han ido, pero algunos de sus principales alumnos se han quedado y han continuado el trabajo de Sensei. En general, creo que Sensei estaría muy orgulloso de cómo ha trabajado y se ha esforzado el grupo. La mayoría de los estudiantes de Sensei han asumido roles y responsabilidades, demostrando así que han aprendido las lecciones que Sensei intentaba enseñar.

## Ponte a trabajar

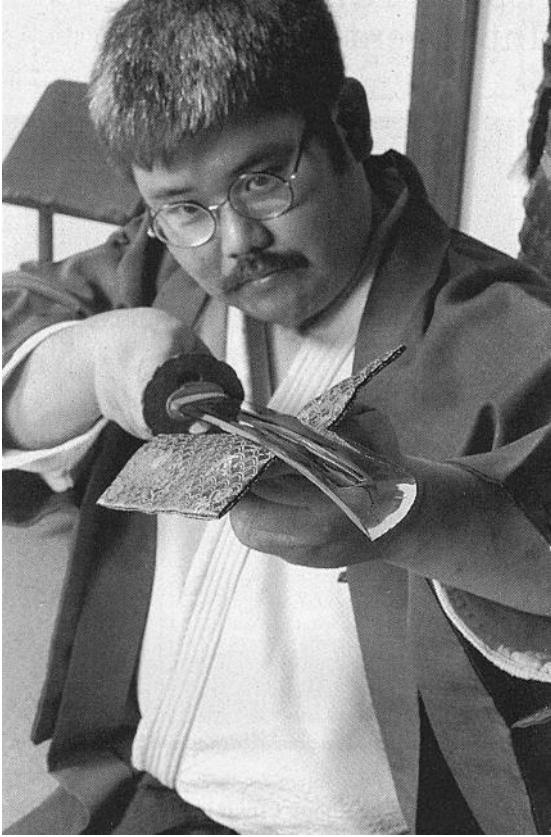


**Por Santiago Garcia Almaraz**  
Director Instructor, Aikido Kodokai

Siempre digo que a diferencia de los estudiantes de Los Ángeles, yo tuve el privilegio de poder ver a Sensei de otra manera. También tuve el privilegio de pasar mucho tiempo en privado con él durante un mes cada verano cuando venía a entrenar. Recibí el gran regalo de ver la vida ordinaria de Sensei fuera de la enseñanza mientras hacíamos recados y limpiábamos el dojo.

Nunca me consideré una persona con habilidades especiales para la práctica de Aikido, pero sí creo que tuve la suerte de ver lo que se necesita para ser profesor mientras pasaba la vida diaria con él. No me considero talentoso ni más trabajador ni disciplinado que otras personas. Tuve la suerte de que Sensei pensara lo suficiente en mí como para dedicarme su tiempo.

Comer y tener conversaciones aparentemente simples con Sensei eran todo



*“Practicamos artes marciales de manera muy similar a como lo hacía la gente de antaño, hasta cierto punto. Sin embargo, es sólo un juego o pasatiempo para nosotros, por lo que no hay necesidad de desarrollar el arte como una disciplina de vida o muerte. Debido a esto, nosotros también perdemos nuestra ventaja y la apreciación de los puntos más finos de la vida. Cada vez más, a medida que el Aikido se convierte en una actividad social, siento que sus enseñanzas internas se perderán. Seguiremos teniendo federaciones monolíticas y profesores famosos muy populares, pero se perderá algo del espíritu. Realmente insto a la gente a redoblar su entrenamiento y tratar de penetrar hasta la esencia interna del Aikido.*  
– Rev. Kensho Furuya



lecciones a las que hoy lamento no haberles prestado más atención y exprimido al máximo. Sin embargo, la vida es así y así creo que debería ser. Con la muerte de Sensei, he aprendido a aprovechar cada momento que se me brinda porque ahora me doy cuenta de que estos son momentos preciosos que nunca se repetirán.

