



Aiki Dojo

道の為、世の為、人の為、合氣道

2

Invencible

por David Ito

Sensei Ito explica lo que significa ser invencible

4

Buen Aikido

por Ken Watanabe

Sensei Watanabe explora el concepto del buen Aikido

6

Profesores & Estudiantes

Por Rev. Kensho Furuya

Sensei Furuya habla sobre la relación entre maestro y alumno.



¡Caer hacia Adelante!



El objetivo del entrenamiento de Aikido es volverse invencible. Ser invencible significa "volverse demasiado poderoso para ser derrotado o vencido". Para volvernos invencibles, la mayoría de nosotros pensamos que tiene que ver con vencer a muchos oponentes o endurecer nuestro cuerpo más allá de los límites humanos. Sin embargo, la verdadera invencibilidad no viene del exterior y sólo puede lograrse desde dentro.

Volverse invencible puede ser un proceso complicado. La mayoría de nosotros pensamos que el proceso de volverse invencible tiene que ver con el desarrollo físico y competir para derrotar a todos nuestros oponentes. Una forma de decir "invencible" en japonés es joushou (常勝). Las definiciones kanji de jou (常) y shou (勝) significan "siempre" y "victorioso". Esta definición se presta a la idea de que para ser invencible es necesario competir y derrotar a los demás. Entonces, trabajando con esta teoría, endurecemos nuestros cuerpos y nos proponemos derrotar a todos los interesados.

Este fue mi viaje durante la mayor parte de dos décadas. Entonces algo sucedió en el camino: fui derrotado. Cuando tenía alrededor de 27 años, me encontré con un Shihan de Hombu Dojo que no sólo era más fuerte físicamente que yo, sino también técnicamente. Mientras competía con él, me sentí completamente abrumado por su fuerza física y capacidad técnica. Ser "derrotado" por él prácticamente negó mi búsqueda de invencibilidad porque, por definición, había alguien ahí fuera que podía derrotarme.

Algún tiempo después leí una cita de O'Sensei que puso todo en pers-

pectiva. O'Sensei dijo: "Tan pronto como te preocupas por lo 'bueno' y lo 'malo' de tus semejantes, creas una apertura en tu corazón para que entre la malicia. Probar, competir y criticar a los demás te debilita y te derrota".

La afirmación de O'Sensei puso patas arriba mi comprensión de la invencibilidad. Desanimado, busqué algo más profundo y satisfactorio que simplemente poder golpear a otras personas.

Invencible



por David Ito
Director Instructor de Aikido

Más tarde, leí otra cita de O'Sensei que me ayudó a dar forma a mi comprensión del Camino del Aikido y a convertirme en invencible. O'Sensei dijo: "El Arte de la Paz comienza contigo. Trabaja en ti mismo y en tu tarea asignada en el Arte de la Paz. Todo el mundo tiene un espíritu que se puede refinar, un cuerpo que se puede entrenar de alguna manera, un camino adecuado a seguir. Estás aquí para realizar tu divinidad interior y manifestar tu iluminación innata. Fomenta la paz en tu propia vida y luego aplica el Arte a todo lo que encuentres".

Otra forma de decir "invencible" en japonés era kakkofudou (確固不動). Curiosamente, kakkofudou también significa "inquebrantable" o "inquebrantable". Al comprender esta definición y reflexionar sobre la afirmación de O'Sensei, me di cuenta de que la invencibilidad no tiene nada que ver con lo que sucede afuera y únicamente se refiere a qué tan desarrollados estamos por dentro.

Continúa en la página 3...

V
CURSO
INTERNACIONAL
AIKIDO

+ Información

INFORMACIÓN

OCTUBRE
14/15
SALAMANCA

25
古道会

SENSEI DAVID ITO
6º DAN AIKIDO AIKIKAI

SENSEI SANTIAGO ALMARAZ
5º DAN AIKIDO AIKIKAI

Celebramos Nuestro 25º Aniversario 1998 - 2023

Invencible continúa de la página 2...

El psiquiatra suizo Carl Jung dijo: "Conocer tu propia oscuridad es el mejor método para lidiar con las oscuridades de otras personas". Las palabras de Jung nos llevan a comprender la filosofía de O'Sensei del masakatsu agatsu (正勝吾勝) o que "la verdadera victoria es la victoria sobre uno mismo".

