

Aiki Dojo

道の為、世の為、人の為、合気道

2

Impresionate

Por Santiago Almaraz

Almaraz Sensei sugiere que nos concentremos en impresionarnos

4

Energía en desarrollo

Por Ken Watanabe

Watanabe Sensei nos habla de cómo desarrollar nuestra energía.

6

Ilusión de logro

Por el Rev. Kensho Furuya

Furuya Sensei arroja luz sobre la ilusión del logro.



¡Manténgase fresco este verano!

Cuando practicamos o cuando estamos realizando las tareas diarias de nuestra vida, hay momentos que por diferentes motivos requieren que hagamos un esfuerzo extra o nos exigen que demos un poco más. A veces, este esfuerzo extra nos pone de mal humor y nos enfada. Nos quejamos o nos enojamos porque tenemos que trabajar más para sacar el máximo provecho de nuestra vida, estar más cómodos o disfrutar. Sin embargo, aunque no lo veamos, la persona que se beneficia de este esfuerzo extra somos nosotros.

En el entrenamiento de Aikido sabemos que todos esos pequeños momentos en los que no cedemos a nuestra pereza forjarán nuestro carácter y nos harán más disciplinados. Forjar el carácter y ser más disciplinados inevitablemente nos hará mejores personas. Además, esa mejora tendrá un impacto indirecto en todos los que nos rodean.

Todos los obstáculos que debemos superar, debemos superarlos por nosotros mismos. Contar con el apoyo de quienes nos rodean es importante pero, al final, solo podemos hacerlo por y para nosotros mismos y sin afán de recompensa o alabanza.



Tal vez esta mentalidad de "hazlo tú mismo, por ti mismo" es una mentalidad muy propia de las artes marciales e incluso puede parecer radical para aquellos que no entrenan en un arte marcial. Sin embargo, si entrenamos en un arte marcial, debemos tener esta mentalidad de "es nuestro deber" porque al final es nuestra elección y, por lo tanto, nuestra responsabilidad. Si lo hacemos por los premios, el dinero o el reconocimiento, corremos el riesgo de sentirnos finalmente insatisfechos porque esas cosas externas no valen la pena. Las recompensas externas están vacías y, la mayoría de las veces, conducen a sentimientos de insatisfacción que envenenarán nuestro amor y pasión por el Aikido.

Muchas veces en clase me muevo con la intención de ayudar a los alumnos dándoles correcciones o explicaciones. A veces, me doy cuenta de que muchos intentan impresionarme con caídas o con su potencia y velocidad.

No hace falta decir que después de algunos años de enseñanza, la mayoría de los maestros conocen rápidamente a este tipo de estudiantes que intentan impresionar a todos con sus caídas o su poder. La mayoría de las veces, en realidad solo están mostrando su falta de humildad y lo ignorantes que son sobre la práctica del Aikido.

Aikido es un arte marcial único porque no tiene competencia. No tener competencia obliga al practicante a centrarse en la forma, las filosofías y el propósito subyacente de la práctica. En otras palabras, el entrenamiento tiene que ser interiorizado. Sin embargo, aunque el Aikido no es

competitivo, en el fondo se practica como una competición con nosotros mismos. "Competimos" con nuestros deseos de presumir, obtener una recompensa o lastimar a las personas, por nombrar solo algunos. Con cada persona con la que trabajamos, tenemos que respetar su nivel y no lastimarlos intencionalmente. Lastimar a otros, frustrarnos o ser demasiado agresivos es solo una forma de competencia porque no queremos sentirnos inferiores o menos hábiles que los demás y buscamos la "ganancia" para impresionarlos con nuestra habilidad y alimentar nuestro ego.

La verdadera práctica tiene que estar en el interior donde nos esforzamos por ser más maduros y entrenar duro con las personas con el espíritu de mejorarlas y no con el deseo de lastimarlas. Sé por experiencia propia que esto es difícil y que llegar allí es un viaje.

Amo todos los deportes, especialmente aquellos que son competitivos, pero hago una clara distinción en mi mente que el Aikido no es un deporte. Aikido es una forma de vida. Furuya Sensei dijo: "Aikido es más que un medio para derribar a la gente".