Estar cerca de Sensei y ver cómo organizaba cada seminario, cómo escribía cartas, preparaba todas las felicitaciones navideñas o cómo ideaba los temas en su grupo de Yahoo, reflejaba su pasión por el Aikido y por la enseñanza. Sensei nunca dejó nada al azar. Vi cómo pasaba mucho tiempo pensando en todo lo que tenía que hacer, por pequeño que fuera, cuándo tenía que hacerse, cómo tenía que hacerse o para quién tenía que hacerse.

Aprendí que incluso la cosa más simple que se nos ocurre, como abrir una puerta, servir la comida, dónde colocar a los invitados o dónde estacionar un auto, debe tener un método. Todo lo que hicimos juntos parecía diseñado como una lección. Aprendiendo de Sensei, pude ver su visión de cómo se deben hacer las cosas. El camino de Sensei me mostró cómo el trabajo que hacemos para los demás refina y pule no sólo nuestro arte sino también nuestro espíritu.

Recordando esos días, no creo que la vida de Sensei fuera fácil. Eso era mucho trabajo. No creo que le hiciera sufrir pero sí creo que le hizo resistente, duro, resolutivo y único. Era como todos nosotros, un diamante en bruto. Su trabajo fue un trabajo de amor y ahora me doy cuenta de que trabajar es lo que crea el diamante.

Aprendí a trabajar con Sensei y todavía lo extraño todos los días. •





*"NO hay éxito, NO hay fracaso: en la práctica del Aikido, no hay éxito ni fracaso; esto significa que en el Aikido, como en la vida real, no se pueden tomar decisiones o conclusiones tan rápidas. Aikido es "práctica viva" – paso a paso, y día tras día mientras vivimos nuestras vidas. Es un ser orgánico y vivo y no se le pueden asignar valores como rico o pobre, éxito o fracaso, bueno o malo. Lo importante en la vida es vivir el día a día, no que seamos ricos o pobres. Sin embargo, en Aikido, como en la vida real, nuestro valor más importante es vivir con el Corazón, es decir, con toda nuestra mente, espíritu y cuerpo. No es cuestión de éxito o fracaso en la Vida, es cuestión de no darse por vencido. Sin embargo, fracasar es el punto de partida para seguir estudiando".*



El mundo cambiante hace que los recuerdos del pasado parezcan cada vez más surrealistas y efímeros. No era sólo la estética de caminar sobre esos desvencijados escalones en ese húmedo jardín del dojo de Furuya Sensei para llegar a su antiguo interior japonés. Recuerdo los desafíos en el dojo de Sensei y a veces me pregunto cómo logré aguantar. Ciertamente quería hacer Aikido, pero hubo algunas veces que sentí un poco de dudas sobre lo que estaba persiguiendo.

Lo que más recuerdo es que me quedé sin aliento tratando de

seguir el ritmo de nuestros estudiantes de último año; que mi resistencia cayera en picado después de algunos errores al tomar ukemi; y después de todo eso siendo amonestado sobre varios puntos de mi técnica. Sensei fomentó un ambiente de etiqueta estricta y como siempre he sido una persona distraída, era muy fácil olvidar cuándo hacer una reverencia o algo similar. Como consecuencia, siempre me atrapaban y llamaban la atención. Me enfrenté a la diferencia entre el cinturón blanco con el que comencé mi viaje y las personas que usaban los hakamas, especialmente durante las clases que impartía el propio Sensei.

Como es la naturaleza de la bestia cuando se trata de una actividad física, ya sea deporte o artes marciales, a veces me lastimé. A veces el dojo era un lugar incómodo o aterrador porque una vez que me inclinaba, estaba en el mundo de Sensei. Lo más desalentador es que pasé un

par de años practicando otro arte marcial que esperaba que me ayudara a prepararme para el arte marcial ideal.