Por lo tanto, volverse invencible no pasa por derrotar a los demás, sino por conocer y lidiar con nuestra propia oscuridad y derrotarnos a nosotros mismos. Vencernos a nosotros mismos no es una tarea fácil y supone un gran salto en el pensamiento filosófico.

Miyamoto Musashi dijo: "No hay nada fuera de ti que pueda permitirte ser mejor, más fuerte, más rico, más rápido o más inteligente. Todo está dentro. Todo existe. No busques nada fuera de ti mismo". A lo que Miyamoto Musashi podría estar aludiendo es al mushin en el budismo y al solipsismo en la epistemología.

Mushin (無心) o "no mente" en el budismo es un estado mental en el que uno carece de aferrarse al pensamiento consciente. Curiosamente, ser mushin es ser conscientemente inconsciente. Supuestamente somos conscientes de que actuamos sin pensar e inconscientemente. Sin embargo, al mismo tiempo, estamos tratando de mover esa conciencia a un estado inconsciente en el que somos conscientes pero no reactivos.

En el solipsismo, el "otro" no existe porque no estamos seguros de si existe algo más que nosotros mismos. Si sólo existo "yo", entonces el otro es una ilusión que evoca mi mente. Entonces es mi mente la que me engaña o distrae. Si tan sólo existo entonces me estoy distrayendo o, en el sentido del Budo, me estoy confrontando a mí mismo.

En la primavera de 1925, O'Sensei y un oficial naval tuvieron un desacuerdo y el oficial naval desafió a O'Sensei a un duelo con bokkens o "espadas de madera". Con cada corte o estocada enérgico del oficial naval, O'Sensei era capaz de esquivar hábilmente cada golpe. Finalmente, después de varios intentos, el oficial desistió. Inmediatamente después, O'Sensei salió al jardín a descansar. Durante su descanso, O'Sensei dijo: "Sentí que el universo temblaba repentinamente y que un espíritu dorado surgió del suelo, cubrió mi cuerpo y lo transformó en uno dorado. Al mismo tiempo mi cuerpo se volvió ligero. Pude entender el susurro de los pájaros y tuve claramente conciencia de la mente de Dios, el creador del universo. En ese momento fui iluminado: la fuente del Budo es el amor de Dios – el espíritu de protección amorosa para todos los seres... Budo no es derribar a un oponente por la fuerza; ni es una herramienta para llevar al mundo a la destrucción con las armas. El verdadero Budo es aceptar el espíritu del universo, mantener la paz del mundo, producir, proteger y cultivar correctamente a todos los seres de la naturaleza".

Muchos consideran a O'Sensei invencible. De sus palabras después del altercado con el oficial naval, O'Sensei no se lamentó de su capacidad para derrotar al oficial. Se puede afirmar que Morihei Ueshiba se convirtió en O'Sensei en ese momento porque se dio cuenta de la verdadera naturaleza del universo: la humanidad y la necesidad de la no violencia. O'Sensei no se volvió invencible porque pudiera derrotar a otros. Más bien, O'Sensei se volvió invencible porque ya no necesitaba derrotar a otros.

Musashi dijo: "No busques nada fuera de ti mismo". O'Sensei defendió que "la verdadera victoria es la victoria sobre uno mismo". Entendiendo las palabras de estos dos grandes artistas marciales, ser verdaderamente invencible es realmente ser capaz de derrotarnos a nosotros mismos y, por lo tanto, la verdadera invencibilidad sólo existe dentro.



Para entender el Aikido como un "arte de la paz", es importante practicar un buen Aikido, y por buen Aikido me refiero a esto: debe practicarse como un arte marcial. Todos los movimientos del Aikido deben realizarse desde el punto de vista del ataque y la defensa. Sin entender el Aikido como arte marcial, su comprensión siempre será superficial.

Es importante practicar Aikido correctamente para entenderlo.

Aunque los movimientos del Aikido parecen suaves, circulares y defensivos, el Aikido también tiene movimientos que contienen componentes fuertes, lineales y de ataque. Esto se debe a que la sincronización, el espacio, la postura y el movimiento en Aikido se derivan de las técnicas de espada y lanza.

