



# The Aiki Dojo

道の為、世の為、人の為、合気道

2

## Escucha tu cuerpo

Por David Ito

Sensei Ito habla sobre la intuición.

4

## Enfoque de Shodan

Por Ken Watanabe

Watanabe Shihan ilustra cómo  
piensa un shodan.

7

## Claridad

Por el Rev. Kensho Furuya

Sensei Furuya habla de tener  
"amor" por el Aikido.



!7º Memorial de Sensei Furuya

## ¡Bienvenida Primavera!



Los estudiantes de Aikido escuchan sus cuerpos. Para escuchar lo que dice nuestro cuerpo, debemos tener intuición. La intuición se puede utilizar para tomar conciencia de nuestros cuerpos, nuestras mentes y nuestra divinidad.

Obviamente nuestros cuerpos no hablan audiblemente. Por tanto, escuchar nuestros cuerpos requiere intuición. En japonés, la "intuición" se conoce como kan (勘) y se define como "algo que uno sabe o considera probable a partir de un sentimiento instintivo en lugar de un razonamiento consciente". Para la mayoría de nosotros, la intuición es una especie de jintsuuriki (神通力) o "poder sobrenatural" que sólo muestran los místicos u otros seres espirituales como O'Sensei. Sin embargo, cada día la gente puede aprender a intuir por sí misma hasta cierto punto.

En las artes maritales se piensa que existen tres tipos de intuiciones: cuerpo, mente y espíritu. Las tres intuiciones son difíciles de aprender, pero la intuición corporal es la más fácil y en realidad es la intuición base para todas las intuiciones.

En el entrenamiento de Aikido, la intuición corporal comienza con kata (型) o "movimiento predeterminado". Los Kata están diseñados para realizarse en repetición. La repetición lleva las técnicas a nuestro subconsciente y nos enseña cómo llevar nuestra mente a un estado subconsciente. Se cree que nuestra mente consciente sólo puede absorber unos 50 bits de información por segundo, mientras que nuestra mente subconsciente puede procesar hasta 20.000.000 de bits por segundo. Debido a que el subconsciente puede procesar tan rápidamente, los movimientos adquieren un sentido casi intuitivo y es por eso que

los movimientos se convierten en naraishou (習い性) o "segunda naturaleza". Cuanto más entrenemos a este nivel, más fácil será aprender nuevos movimientos y poner nuestra mente en orden.

Está en un estado subconsciente.

Una vez que podamos ponernos en un estado subconsciente, podremos aprender a escuchar nuestros cuerpos. Escuchar nuestro cuerpo es ser capaz de prestar atención a las señales y señales que nos envía. En cierto sentido, nos enseña a ser conscientes de nuestros cuerpos. Por ejemplo, el dolor es la señal que la mayoría de nosotros escuchamos más de nuestro cuerpo. El dolor es una función de la

activación de los receptores de estiramiento y dolor que se activan para advertirnos que está a punto de ocurrir un daño o lesión. Aquí también es donde aprendemos a notar cuando algo en nuestro cuerpo "se siente raro" o ese movimiento simplemente no se siente bien. En otro sentido, nos enseña conciencia cinestésica y propiocepción. La conciencia cinestésica se define como "cómo sentimos nuestro cuerpo y la forma en que se mueve". La propiocepción es "la conciencia de la postura, el movimiento y los cambios en el equilibrio y el conocimiento de la posición, el peso y la resistencia de los

objetos en relación con el cuerpo". Estas intuiciones nos enseñan cómo mover nuestro cuerpo en el espacio y en referencia a nuestro entorno. Una vez que aprendemos a escuchar nuestros cuerpos y nuestros movimientos se convierten en una segunda naturaleza, comenzamos a usar ese sentimiento intuitivo mentalmente. El sentimiento intuitivo mental es el mismo sentimiento que sentimos anteriormente en nuestros cuerpos. Podemos utilizar esta intuición para enfrentar el miedo o enfrentarnos a nuestros oponentes.

Continúa en la página 3...