Lo busqué, pero no me dio tanto autocontrol ni tanta fortaleza como había previsto. "¿Cómo lo hacen?" Era una pregunta frecuente que me hacía un yo más joven mientras observaba las técnicas de mis mayores con cinturones negros. Mirando hacia atrás en mi pasado, a veces me pregunto: "¿Cómo pude experimentar todo eso y no asustarme?"

Quizás no le doy suficiente crédito a lo anterior por seguir el Camino con

tenacidad. Puede que no haya sido tan atlético o duro como parecían ser los otros estudiantes de esa época, pero muchos de aquellos con los que entrenaba deja-

ron de aparecer. Durante los cinco años que Sensei fue mi maestro, seguí reuniendo la determinación de regresar a su mundo. A pesar de que podría haber significado un esfuerzo inútil contra sus cinturones negros, o que Sensei estuviera lo suficientemente decepcionado como para levantar la voz, o posiblemente sentarse en seiza mientras recibía una verdadera reprimenda, de alguna manera me esforcé para enfrentarlo una y otra vez, tratando de mantenerme firme. en el camino aunque tuviera que arrastrarme. Para ser justos con mi maestro, no siempre fue un desafío, pero cada vez que me inclinaba y entraba en su mundo no podía predecir con seguridad qué tipo de lección recibiría ese día. Esa también fue una lección de preparación; Las clases que eran difíciles significaban que no podíamos volvernos complacientes, pero las lecciones más lentas que implicaban escuchar más significaban que no siempre tenía que ser tenso.

## El Mundo de Sensei Furuya

*Por Mohammed Anwar, Aikido, Shodan*



Este año se cumple el 17º aniversario del fallecimiento de Furuya Sensei, el fundador del Centro de Aikido de Los Ángeles. En aniversarios pasados, escribí artículos contando recuerdos específicos importantes que compartí con Furuya Sensei. En lugar de escribir sobre un momento o experiencia en particular, me gustaría honrar el poder de Furuya Sensei como maestro de Aikido, laido, filosofía y vida con propósito.

Furuya Sensei encarnó el principio de excelencia y exigió excelencia de sus alumnos. La excelencia es "la cualidad de ser sobresaliente o extremadamente bueno". Se deriva del verbo latino excellere que significa "superar". Sea sobresaliente: destaque entre el resto; extremadamente bueno: va más allá de lo que se requiere; y superar – eclipsar al resto del mundo. Sensei no sólo exigió excelencia, sino que enseñó diferentes métodos para lograrla. Es difícil alcanzar metas elevadas sin un plan. El núcleo de ese método de excelencia era el compromiso y la coherencia. Sensei nos exhortaba a todos a venir a clase todos los días. Recuerdo que después de que terminaba la clase y salíamos uno por uno, a menudo nos preguntaba específicamente: "¿Vendrás a clase mañana?". Y luego decía "buenas noches". Fue una interacción pequeña y corta, pero dentro de esa pregunta había una clave para lograr el objetivo de ser un estudiante de Aikido ejemplar: presentarse todos los días, concentrarse en objetivos a corto plazo y luego, casi como por arte de magia, semanas, meses, años. Luego, esa acumulación de práctica te transforma.

Durante la práctica, el compromiso de Sensei con la excelencia exigía los más altos niveles de concentración. Recuerdo que durante una de nuestras clases de bokken, estaba haciendo todo lo posible para seguir las instrucciones de Sensei, igualar la demostración y terminar con la menor cantidad de errores posible. Aproximadamente a los 15 minutos de clase, me miró directamente y gritó: "¿Por qué no estás prestando atención?". Intenté parecer más concentrado, pero él sólo pareció enfadarse más y gritó: "Si no puedes prestar atención, no tiene sentido practicar...". Después

de un momento, salió de la colchoneta y subió las escaleras. Honestamente, Pensé que estaba prestando atención. Ahora, cuando lo pienso en retrospectiva, no creo que importara si yo, como estudiante individual, estaba prestando atención. El objetivo de ese intercambio, por difícil que fuera, era enfatizar lo importante que era la concentración y, al mismo tiempo, reconocer que en el camino de la mejora debemos aceptar el fracaso. Debí haber funcionado porque todavía lo recuerdo vívidamente hoy después de miles de horas de práctica.