En esencia, el espíritu de casi todos los movimientos en Aikido es el trabajo con armas, ya sea cortando con una espada o empujando con una lanza, espada o daga. La idea original del movimiento Aikido es la de atacar. Por ejemplo, cada vez que damos un paso para lanzar o inmovilizar, es un corte o un empujón. Cuando nos movemos para negociar un ataque, siempre lo hacemos con el espíritu de cortar o empujar. Cada paso o deslizamiento en nuestro juego de pies representa esta idea de "atacar".

Si pensamos en el ritmo del Aikido, es el mismo que el del manejo de la espada japonés. Ambos oponentes atacan al mismo tiempo. Lo ideal es que en el momento del contacto el que tenga más habilidad sea el que sobreviva. Cuando pensamos en el juego de pies del Aikido, su sin-

cronización, su espaciado, su postura, su emisión de poder, su extensión y su conexión, todo se basa en la técnica de las armas.

A partir de esta idea del movimiento nítido del manejo de la espada, el espaciado preciso y la sincronización perfecta (un alto nivel de habilidad), nace la técnica del Aikido.

Incluso en nuestros movimientos de manos grandes, suaves y circulares, usamos kokyu-dosa para neutralizar la fuerza de nuestro oponente,

romper su equilibrio y controlar sus movimientos para alinearlos con nuestro propio movimiento. Nuestra hoja de mano siempre se mueve con espíritu de golpe o para controlar la línea central de nuestro oponente.

Cuando practicamos Aikido, comenzamos pensando en ello como defensa o que "tengo que protegerme". Obviamente, no puedo ni quiero que me golpeen. Sin embargo, con sólo una mentalidad defensiva, negociar el ataque de nuestro oponente sería imposible porque nuestro tiempo, reacción y movimiento siempre estarían equivocados.

Sin saber cómo atacar con eficacia, tampoco entenderíamos nunca lo que se siente al afrontar un ataque real. Para defender correctamente es importante saber atacar correctamente. Cuando sabemos cómo atacar correctamente, podemos ver lo que se requiere para defendernos, pero a medida que nuestra comprensión del Aikido se profundiza, comenzamos a no ver ninguna diferencia entre ataque y defensa.

Buen Aikido



por Ken Watanabe
Shihan

Continúa en la página 5...



Buen Aikido continúa de la página 4...

Al principio, cuando empezamos a entrenar, vemos los roles de uke y nage como opuestos, atacante versus defensor. Ellos contra nosotros. Ganadores y perdedores. Vemos a un estudiante atacar y ser arrojado o inmovilizado, mientras el otro estudiante practica lanzar e inmovilizar. Luego, después de cuatro intentos, cambian de roles. En esta mentalidad uno gana y otro pierde.

Un punto importante en el entrenamiento de Aikido es que el juego de pies es el mismo ya sea que estemos en el rol de atacante, el uke, o de defensor, el nage. Si el juego de pies en nuestro ukemi es efectivo, entonces nuestro juego de pies cuando lanzamos o inmovilizamos será efectivo.

La gente suele preguntar a los estudiantes de Aikido: "¿Cómo sabes quién gana?" En la práctica, ambos estudiantes ganan. Ambos estudiantes ganan porque obtienen el beneficio del entrenamiento, ya sea el que ataca o el que defiende. Ya sea que un estudiante sea el uke o el nage, está practicando cómo mover los pies, está practicando cómo mantener la conexión con el otro estudiante, está practicando cómo seguir los movimientos de los demás y está practicando cómo negociar el poder.

En el caso del nage, o defensor, están aprendiendo cómo neutralizar la fuerza del atacante mientras practican romper el equilibrio del uke y establecer una buena posición. Desde esta posición, están protegidos y pueden ejecutar la técnica de Aikido; esencialmente, cambiar las tornas y comenzar su propio ataque con un lanzamiento o un alfiler.

Como nage, practican cómo alinearse con el movimiento de su oponente (y más tarde con su energía) y practican liderarlo incorporando el movimiento de su atacante (más tarde, también su energía) a su propio movimiento y energía.