Aikido requiere una comprensión profunda de uno mismo y, por lo tanto, nos esforzamos no solo por dominarnos físicamente, sino también mental, emocional y espiritualmente.

Cuando tratamos al Aikido como una forma de vida, no hay premios finales, no hay metas y no hay ganadores ni perdedores, ya que el propósito y la práctica del Aikido son infinitos. En los deportes y especialmente en la competencia es diferente, ya que los propósitos y metas alimentan nuestro progreso y los premios y victorias dictan cuánto trabajaremos. Independientemente de lo duro que entrenemos o de lo bien que conozcamos la técnica, el yo siempre será un concepto extraño.

O'Sensei abogó por masakatsu agatsu (正勝吾勝) o que "la verdadera victoria es la autovictoria". En Aikido, trabajamos duro, estudiamos mucho y practicamos mucho para conocernos a nosotros mismos. No dependemos de los trofeos porque nuestro enfoque es más profundo que eso. Se supone que el entrenamiento de Aikido nos ayuda en nuestra vida diaria. Si practicamos para impresionar a los demás para que podamos alimentar nuestro ego o recoger elogios, corremos el riesgo de que esas "motivaciones" no sean suficientes para superar las dificultades reales en nuestra vida diaria. Olvídate de los elogios, las recompensas o impresionar a los demás. Si quieres impresionar a alguien, ¡impresionate a ti mismo!•

Impresionate



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

V
CURSO INTERNACIONAL AIKIDO

+ Información
DOJO KODOKAI
QR CODE

OCTUBRE
14/15
SALAMANCA

SENSEI DAVID ITO
6º DAN AIKIDO AIKIKAI

SENSEI SANTIAGO ALMARAZ
5º DAN AIKIDO AIKIKAI

Celebramos Nuestro 25º Aniversario 1998 - 2023

Hay muchos componentes que hacen que un negocio sea exitoso, pero hay dos actores principales que contribuyen a ese éxito, el propietario del negocio y el cliente o estudiante. He sido propietario de un negocio durante los últimos veinte años y dirigí los programas educativos y de capacitación en Ojai Valley Inn and Spa, Ojai California durante catorce años. He aprendido que se necesita la colaboración de expertos para iniciar y luego mantener un negocio en funcionamiento. También se necesita: “un pueblo para criar a un niño” – proverbio africano, y se necesita una comunidad para desarrollar un estudiante de Aikido.

Mi mentor y amigo, David Allen, autor superventas del New York Times de *Getting Things Done* me ha enseñado muchas lecciones de negocios. Una de las lecciones más importantes que aprendí fue que iniciar un negocio es como cultivar, debemos asegurarnos de tener todas las condiciones presentes para sembrar y cultivar. Comenzar un negocio: una Escuela de Aikido requiere mucha atención, y requiere paciencia y dedicación por una cantidad infinita de tiempo.

La realidad, no es tan fácil iniciar un negocio. Las tendencias y la moda están afectando el destino de muchas empresas. En los años 80 y 90, el Aikido era extremadamente popular, pero esa popularidad ha disminuido con el tiempo. El negocio y la comercialización de un dojo de Aikido no debe tratarse de tendencias y moda, debe tratarse únicamente de artes marciales. Creo firmemente que si un estudiante estudia un arte marcial, simplemente porque es popular, entonces no es un verdadero artista marcial. Hay una cita famosa atribuida a Lao Tse: “cuando el alumno esté listo, aparecerá el maestro...” En este contexto, el alumno no puede estar listo para aprender si el maestro no es fiel a sí mismo. “Romperse viene de mantenerse fiel a uno mismo y al valor de uno.” –

Conocimiento



*Por Alexandre Hillairet
Aikido Instructor, Ventura Aikido*

Jon Michail-Forbes (16 de marzo de 2023). No hay atajos en la vida, todos debemos pagar nuestras cuotas.