## Escuche su Cuerpo



*Por David Ito*

*Director Instructor de Aikido*





### Escuche a su cuerpo continuación de la página 2...

Cuando enfrentamos el miedo, cedemos ante él o lo superamos. Alguien dijo una vez: "La mente es una excelente sirvienta pero un terrible amo". Nuestras mentes necesitan ser capaces de reconocer si algo es un miedo real o una historia inventada por nuestra mente. Al comprender esto, el ex Navy Seal David Goggins creó la regla del 40%. Afirma que "cuando nuestras mentes y cuerpos comienzan a cansarse y tenemos ganas de rendirnos, en realidad solo estamos en el 40 por ciento de lo que realmente somos capaces de lograr". Para contrarrestar nuestro deseo de rendirnos utilizamos nuestro sentido intuitivo para determinar si podemos llegar más lejos o si debemos abandonar.

Usamos este mismo sentido intuitivo cuando nos enfrentamos a nuestros oponentes y tratamos de tener una idea no solo de sus intenciones sino también de cómo nos atacarán. En japonés esto se llama haragei (腹芸) o "La capacidad de sentir amenazas o anticipar los movimientos de un oponente". En psicología, esto se llama intuición no local. La intuición no local es "la percepción de información sobre un evento distante o futuro por parte de los sistemas psicofisiológicos del cuerpo, que no se basa en la razón ni en los recuerdos de experiencias previas".

El nivel más difícil de alcanzar es la intuición espiritual. Algunos dicen que la única forma de llegar a este lugar es teniendo un don natural. Me imagino que aquí es donde para personas como O'Sensei todo se vuelve sobrenatural. Aquí kokoro wo yomu (心を読む) o "leer los pensamientos de alguien", pero se traduce literalmente como "leer el corazón de alguien". Piense en esto, escuchamos muchas historias de O'Sensei esquivando balas de manera sobrenatural y leyendo a sus oponentes tan bien que era como si desapareciera cuando fue atacado.

Es difícil decir si O'Sensei era sobrenatural o no, ya que la mayoría de los relatos de sus hazañas son de segunda mano. Se dice que sólo hay un ki (氣) en el universo y que todos estamos compuestos del mismo ki pero

en diferentes gradaciones. Entendiendo esto, se teoriza que una vez que alineamos nuestro ki o unificamos el ki de nuestros cuerpos y el ki de nuestras mentes, entonces nos unimos instantáneamente con el ki del universo.

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". Podría haber alguna prueba que ayude a comprender la unificación del ki y la cita de O'Sensei. Los investigadores del HeartMath Institute ubicados en Boulder Creek, California, han identificado un estado fisiológico llamado Coherencia cardíaca. La coherencia cardíaca es "un tipo de coherencia que se produce cuando los sistemas de nuestro cuerpo, nuestra respiración, ritmos cardíacos, ritmos cerebrales y respuesta hormonal, están sincronizados entre sí, lo que saca lo mejor de nosotros".

Pensando en esto, no nos volvemos sobrenaturales per se, sino que encontramos nuestra propia divinidad. Por lo tanto, en cierto sentido, el poder que ejercemos es místico o divino. En japonés esto se llama reiken (靈剣) o "la espada que posee poderes místicos". Quizás es por eso que O'Sensei aboga por que el Aikido sea el Arte de la Paz, porque la paz que estamos creando consiste en obtener un sentido intuitivo de nosotros mismos. Este sentido intuitivo de nosotros mismos genera una paz interior en nosotros y nos permite, como afirma O'Sensei, "aplicar el Arte a todo lo que encuentres". La intuición puede ayudarnos a destruir a los demás o puede mejorar la calidad no sólo de nuestras vidas sino de las de todos los que nos rodean. Los mejores Aikidoístas escuchan sus cuerpos porque saben que su propia divinidad está a sólo unos pocos sentimientos de distancia. •

La prueba shodan es un gran hito para el estudiante de Aikido. La prueba shodan demuestra la competencia del estudiante en las técnicas básicas de Aikido. Exteriormente, el candidato simplemente tiene que superar la prueba. Sin embargo, la prueba shodan no es sólo una demostración de Aikido. Cuando un estudiante toma el examen shodan, también muestra cómo piensa sobre el Aikido.