En el caso del uke, o atacante, están practicando exactamente las mismas cosas que practica el nage. Ukemi está desarrollando un fuerte juego de pies para poder atacar con eficacia, pero una vez neutralizados su ataque y equilibrio, aprende a defenderse de la técnica del Aikido.

Desarrollan su juego de pies para que su sincronización, su espacio y su conexión les permitan posicionarse para estar protegidos cuando son arrojados o inmovilizados.

En esencia, tanto el uke como el nage aprenden a moverse correctamente para protegerse del poder de su oponente.

Cuando practicamos Aikido como arte marcial, no significa sólo ir duro y rápido y ser duro con nuestro compañero. Hay un lugar para ese tipo de práctica. Significa crear una condición desde la cual podamos entender lo que significa atacar y ser atacado. Significa que necesitamos ver dónde estamos protegidos y dónde estamos abiertos a ataques. Significa aprender a negociar la fuerza de nuestro oponente y movernos con él ya sea que estemos siendo atacados por el uke o siendo arrojados por el nage.

A medida que el entrenamiento desarrolla nuestro juego de pies, postura, equilibrio, sincronización, fuerza y acondicionamiento, también tenemos que desarrollar cómo vemos el entrenamiento. Un correcto entrenamiento nos enseñará que ataque y defensa son dos caras de una misma moneda. En la práctica de una única técnica, tanto el uke como el nage van y vienen entre ataque y defensa, lo sepan o no.

El Aikido es como un arte marcial suave con un interior duro, pero tanto las partes suaves como las partes afiladas deben desarrollarse de manera equilibrada.

Está perfectamente bien tener una práctica fácil y amigable para desarrollar nuestro movimiento y técnica, pero es importante recordar que el Aikido es, ante todo, un arte marcial. Debido a que las técnicas de artes marciales deben ser enfocadas y precisas, la técnica correcta y la práctica correcta crearán la mentalidad correcta.

Es imposible entender lo que el Aikido intenta enseñarnos si lo practicamos sólo con movimientos vacíos, parecidos a una danza. Esta es la razón por la que la idea del Aikido de "no luchar" se puede entender mejor practicando el Aikido como arte marcial. •

Recientemente vi un interesante documental en Netflix llamado Live to 100: Secrets of the Blue Zones. Este documental nos cuenta que cuidar nuestro cuerpo no es cuestión de una sola cosa, sino el resultado de múltiples factores. Se trata de cómo nuestros hábitos diarios influyen en la calidad de nuestras vidas. Cuando pensamos en hábitos saludables, fundamentalmente pensamos en llevar una dieta equilibrada y hacer ejercicio regularmente, pero los ingredientes de la receta de la longevidad son más complejos. Cuidar nuestro cuerpo no es sólo cuestión de hacer una sola cosa, es el resultado de múltiples factores. Centrarse en comer bien es fundamental, sí, pero si estamos sentados todo el día, una alimentación saludable sólo ayudará parcialmente a que nuestro cuerpo esté sano. Nuestros hábitos, junto con nuestro entorno y comportamientos, impactan directamente en nuestra longevidad. En cada capítulo del documental, el presentador viaja a diferentes lugares del mundo que él llama "zonas azules". En estas zonas azules hay un alto porcentaje de habitantes que viven más de 100 años. El término "zonas azules" fue acuñado por primera

vez por el explorador y periodista de National Geographic, Dan Buettner.

Analizaría datos demográficos y dibujaría un círculo azul alrededor de cualquier área que tuviera numerosos centenarios que mostraran nueve hábitos de vida específicos. Esos nueve hábitos, que se convirtieron en los "Power 9", son: moverse con naturalidad, tener un propósito, desestresarse, comer solo hasta el 80% de su capacidad, consumir una dieta basada en plantas, beber vino, tener fe, poner a su familia en primer lugar y socializar. Para mí el factor más importante fue tener un propósito de vida.