Cuando comencé mi programa de Aikido, hace unos años, solo quería enfocarme en adolescentes y adultos teniendo en cuenta que en Ventura, California, hay muchas familias jóvenes. Mi ex maestra siempre decía que debemos tener un programa para niños para generar un ingreso estable. Ha sido mi lucha porque aún no estoy listo, y se necesita un compromiso de tiempo diferente y capacitación para desarrollar un programa de este tipo. Los desafíos de aprendizaje que tengo por delante y poner cada pieza en su conjunto y en movimiento, me mantiene motivado y entusiasmado con todo el proceso. Encontrar formas de compartir el mensaje es una tarea desafiante, pero es nuestra responsabilidad retribuir como yudansha(s).

Cuando comencé a practicar artes marciales cuando era niño, entrenaba mucho, pero me tomó muchos años darme cuenta de que el estudio de un arte marcial es un viaje de por vida, y como ha dicho David Ito sensei, no hay destino, y no hay recompensas, por lo tanto, es fácil desviarse del camino y perder el enfoque. Los desafíos están presentes para alejarme del camino, pero la práctica diaria me ayuda a mantenerme enfocado. Tampoco pierdo nunca una clase porque tengo miedo de perderme algo importante que será esencial para mi progreso. Como propietario de un negocio, instructor de Aikido y estudiante, siempre mantengo la mente del principiante porque, como dijo Sócrates: “La única sabiduría verdadera está en saber que no sabes nada”. Debo estudiar constantemente para mejorar a mí mismo, pero no puedo hacerlo solo. Se necesita una comunidad para desarrollar estudiantes, forjar a los mejores artistas marciales, maestros, y juntos podemos mantener viva la chispa. •



Voluntariado de la Misión Zenshuji Soto - Obon

En la práctica de Aikido, generalmente nos referimos a esta energía como "ki" (氣). sin embargo, cuando estaba entrenando, Furuya Sensei nunca usó la palabra "ki". Rara vez hablaba de ello a pesar de que la palabra "ki" ocupa un tercio de la palabra "Aikido".

Las instrucciones de Sensei siempre se centraban en cosas físicas como nuestra postura, nuestro movimiento y nuestro enfoque. Nos recordaba que no usáramos nuestra fuerza física para empujar a nuestro oponente, pero nos amonestaba cada vez que nuestros brazos perdían energía y colapsaban. Sensei también nos instruiría en el aspecto mental de la técnica. Nuestros movimientos y enfoque siempre estaban dirigidos hacia nuestro oponente. Incluso la dirección en la que miramos al hacer la técnica era importante.

Sensei también mencionó que no le gustaba usar la palabra "ki" simplemente porque es un término cargado. Lo que significa que es demasiado vago y está abierto a muchas interpretaciones. Realmente tampoco me gusta usar la palabra "ki" por la misma razón. Cuando se habla de "ki", es muy fácil olvidarse de los aspectos físicos del entrenamiento. Cada vez que comienza la conversación, la práctica se detiene.

La razón por la que nunca mencionamos "ki" durante la clase es porque ya lo estamos usando cuando practicamos Aikido. No necesitamos hablar de ello cuando ya estamos aprendiendo cómo hacerlo. Nuestra postura, nuestro movimiento y nuestro enfoque son los componentes básicos del desarrollo de la energía.

Por ejemplo, en Aikido, el poder proviene de la postura y la extensión en lugar de la contracción y la fuerza física. Cuando pensamos en fortalecernos, generalmente pensamos en alguien en el gimnasio haciendo flexiones de bíceps; cerramos y apretamos nuestros brazos, contrayendo nuestros músculos para construir nuestros bíceps.

El movimiento de Aikido es diferente de "hacer ejercicio". Nuestros músculos no se contraen. Nuestros músculos se extienden y se extienden desde una base sólida, y para tener una base sólida se requiere tener la postura correcta. En esencia, Aikido usa todo el cuerpo.

Energía en Desarrollo



*por Ken Watanabe
Director Técnico*

Un ejemplo de este poder que se extiende es nuestro juego de pies o "ashi sabaki". Nuestros pasos son la base de nuestro fundamento, y es como generamos movimiento en Aikido. Nuestro juego de pies estira nuestro cuerpo. Cuando irimi o "avanzar", nuestra pierna trasera se estira hacia atrás mientras nuestra pierna delantera se estira hacia adelante. Nuestro centro aprovecha esta energía de estiramiento para crear un poderoso movimiento corporal o "taisabaki".