El Aikido tiene varias técnicas básicas principales. Si multiplicamos eso por los diferentes ataques, y luego tomamos en cuenta las variaciones, inversiones (kaeshi-waza) y cambios (henka-waza), entonces el Aikido puede tener fácilmente cientos de miles de técnicas. Entonces, ¿por dónde empezar?

Furuya Sensei solía decirnos esta cita: "Las artes marciales significan poner orden en el caos". Esto incluye el caos en nuestras cabezas. Cuando hice mi examen de shodan, dividí mentalmente las técnicas básicas en grupos. No me limité a mirar cada técnica por separado. Busqué las similitudes. Desde aquí pude dividir esta gran bola de Aikido en trozos más pequeños y manejables.

Ataqué mentalmente a esta masa de Aikido con este enfoque:

Existen dos familias principales de técnicas: nage-waza (técnicas de lanzamiento) y katame-waza (técnicas de inmovilización). Existen tres movimientos principales de juego de pies de Aikido comparados por todas las técnicas básicas:

entrar fuera de línea directamente hacia adelante (o hacia adelante en ángulo) con movimiento irimi; entrar fuera de línea, luego girar con movimiento tenkan y desvanecerse hacia atrás fuera de línea con movimiento tenshin

Las cuatro técnicas básicas de fijación son ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo.

Las cuatro técnicas básicas de lanzamiento son iriminage, shihonage, kotegaeshi y kaiten-nage.

Dos técnicas básicas de lanzamiento, shinonage y kotegaeshi, son técnicas de lanzamiento y de inmovilización, es decir, utilizan un bloqueo de articulación para lanzar y existe la opción de inmovilizar al oponente.

Hay varios kokyunage básicos (lanzamientos sincronizados sin bloqueo de articulaciones) para cada ataque.

La prueba de shodan me fue administrada así: para el segmento de katame waza, Sensei gritó el nombre del ataque y los nombres de las cuatro técnicas de inmovilización. Esta sección es bastante sencilla.

Para el segmento de nage waza, sensei gritó el nombre del ataque y solicitó cinco técnicas. En este segmento el candidato elige cinco téc-

nicas que quieran demostrar con cada ataque básico. Aquí es donde se vuelve peligroso. No se puede simplemente demostrar cualquier cosa vieja. Manejé este segmento manteniéndolo simple y directo.

Primero, las tres grandes técnicas básicas:

kotegaeshi  
shihonage  
Iriminación

Tres ya son una gran parte de cinco técnicas: más de la mitad. Así de fácil.

Después de los tres grandes, encargaría lo siguiente:

Kaiten-nage, si fuera katatetorigyukuhanmi (o munetsuki)  
Un kokyunage (o una técnica tipo kokyū-ho)  
Otro kokyunage

Después de estas cinco técnicas de lanzamiento, tendría dos o tres técnicas de respaldo.

Cuando un estudiante se convierte en primer kyu o ikkyu, debería estar sólido, casi listo para el shodan. Ya deberían tener las habilidades para demostrar las técnicas básicas. Sin embargo, el siguiente nivel es más que simplemente demostrar correctamente. Se trata de mantener la calma y la serenidad, de cómo organizar las técnicas en tu cabeza.



## Shodan Enfoque



Por Ken Watanabe  
Shihan

Shodan no es maestría. Cuando aprobé mi examen de shodan me di cuenta de que no "sabía" Aikido. Aprobar el examen shodan significa que tenemos las herramientas básicas para empezar a aprender Aikido en serio. Estas herramientas básicas son físicas – hacer la técnica; mental – organizar las técnicas en tu cabeza, y espiritual – no rendirte.

Mantener lo básico organizado en nuestra cabeza se vuelve muy importante a la hora de aprender las técnicas avanzadas.