Hay un dicho que dice: "Cómo haces algo, así es como lo haces todo". Sensei enfatizó este fundamento filosófico de excelencia. Me viene a la mente un recuerdo ilustrativo. De vez en cuando, cenaba sushi con Sensei en un restaurante de sushi local llamado Sushi Gen en Little Tokyo, donde hablábamos sobre filosofía y artes marciales. Una noche estábamos en el bar de sushi y un restaurante a nuestra derecha había llenado el pequeño plato de salsa de soja hasta el borde. Y luego el

## Ejemplaridad



Por Bill D'Angelo  
Kyokai Presidente

comensal mojaba su sushi profundamente en el plato, el arroz se empapaba y todo el trozo se deshacía, empapando el pescado y salpicando salsa de soja por todos lados. Recuerdo que Sensei me amonestó y procedió a explicarme la forma correcta de comer sushi. Pensé: "Incluso la forma en que comes es importante". Para Sensei, y por extensión lógica, para todo artista marcial que persigue el camino de la mejora, tenemos que mantener la atención, la concentración, el compromiso y la acción correcta en todo momento. Una persona que sigue el Camino no puede aflojar ni relajarse. Estos niveles de compromiso son difíciles para la mayoría de las personas, y ciertamente lo son para mí, pero agradezco a Sensei por ser una persona, maestro y artista marcial tan ejemplar para todos nosotros. Sensei nos mostró cómo alcanzar los niveles más altos de logro de manera integral en cada aspecto de nuestras vidas, comenzando con el Aikido. •





Han pasado casi 23 años y medio desde que entré por primera vez al dojo del Centro de Aikido de Los Ángeles en Little Tokyo en una fresca noche de octubre. Estaba oscuro, en una especie de callejón sin señalización real. De acuerdo, había un letrero de madera con poca luz en la entrada del callejón colocado en lo alto de la esquina de un edificio largo que me tomó un poco de tiempo ver. Ahora me doy cuenta de que la oscuridad de la señalización probablemente fue intencional. Con temor, caminé hasta la mitad del edificio. "Debe ser esto", pensé, mientras subía los pequeños y perfectos escalones de madera, pasaba la puerta abierta cubierta de paja y atravesaba un pequeño y exuberante jardín de bambú con un camino de piedra que conducía al frente. Me quedé asombrado cuando entré. Fue como entrar en otro tiempo y lugar: una mansión samurái del siglo XVI.

La primera vez que vi a Furuya Sensei, supe que lo había visto antes en algún lugar. Estaba devanándome los sesos tratando de recordar dónde lo había visto cuando lo recordé: el restaurante Tokyo Gardens en Little Tokyo Village. Una noche llegó tarde y se sentó en el mostrador donde el dueño del restaurante lo saludó con entusiasmo: "¡Ahh, Sensei! ¡Irrashaimase! Estaba realmente emocionada. Pensé que tal vez era un profesor universitario. Noté que pidió saba o "caballa".

Durante mis primeros días en el dojo con Sensei, solo intentaba mantenerme a flote y aprender las diversas técnicas. Un acupunturista me recomendó el Aikido. Me dijeron que practicara "buen Aikido". No sabía nada sobre Aikido, pero encontré el dojo, me uní y nunca miré atrás. Me encantó desde mi primer día de práctica y sigo amando y apreciando la práctica cada vez más cuanto más la hago. Las clases a menudo eran impartidas por instructores experimentados, pero cuando Sensei enseñaba, era realmente especial. Cuando escuchaba el silbido de su

*hakama hakama durante los calentamientos mientras bajaba las escaleras para dar la clase, siempre estaba emocionado e inspirado para hacer lo mejor que podía y aprender todo lo que pudiera durante su clase. Traté de asimilar lo que Sensei estaba enseñando – como ma-ai o "espaciar" – él hizo un gran comentario al respecto, presentando nuestras muñecas de manera que el uke no tuviera más remedio que*