Al ver este documental como practicante y profesor de Aikido, no pude evitar ver que había algunos paralelismos entre varios aspectos de este documental y los beneficios del entrenamiento de Aikido. Para llegar a ser buenos o competentes en Aikido debemos desarrollar todos los aspectos de la práctica física. Tomar un buen ukemi es tan importante como lanzarlo. Sin embargo, en el estudio y la práctica del Aikido, ser físicamente competente es sólo una parte del camino. Ser hábil no es sólo ser fuerte o rápido, sino también ser inteligente y amable. Si bien es importante saber ejecutar las técnicas, lo es igualmente todo lo que sucede antes y después del lanzamiento. Al igual que la receta para la longevidad, en Aikido no podemos centrarnos simplemente en un solo ingrediente o confiar únicamente en el aspecto técnico o filosófico del Aikido para mejorar. El Aikido es más que sólo técnicas o filosofía: es una forma de vida. Lo que realmente nos separa de los mediocres es extender nuestra atención a lo que sucede antes y después de clase. Así, al igual que las zonas azules, lo que nos define como expertos son los demás factores que rodean nuestra práctica. Como aikidoístas, necesitamos tener una fuerte conexión social, debemos movernos y debemos tener fe en el Aikido y O'Sensei. También debemos tener un senti-

do de propósito, sin mencionar que debemos beber vino y comer de manera saludable.

Algunos de los nueve factores, como la socialización, la familia y la fe, están integrados en el Aikido como parte integral de pertenecer a un dojo. Si aceptamos que el entorno es fundamental para el crecimiento, entonces el grupo, nuestras relaciones y nuestra forma de practicar es tan importante o más que saber derribar a alguien. Un buen ambiente de dojo es una comunidad donde la colaboración, el respeto y la humildad son factores importantes que se deben aprender.



Uno de los factores interesantes fue esta idea de fe. Muchos de los centenarios entrevistados pertenecían a alguna comunidad religiosa. Desde el punto de vista del Aikido, también tenemos que desarrollar el trabajo "mental" del Aikido. No me refiero a la memorización de memoria. Me refiero a estudiar, profundizar y hacer avanzar nuestro arte. Comprender el Aikido a un nivel más profundo, más allá de lo que sucede en el tatami, es un factor

enorme que contribuye a nuestro crecimiento, no sólo como artistas marciales sino también como seres

humanos. Recuerde, dijo O'Sensei: "Todo el mundo tiene un espíritu que puede refinarse, un cuerpo que puede entrenarse de alguna manera, un camino adecuado a seguir. Estás aquí para realizar tu divinidad interior y manifestar tu iluminación innata".

Al final, nuestro trabajo es diario y nuestras mejoras son personales, pero lo que hacemos y quiénes somos impacta directamente en el dojo. Entonces, en cierto nivel, nuestra mejora es una mejora grupal. En otras palabras, si mejoras, mejoras tu entorno y viceversa.

El dojo es un ser vivo y, como todos los seres vivos, hay que cuidarlo al igual que nuestros cuerpos. Ser un buen miembro del dojo al ofrecerse como voluntario y participar en las actividades, eventos y limpiezas del dojo puede no afectar directamente tu entrenamiento de Aikido, pero beneficia a todos y al dojo en su conjunto, lo que termina beneficiándote a ti.

.En las zonas azules, la salud y la longevidad son un estilo de vida, no sólo una cosa. El Aikido no es diferente. Tenemos que centrarnos en la técnica, la actitud, el entorno y el desarrollo mental porque en Aikido todo cuenta. Está bien dedicar tiempo a las técnicas que nos gustan o que nos funcionan bien, pero también debemos pensar en cómo hacer del Aikido un estilo de vida.

O'Sensei dijo: "Todo el mundo tiene un espíritu que puede refinarse, un cuerpo que puede entrenarse de alguna manera, un camino adecuado a seguir". Por lo tanto, el Aikido es una práctica, y una práctica es algo que tenemos que hacer todos los días, no sólo cuando venimos al dojo. •

No solo una cosa



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



Por extraño que parezca, según mi experiencia, los profesores que no están necesariamente deseosos de enseñar a sus alumnos duran más que los profesores que están demasiado entusiasmados con sus deberes. Por supuesto, los estudiantes siempre asumen que los profesores están más comprometidos con la enseñanza, pero en realidad no es así, normalmente guían al estudiante de una manera amigable pero bastante distante. . . la verdadera enseñanza nunca parece despegar aquí.