Se vuelve especialmente importante cuando comenzamos a enseñar las técnicas. Aprendí este método de Sensei: era su enfoque para impartir clases.

En definitiva, el Aikido es un arte marcial. Por lo tanto, el examen shodan debe abordarse como cualquier otra operación militar. Debe haber un plan, ensayarlo hasta que se convierta en algo natural, proporcionar planes de contingencia y luego confiar en la capacitación.

O'Sensei dijo: "Enfréntate a un solo enemigo como si te enfrentaras a diez mil enemigos; Enfréntate a diez mil enemigos como un solo enemigo". Esto se aplica tanto a la práctica de Aikido como a su enseñanza. •





¿Qué es el miedo y por qué es importante en tu entrenamiento de Aikido? La primera pregunta es más fácil de responder: la primera definición en línea de Miriam Webster define el miedo como “una emoción desagradable, a menudo fuerte, causada por la anticipación o la conciencia del peligro. Intentaré responder a la segunda pregunta.

Recuerdo vívidamente los primeros años de mi entrenamiento de Aikido como cinturón blanco; tenía miedo inmediatamente antes de clase y, a menudo, también en clase. Tenía esa “fuerte emoción” de temer ser golpeado por mi Aikidoka más experimentado, especialmente un círculo de cinturones negros agresivos y altamente calificados. Y, de hecho, mis compañeros de estudios me golpeaban regularmente. No hay daño permanente pero definitivamente, como mínimo, un ego magullado. El miedo disminuía y se disipaba durante la clase hasta el punto de que mi mente se vaciaba a medida que hacía el calentamiento y luego la práctica vigorosa. Todavía, 30 años después, tengo un sentimiento de oscura anticipación antes de cada clase.

Creo que el miedo en la práctica de artes marciales es esencial para crear el efecto de entrenamiento para enfrentar la violencia practicada y prepararse repetidamente para la posible eventualidad de tener que usar su Aikido en una confrontación violenta real fuera del dojo. Ese sentimiento de miedo y el efecto del entrenamiento de la práctica durante muchos días durante muchos años nos sazona, nos enseña a afrontar y superar la ansiedad y el miedo. A medida que aprendemos a enfrentar el miedo, aprendemos a volvernos tranquilos, valientes y competentes.

Experimenté un tipo diferente de miedo o quizás una mejor palabra sería ansiedad durante la clase, y todavía lo siento. Temo no poder aprender ni demostrar las técnicas que se practican en la clase. Personalmente, no quiero cometer un error ni tener dificultades para aprender una técnica específica. Todos tenemos historias de las fuertes correcciones de Furuya Sensei, incluso hasta el punto de ser ridiculizado. Ahora tiendo a recordar eso e interpretar ese acoso mental como otra forma de entrenamiento mental. Si puedes desempeñarte lo suficiente a pesar de estar bajo estrés mental y emocional, entonces serás competente y estarás más seguro. Termina siendo otra

versión del efecto del entrenamiento del miedo. A menudo se oye hablar de cómo el Aikido es el arte de la paz y una meditación en movimiento, pero rara vez hablamos de la mecánica de esa paz y meditación. Ciertamente no siento que esté demostrando meditación en movimiento. Creo que lo más cerca que he estado de esa experiencia son las veces que pude entrar en un estado de fluidez. Los estados de flujo pueden tener muchas características. Para mí, la fluidez facilita el uso espontáneo de técnicas variadas adaptadas específicamente al ataque o confrontación violenta en particular. Una técnica que nuestro dojo utiliza para inducir un estado de fluidez es practicar vigorosamente hasta el punto de agotamiento en el que el cuerpo simplemente “actúa y se mueve” sin pensar.

El efecto de entrenamiento de ir hasta el agotamiento es un método que se puede recordar en un momento de enfrentamiento. A medida que nuestros cuerpos y nuestras mentes aprenden a responder a acciones amenazantes específicas a través del agotamiento, construimos un camino de memoria que nos permite aprovechar esa habilidad en cualquier momento. En esencia, podemos crear un circuito de retroalimentación de capacitación.