*agarrarlas, entrando profundamente y tratando de "atraparlas". la temporización." Sensei tenía una gracia y fluidez asombrosas cuando se movía mientras*

*demostraba las técnicas. Una vez, mientras Sensei estaba supervisando nuestra práctica de la técnica recién demostrada, me presentó su*

*muñeca para que la agarrara. Me sorprendió la energía en su muñeca. "Vaya", pensé, "¡hay algo aquí!"*

*Me siento honrado y agraciado de que mis primeros seis años y medio entrenando en Aikido fueran con Furuya Sensei. Sensei fue para mí una figura formidable. Inspiraba un respeto tremendo. Su enseñanza fue impecable y precisa – ¡todos esos pequeños detalles! Siempre había un cierto nivel de estrés cuando estaba cerca de él. Pero al mismo tiempo decía cosas muy graciosas. Tenía un gran sentido del humor y era bastante cómico, con ocasionales comentarios divertidos y subidos de tono. ¡Me pareció bastante divertido! Pero era tremendamente serio en su enseñanza: exigente, exigente, y se marchaba enojado cuando simplemente no lo entendíamos. De alguna manera, esto me haría querer esforzarme más con él.*

*Cuando recuerdo a Sensei y el antiguo dojo, siento una punzada de tristeza y anhelo, pero al mismo tiempo esta fue la base que hace de nuestro dojo lo que es hoy. Estoy inmensamente agradecido de haber encontrado el dojo, de Furuya Sensei, quien creó nuestro dojo y, a través de sus enseñanzas y orientación, fomentó a nuestros maestros y comunidad actuales. ¡Qué legado!•*

## ¡Que Legado !

Por Dr. Kay Sera ,  
Aikido, Sandan





Las clases de Furuya Sensei siempre siguieron una progresión lógica. Como su uke, el estudiante que ayudó a demostrar las técnicas en clase, yo también tuve que aprender estas progresiones. En términos de técnicas enseñadas en clase, esta fue la forma introductoria en la que aprendí a conducir la clase de Aikido.

Recuerdo que me regañaban delante de clase cada vez que cometía un error al tomar el ukemi de Sensei. Estos errores fueron cosas como cuando perdí la concentración, me perdí la progresión en la instrucción y atacé incorrectamente. En ese momento, me daría cuenta: "Maldita sea, tiene razón".

Lo mejor de la instrucción de Sensei fue que siempre fue consistente; casi de manera aburrida. La primera parte de cualquier clase regular casi siempre comenzaba con ejercicio tenkan. A partir de ahí, tal vez estiramiento hacia atrás, y después de eso, siempre tenkan iriminage (o kokyū-ho, dependiendo de la terminología que sigas).

Después de lanzar a nuestro compañero hacia atrás desde el tenkan, siempre cambiamos a una técnica de ukemi hacia adelante como el katatetori tenkan kokyūnage básico. Sensei continuaría con el tema del movimiento tenkan y tal vez haría shihonage tenkan o sumi-otoshi.

Las primeras técnicas que Sensei enseñó serían siempre las más básicas del movimiento tenkan. De tenkan, cambiaría a un movimiento irimi del mismo ataque de agarre (con o sin atemi), seguido de sumiotoshi o, si hay atemi, tenchinage. A menudo, continuamos con el tema irimi y continuamos con uchimawari kokyūnage y sotomawari kokyūnage, o profundizamos en lo que se estaba enfatizando en ese momento, pero siempre siguiendo las indicaciones de la técnica anterior.