En la antigüedad, los profesores solían decir: "¡Yo no te enseño, debes robarme el arte!" En japonés, "la práctica de robar la técnica" se conoce como nusumi keiko (盗み稽古). Obviamente, se trata de una metáfora que crea una relación dinámica del alumno que intenta "atrapar" a su profesor. Hoy en día, veo que suceden muchas situaciones que "me hacen sentir bien" y "confusos", pero rara vez veo al maestro y al estudiante llegar al meollo de la cuestión. No me refiero aquí a que les guste rivalizar o competir entre sí. Quiero decir que realmente están comenzando a comunicarse de corazón a corazón de la manera más profunda, en un lugar donde se produce una verdadera comprensión. "Comunicar de corazón a corazón" se llama ishin denshin (以心伝心).

En la antigüedad, el primer deber del estudiante era convertirse en un buen estudiante. El aprendizaje viene como un proceso secundario. Convertirse en un buen estudiante no significa "tomar la nariz" al maestro o convertirse en un "esclavo" de sus caprichos. Convertirse en un

buen estudiante significa ser un modelo de lo que debe ser un buen estudiante, consciente de la asistencia, practicando mucho, esforzándose, siendo servicial y cortés en el dojo y llevándose bien con los demás. La mayoría de los estudiantes olvidan este primer paso porque piensan que el aprendizaje es el objetivo principal. Es a través de esta cortesía y respeto que el alumno gana gradualmente la confianza del profesor. Es un placer para el maestro instruir a un estudiante que está dispuesto y es capaz de practicar bien, escuchar atentamente las instrucciones y ser sincero de corazón.



Por Rev. Kensho Furuya

En los viejos tiempos, un estudiante estudiaba con un maestro porque lo respetaba. Por mucho que respeten al maestro, también es importante que el estudiante se gane el respeto del maestro. Hoy en día, en los dojos modernos de tipo "fábrica" o de "producción en masa", el respeto realmente no es tan necesario.

Tenga en cuenta que ser un buen estudiante es una cuestión de corazón y espíritu, no de fuerza física ni de ninguna habilidad en particular. Aunque la habilidad física es lo que estamos cultivando en los niveles iniciales, no es lo único ni es lo más importante. El objetivo principal del desarrollo de un estudiante es desarrollar un corazón solidario. •

Nota del editor: Furuya Sensei publicó este artículo en un formato ligeramente diferente en su Mensaje Diario el 19 de mayo de 2008.

Profesor & Estudiante

PROXIMOS EVENTOS

行事

Dojo Coronavirus novedades:

Actualmente, la Ciudad de Los Angeles y el Condado de Los Angeles 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

4 de Octubre: Clase Especial con Didier Boyet Shihan
9-20 Octubre: 25 Aniversario Kodokai Seminario Salamanca
28 de Octubre: Seminario Intensivo
22-24 Noviembre: Dojo Cerrado – Thanksgiving
2 de Diciembre: Fiesta de Navidad del Dojo
17 de Diciembre: Mochitsuki at Zenshuji
30 de Diciembre: Ultima Practica del Año

La Fundación Furuya y el Centro de Aikido de Los Angeles (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 Angeles 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

Sabado		Miercoles	
10:15-11:15 AM	Avanzado	6:30-7:30 PM	Regular
11:30 AM -12:30 PM	Teoria	8:30-9:30 PM	Fundamentos @Budokan
Domingo		Jueves	
9:00-10:00 AM	Clases de Niños	6:30-7:30 PM	Open
10:15-11:15 AM	Regular		
11:30 AM -12:30 PM	Fundamentos		
Lunes		Viernes	
6:30-7:30 PM	Regular	6:30-7:30 PM	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

Sabado	
8:00-9:00 AM	Clase Regular
Martes	
7:45-8:45 PM	Clase Regular
Miercoles	
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 Angeles. 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 Angeles. Todos los derechos legales y equitativos sobre su propiedad intelectual están reservados exclusivamente a esos propietarios.

Aikikai
Foundation



AIKIKAI®

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**
www.aikidocenterla.com/blog

Watch

 **2 minute aikido technique**