Creo que también hay un beneficio personal adicional al miedo y a superarlo a través del entrenamiento, y es el desarrollo de la resiliencia. Cuando nos entrenamos para superar nuestros miedos de forma gradual, durante un largo período de tiempo, desarrollamos los rasgos de carácter que nos permiten superar la adversidad. Esta habilidad física contribuye directamente a nuestros poderes mentales, y luego podemos usar esos poderes mentales en todos los aspectos de nuestras vidas.

Podemos manejar un mayor estrés e incertidumbre en nuestras relaciones personales, en nuestra vida laboral y en el curso de nuestras vidas. A medida que envejecemos, ciertas experiencias incómodas se vuelven más difíciles, nuestros cuerpos físicos comienzan a fallarnos, incluso nuestra agilidad mental se ralentiza, nuestros amigos y familiares fallecen y, en última instancia, enfrentamos nuestra propia muerte. Como artistas marciales, moldeamos la arcilla del miedo y la violencia para convertirla en serenidad, coraje y capacidad de aceptar lo que no puede cambiar. Lo que queda es el espíritu desarrollado, forjado a partir de nuestros miedos. •

## Miedos y Aikido



*Por Bill D'Angelo*  
Presidente Kyokai

Desde mi experiencia personal y después de algunos años al frente de mi propio dojo, cada vez soy más consciente de la importancia de fomentar las clases de Aikido entre niños y jóvenes.

Creo que la prioridad del Aikido es mantener vivo el arte. Es fundamental que seamos conscientes de que es necesario formarse e invertir tiempo y recursos en el relevo generacional del dojo.

Reconozco que no todos los dojos tienen el tiempo, los instructores o las oportunidades para impartir clases para niños o jóvenes como yo tuve. Sin embargo, animaría a cualquiera que pueda hacerlo a que lo intente.

En mi caso, durante muchos años me centré casi exclusivamente en los adultos y en crear un grupo de practicantes fuerte y estable en mi zona ya que el Aikido no era nada conocido. La mayoría de los interesados en el Aikido eran adultos que habían practicado otras artes.

Para mí, las clases de Aikido para niños comenzaron después de haber estado enseñando a adultos durante casi 15 años. Anteriormente, cuando era más joven, ya había dado clases a niños de otras disciplinas marciales en escuelas y asociaciones, pero sólo ocasionalmente de Aikido.

Como es habitual en mi camino de las artes marciales, mi inspiración para iniciar estas clases fue Furuya Sensei. Cuando fui por primera vez a Los Ángeles participé y ayudé en las clases de los niños. Me sorprendió la seriedad y madurez que se practicaba y enseñaba en esas clases.

Sensei tenía un buen grupo de niños y jóvenes y unos excelentes instructores enseñando. El programa estaba bien estructurado, incluyendo técnicas y otras variaciones para poder trabajar con niños. Lo que más me inspiró fue que la sensación de la clase era como una verdadera clase de Aikido para adultos. No era como gimnasia o alguna otra forma de juego estructurado. Pensé: "Eso es exactamente lo que quiero".

En 2004 fui padre por primera vez y tenía claro que me gustaría intentar enseñar a mis hijos sobre este arte y esta vida cuando fueran mayores. Entonces comencé a considerar más seriamente comenzar una clase para niños.

El detonante para iniciar una clase fue tras el fallecimiento de Sensei. Después de eso me di cuenta de que era una prioridad trabajar por el futuro no sólo del legado de Sensei sino también del legado del Aikido. Creo que la mayoría de las personas que enseñan artes marciales

piensan que enseñar a niños es algo menos importante que enseñar a adultos. Esa mentalidad estrecha y limitada me parece muy triste.

El Aikido para niños o jóvenes requiere mucho trabajo. Yo diría que mucho más que clases para adultos.