Las progresiones de Sensei no estaban escritas en piedra. Cambiaban dependiendo del contenido o contexto de la clase, pero cualquiera que fuera la forma en que estas progresiones se ramificaran, siempre se-

guirían una secuencia lógica y mantener un movimiento particular. Por ejemplo, shomenuchi o "golpe desde arriba". Shomenuchi podría progresar de esta manera; movimiento irimi, al iriminage, al kote-gaeshi, al tenkan kokyūnage. Otro ejemplo sería el yokomenuchi y su movimiento tenshin desde el paso atrás hasta el shihonage, pasando por el kote-gaeshi, el udekime kokyūnage, o algún tipo de lanzamiento hacia atrás con kokyū-ho.

A partir de estas secuencias básicas, pude organizar y catalogar mentalmente los cientos de técnicas básicas. Sensei no estaba tratando de mostrar cuántas técnicas diferentes de Aikido existían; Estaba tratando de mostrar cuán similares eran las diferentes técnicas y ataques entre sí.

## El Método



Por Ken Watanabe  
Shihan

Lo que Sensei pudo hacer fue enseñar Aikido tanto a nivel micro como macro. En sus clases, nos instruyeron sobre muchos puntos importantes, pero sin decir nada al respecto, mostró cómo todas las técnicas se relacionaban entre sí.

De esta manera conocí su método de enseñanza. Como su uke principal, aprender el método de enseñanza era obligatorio para garantizar que la instrucción en clase se desarrollara sin problemas, sin errores. De esta manera, me vi obligado a mirar las técnicas de la misma manera que Sensei las miraba, y tomar el ukemi apropiado dependiendo de qué ataque o grupo de técnicas se estaba enfatizando.

Creo que este tipo de entrenamiento fue la forma en que los estudiantes de Furuya Dojo pudieron alcanzar su nivel de habilidad. Sé con certeza que así fue como pude alcanzar mi nivel de habilidad y también continuar progresando en mi propio entrenamiento y comprensión del Aikido. Así es como abordo el aprendizaje de algo nuevo. Si examinamos el método de enseñanza de Sensei, no sólo mostró cómo ser bueno en Aikido, sino también cómo ser bueno en cualquier cosa.

Uno de los mayores regalos que recibí de Sensei fue su método de enseñanza. •

5<sup>th</sup>  
Anniversary  
1974 - 2024

The logo is circular with a purple center containing a stylized white flower with five petals and a central stem with three leaves. The outer ring is gold and contains the text "AIKIDO CENTER OF LOS ANGELES" at the top and "FURUYA DOJO" at the bottom, separated by two small gold dots.