Ya sea que usemos irimi, tenkan o tenshin, la energía en este paso de estiramiento crea movimiento y crea energía en nuestras caderas y centro. Nuestro juego de pies, nuestra postura y nuestro movimiento corporal o "taisabaki" se mueven como una unidad. Cuando dominamos esta postura y podemos sincronizar el movimiento de nuestro cuerpo, se crean las condiciones adecuadas para que nuestra energía se mueva con libertad y eficacia.

Continúa en la página 5...



Desarrollando energía continúa de la página 4...

La forma en que usamos nuestros ojos también es parte del desarrollo de nuestra energía. Por ejemplo, cuando practicamos tenkan, cuando damos un paso atrás, giramos nuestro centro y nos alineamos con nuestro compañero, debemos mirar hacia adelante, no hacia abajo. Nuestra mirada debe dirigirse hacia afuera y su dirección debe coincidir con la dirección de ataque de nuestro oponente. Nuestros ojos y cómo los usamos reflejan nuestro estado mental y nuestro nivel de enfoque. Si enfocamos fuerte y correctamente hacia nuestro oponente, entonces nuestros ojos se volverán "vivos" en lugar de "adormecidos". Se dice que "los ojos son la ventana del alma" y los ojos de un estudiante o cómo "ven" pueden ser un gran indicador de su potencial y capacidad futura.

Incluso nuestra postura cuando estamos sentados utiliza este tipo de poder de extensión. Cuando nos sentamos en seiza, se supone que debemos sentarnos como si la parte superior de nuestra cabeza estuviera siendo levantada desde arriba. Además, al mismo tiempo, cerramos las axilas y bajamos los hombros. Incluso cuando estamos quietos, hay movimiento, que es otra parte importante del desarrollo de la energía.

Aikido deriva su poder del movimiento, y en Aikido, el movimiento es igual a la energía. Para muchos estudiantes que están comenzando a practicar, la energía puede ser un concepto muy abstracto. Es por eso que primero enseñamos cómo desarrollar el movimiento correcto. En resumen, cuando el movimiento se detiene dentro de la técnica, la energía de la técnica muere; cuando el movimiento es suave y continuo, entonces la energía está viva.

Usamos todo nuestro cuerpo para generar poder, y luego, emitimos poder para lanzar o inmovilizar a nuestro oponente. Esto es diferente de practicar para ser más fuerte o más rápido. La fuerza y la velocidad tienen límites. El movimiento correcto, la técnica correcta y los fundamentos sólidos nos permiten usar la fuerza y la velocidad de manera eficiente y efectiva.

Podemos pensar en nosotros mismos y en el movimiento de la técnica como el motor de un coche de carreras: cuando los componentes se acoplan correctamente, seremos capaces de generar energía de forma eficaz. Sin embargo, cuando los componentes se ensamblan sin cuidado, el motor fallará cuando más necesitemos la velocidad y la potencia.

El movimiento es una parte importante del desarrollo de nuestra energía, pero también es importante cómo detenemos nuestro movimiento. Cuando practicamos, nuestra postura final es importante. Cuando nuestra finalización es incorrecta o estamos desequilibrados, tenemos una mala postura o nuestros brazos están en la posición incorrecta, por nombrar algunos posibles errores, eso significa que hay un error en alguna parte de la técnica. Cuando nuestro acabado es correcto, estamos mostrando a través de nuestra postura física que nuestra postura mental y la energía que la acompaña también es correcta.

En resumen, cuando practicamos correctamente, cuando nuestro movimiento es suave y cuando nuestra velocidad es constante, estamos demostrando que nuestra energía es, a falta de una palabra mejor, correcta.

Como principiante, es natural querer ser fuerte y ganar. Practicamos duro y queremos que sea efectivo. Cuando comencé a practicar, siempre estaba tratando de usar la fuerza. Siempre estaba tratando de ir rápido, pero siendo realistas, no era ni rápido ni fuerte. Siempre estaba fuera de balance.