Establecer un buen programa que combine técnica, valores y tradición es difícil porque hay que adaptar todo esto a la mentalidad de los niños,

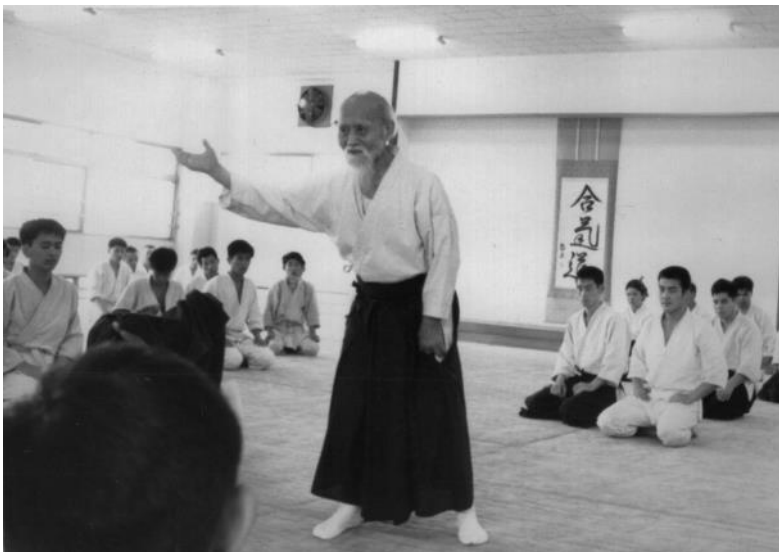
lo que requiere tiempo, estudio y muchas horas de práctica. El otro día en la reunión habitual de monitores de clases infantiles hablamos de varias cosas: de cómo funcionan las clases, los valores que queremos fomentar en los niños y los detalles técnicos que deben saber antes de empezar la clase de adultos. Durante la reunión los instructores me comentaron la dificultad que tuvieron para evaluar la evolución técnica de los niños en las clases para su ascenso al cinturón. La mayoría dijo que muchos niños llevan varios años practicando y aún no saben cómo hacer ciertas técnicas. Estaban frustrados por haberlos conocido, dado el tiempo que llevaban viniendo.

La mayoría de los niños de nuestro dojo comienzan a practicar cuando tienen

aproximadamente seis años y pasan a la clase de adultos cuando tienen alrededor de 15 años. La mayoría no empieza a darse cuenta hasta los ocho años. Entendiendo esto, la parte técnica obviamente es importante, pero no lo es todo. Personalmente, estoy a favor de que las clases y el programa se centren en la formación de los niños en diferentes niveles y los preparen para clases mayores sentando algunas bases en cada grupo de edad.

Creo que la perseverancia, la actitud y la práctica constituyen las bases de todas las clases. No espero que los niños sepan hacer las técnicas a la perfección ni que sepan todo el programa de Aikido. Prefiero valorar otras cosas para su promoción, como ser paciente, respetuoso, constante y sobre todo cultivar las ganas de querer aprender y crecer como seres humanos.

Trabajar en los pilares de la perseverancia, la actitud y la práctica no sólo asegurará a los niños y jóvenes una base firme desde la que crecer tanto en el Aikido como en la vida, sino también en su crecimiento como seres humanos. Porque, como docente, ¿qué es más importante que ayudar a formar buenas personas?•



## Perseverancia, Actitud y Practica



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



¿Por qué me gusta el Aikido? ¿Por qué te gusta el Aikido? ¿Por qué te gusta practicar Aikido? La mayoría de la gente dirá que es divertido, algunos dirán que les da algún tipo de conciencia de sí mismos, y así sucesivamente. La mayoría de la gente no da la verdadera razón; Algunas personas no conocen la verdadera razón por sí mismas. Creo que esto es algo en lo que hay que pensar seriamente porque sin esto, tu dirección en el entrenamiento siempre será confusa. Si siempre intentas dejar claros tus motivos y razones para entrenar, siempre encontrarás que tu dirección y enfoque en el entrenamiento quedarán claros al mismo tiempo.