---

SAVE THE DATE

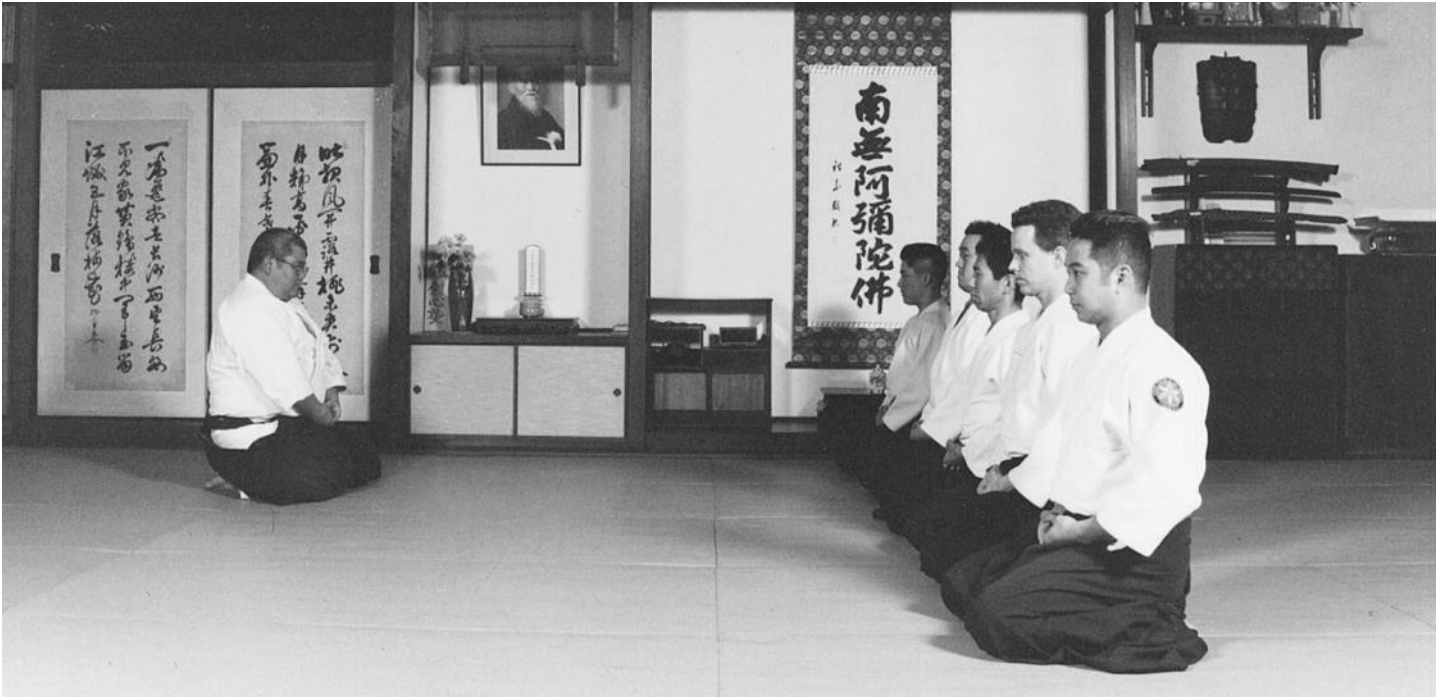
October 19th, 2024

Please join us!

Nishi Hongwanji Temple Kaikan



*"There is nothing more precious than the relationships with family or friends. Everything must be done to maintain these relationships and preserve and nurture them – we are not on the battlefield! If we want a peaceful society of harmony and friendship, we must do everything to make it such."*



**Steven Shaw**  
1974-2019

#### Recordando a Steven

Por David Ito

Steven Shaw y Furuya Sensei murieron la misma semana con 12 años de diferencia. Steven fue alumno de Sensei antes de mudarse a Colorado y unirse al dojo de Kei Izawa Sensei.

Furuya Sensei escribió una vez: "Ya sea que tengas éxito en este mundo o seas un fracaso. Si la gente te elogia o se ríe de ti. Todos nosotros envejeceremos y

eventualmente falleceremos. Es mejor centrarse en una Vida sencilla y tratar de hacer algún bien a los demás en el poco tiempo que estamos aquí. Simplemente persigue aquello en lo que realmente crees, pero asegúrate de que no sea sólo para ti sino también para quienes te rodean".

La primera vez que leí este pasaje pensé en Steven. Para mí este pasaje es el ejemplo perfecto de quién era Steven. En la imagen que acompaña a este artículo se puede ver la sonrisa de Steven. Steven siempre se reía o intentaba superar la situación. Lo que más recuerdo de Steven es que era una persona con un gran corazón. Steven siempre estuvo ahí cuando necesitaba a alguien con quien hablar y lamentarme de la vida. A menudo nos compadecíamos de la enseñanza y compartíamos las alegrías de ser padres.

Hoy, como padre, trato de pensar en Steven y paso más tiempo son-

riendo que enojándome. Admito que no siempre tengo éxito. Pero siempre recuerdo algo que dijo Steven cuando tuve mi primer hijo. Él dijo: "Disfrútalo".