Por supuesto, es posible que no sepamos “exactamente” por qué, pero deberíamos tener una muy buena idea por nosotros mismos. A veces, si nos volvemos demasiado honestos con nosotros mismos, descubrimos que todo lo que queremos es “darle una paliza” al otro, o que solo queremos un cinturón negro y un hakama para impresionar a nuestros amigos. Si nuestros motivos son demasiado bajos, tal vez necesitemos repensar nuestras metas, o al menos intentar elevarlas al siguiente nivel superior.

Lo que he descubierto sobre la mayoría de los estudiantes es que no saben hasta dónde pueden llegar. Siempre parece que mis expectativas sobre el estudiante son demasiado extremas, pero es sólo que las mido individualmente y el estudiante a menudo no se da cuenta de cuán grande es su propio potencial.

Algunos estudiantes parecen muy confiados y agresivos en su entrenamiento, pero la mayoría de las veces es para ocultar una gran falta de confianza o una aparente debilidad. Esto es algo que también debemos afrontar nosotros mismos y aclararlo en nuestra cabeza.

Finalmente, hay muchos estudiantes que practican y practican pero están tan confundidos acerca de lo que buscan que simplemente deambulan como la bola de acero en una máquina de pinball, saltando de un lado a otro y sin hacer nada más que tratar de conseguir tantos puntos como sea posible. como sea posible antes de que final e inevitablemente caigan en el agujero.

Deja siempre todo claro para ti mismo. Cuando te encuentras con confusión y dudas, solo significa que estás dando en el lugar correcto y seguramente pronto llegará la claridad. Es como un punto vital en shiat-

su, cuando llegas por primera vez al punto correcto, duele mucho, pero el dolor rápidamente se transforma en dolor.alivio.

En cambio, cuando creas que estás en el camino correcto y lo estás haciendo bien, ojo, eres la víctima perfecta para la gran caída. Esto no significa que siempre debamos mantener una visión negativa de la vida, significa que siempre debemos buscar claridad en lo que hacemos, especialmente en este mundo confuso en el que nos confundimos y distraemos tan fácilmente.

En la práctica, nunca pierdas de vista lo esencial. Es muy parecido a evaluar una espada samurái. Debes saber qué buscar, cómo verlo y no distraerte con tonterías y cosas no esenciales. A veces veo gente

atrapada con una espada que no es muy buena pero está disfrazada con monturas elegantes. A veces veo que la gente extra-

ña una muy buena espada porque no saben reconocer su calidad, porque puede estar un poco dañada por el óxido y el mal cuidado. Finalmente, hay un método para mirar una espada y la mejor manera es seguir a los maestros y sus técnicas porque hay una estética y un sentido de belleza involucrados que debemos aprender y cultivar dentro de nosotros mismos.

Recuerdo que a un coleccionista le gustaban las espadas con vaina roja. La vaina roja no tiene nada que ver con la calidad de la hoja en sí, pero a él sólo le gustaban las

vainas rojas porque las había visto en una película, lo cual tampoco tiene nada que ver con mirar espadas. Veo esto también en Aikido. A menudo nos distraemos con tonterías y nos olvidamos de los elementos esenciales. Hay que tener especial cuidado hoy en día porque vivimos en un mundo donde todo hay que convertirlo en algún tipo de entretenimiento. Estamos tan enamorados del entretenimiento porque no hay responsabilidad, responsabilidad o inevitabilidad. •

**Nota del editor:** Furuya Sensei publicó este artículo de forma ligeramente diferente a su blog Daily Message el 12 de febrero de 2002.

## Claridad



*Por el Rev. Kensho Furuya*



# PROXIMOS EVENTOS 行事

## FECHAS IMPORTANTES

**27 de April** : Memorial de O'Sensei S11:45 AM  
**27 de Mayo**: Dojo Cerrado  
**20-21 de Junio**: ISensei Ito estará enseñando en Northcoast Aikikai's por su 10º Aniversario en Willoughby Ohio.  
**2 de Septiembre**: Dojo Cerrado  
**18-20 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 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 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

### 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