Ahora, mientras leo el pasaje de Sensei, recuerdo algo que dijo Paramahansa Yogananda: "Que mi alma sonría a través de mi corazón y mi corazón sonría a través de mis ojos, para que pueda esparcir ricas sonrisas en los corazones tristes". Esta cita tipifica a Steven. La sonrisa de Steven y su gran corazón me recuerdan que debo disfrutar la vida y

# PROXIMOS EVENTOS

## 行事

### IMPORTANT DATES

**9 de Marzo** : Seminario Sensei Furuya  
**9 de Marzo**: Memorial de Sensei Furuya 11:45 AM  
**27 de April** : Memorial de O'Sensei S11:45 AM  
**20-21 de unio** : ISensei Ito estará enseñando en Northcoast Aikikai's por su 10º Aniversario en Willoughby Ohio  
**19-21 de Octubre** : Celebración seminario 50 Aniversario  
**20 de Octubre** : 50 Fiesta de Aniversario

## Horario Clases Aikido

<b>Saturdays</b> 10:15-11:15 AM 11:30 AM -12:30 PM	Avanzado Teoría	<b>Wednesdays</b> 6:30-7:30 PM 8:30-9:30 PM	Regular Fundamentos @Budokan
<b>Sundays</b> 9:00-10:00 AM 10:15-11:15 AM 11:30 AM -12:30 PM	Clase Niños Regular Fundamentos	<b>Thursdays</b> 6:30-7:30 PM	Open
<b>Mondays</b> 5:15 -6:15 PM 6:30-7:30 PM	Fundamentos Regular	<b>Fridays</b> 6:30-7:30 PM	Clase Regular
<b>Tuesdays</b> 5:15 -6:15 PM 6:30-7:30 PM	Fundamentos Weapons	<i>NOTE: Visitors are welcome to observe our Fundamentals, or Regular Classes.</i>	

## Horario Clases Iaido

居合道 時間割

<b>Saturdays</b> 9:00-10:00 AM	Clase Regular
<b>Tuesdays</b> 7:45-8:45 PM	Clase Regular
<b>Thursdays</b> 7:45-8:45 PM	Clase Regular

### Listen

 The Aiki Dojo Podcast

### Follow

 @aikidocenterla  
@teacher.aikido

### Read

 The Aiki Dojo Message  
[www.aikidocenterla.com/blog](http://www.aikidocenterla.com/blog)

### Watch

 2 minute aikido technique



The

# AikiDojo

is the Official publication of the

## Aikido Center of Los Angeles

羅府合氣道学院古屋道場

1211 N. Main Street, Los Angeles, CA 90012

(323) 225-1424 | [Aikidocenterla@gmail.com](mailto:Aikidocenterla@gmail.com) | [Aikidocenterla.com](http://Aikidocenterla.com)

El Centro de Aikido de Los Ángeles es un dojo de Aikido tradicional sin fines de lucro dedicado a preservar los valores y tradiciones honradas de las artes del Aikido y el Iaido. Con su continua comprensión y apoyo, esperamos que usted también se dedique a su entrenamiento y disfrute de todos los beneficios que Aikido e Iaido tienen para ofrecer.

La Fundación Furuya y el Centro de Aikido de Los Ángeles (ACLA) admiten estudiantes de cualquier raza, color y origen nacional o étnico a 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 programas deportivos y de otro tipo. programas administrados por la escuela.

Copyright © 2024 Centro de Aikido de Los Ángeles.

Reservados todos los derechos. Publicado por el Centro de Aikido de Los Ángeles. Ninguna parte de esta publicación puede copiarse o reproducirse sin el permiso por escrito del editor.

Los nombres, símbolos, logotipos, gráficos y fotografías y toda otra propiedad intelectual de la empresa, marcas y 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 dichos propietarios.



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](mailto:Aikido@aikikai.or.jp) | [www.aikikai.or.jp](http://www.aikikai.or.jp)

El Centro de Aikido de Los Ángeles ha sido galardonado con Konin Oficial reconocimiento por parte de la Fundación Aikikai, Sede Mundial del Aikido.

Nuestros dojos están comprometidos con el estudio y la práctica de las enseñanzas del Fundador del Aikido, Morihei Ueshiba y de 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



Sólo los dojos en esta lista están afiliados directamente con el Centro de Aikido de Los Ángeles Kyokai