Estaba trabajando demasiado duro para lanzar o inmovilizar a mi compañero, así que cuando escuché a Sensei mencionar, "solo haz el movimiento", realmente no tuve otra opción. Recuerda, yo no era rápido ni fuerte, así que tenía que ser paciente y tratar de desarrollar mi práctica. También es importante recordar que incluso si no usamos la fuerza, nuestro movimiento fuerte se fortalecerá naturalmente a medida que los movimientos se vuelvan más correctos y desarrollemos nuestros conceptos básicos.

Energía no es lo mismo que fuerza. Es similar a pensar que ser físicamente fuerte y saludable es lo mismo. Medir la energía en la práctica es difícil al principio. No es como restar kilos cuando estamos a dieta, o añadir peso a la barra cuando hacemos press de banca.

La energía y cómo practicamos su desarrollo solo se puede realizar cuando nuestro cuerpo la comprende a través de la práctica correcta. Esta es la razón por la que mi maestro nunca habló sobre "ki" y por qué rara vez lo menciono. Mencionarlo es demasiado molesto. Cómo desarrollamos nuestra energía no está sujeto a debate ni discusión; sólo debe desarrollarse en nuestra práctica. •



Creo que uno de los íconos más populares y fácilmente reconocibles de la cultura japonesa es Daruma-san. Casi en todos los lugares a los que vamos en Japón, vemos esta imagen redonda de papel maché en rojo con una expresión feroz, grandes cejas pobladas y una sonrisa malvada. Se ve malo y cómico al mismo tiempo.

Daruma-san es en realidad una representación de Bodhidharma, el vigésimo séptimo patriarca de la secta de la meditación en la India que cruzó a China en el año 520 dC y se convirtió en el primer patriarca de la Escuela Chan (Meditación) en China. Varios cientos de años más tarde, la escuela Chan o Zen fue traída a Japón por un sacerdote que había viajado a China para recibir capacitación y había regresado a su país de origen.

Hay tantas leyendas e historias sobre el Bodhidharma, pero no estamos realmente seguros de su existencia real. Supuestamente, Bodhidharma es el autor del Lankavatara Sutra (El Sutra del Buda entrando en Lanka), que consta de algunos de sus sermones finales antes de su fallecimiento. También se dice que Bodhidharma es el creador del Kung Fu en el Templo Shaolin, pero nada de esto es realmente verificable. Solo tenemos muchas historias sobre él que han sobrevivido a lo largo de los siglos y todavía se leen y estudian hoy.

Uno de sus dichos más famosos es mu ku doku (無功無徳) que significa "No hay mérito". Creo que esto es lo más difícil de entender, especialmente en el mundo materialista que nos hemos creado hoy. Se dice que a Bodhidharma se le concedió una entrevista con el emperador Wu de Liang, que era un ávido partidario del budismo. Cuando trajeron a Bodhidharma ante él, el emperador Wu dijo: "Mira lo que he hecho, he construido muchos templos, he apoyado a muchos sacer-

dotes, he escrito muchos sutras y he producido muchos budas dorados. ¿Qué tipo de mérito tengo? En ese momento Bodhidharma pronunció sus dos dichos más conocidos. "Aquí no hay ningún mérito. Todo se origina de la nada." Luego se levantó y se fue.

Se dice que esto enfureció al Emperador que envió a su ejército tras Bodhidharma para traerlo de vuelta a la corte y explicar sus palabras. Está escrito que Bodhidharma pisó una sola hoja de bambú y flotó a través del ancho río Yangtze para eludir al ejército. Bodhidharma luego entró en un pequeño templo en las montañas y meditó durante nueve años frente a una pared.

Para la mayoría de nosotros, es nuestra pasión acumular méritos y ser reconocidos por nuestros esfuerzos y trabajo en este mundo. Recolectamos y contamos nuestras buenas obras como poner centavos en una alcancía y esperamos que la gente nos reconozca por lo que somos y por lo que hacemos. En su mayor parte, esto es cierto. Sin esfuerzo y trabajo duro, ¿cómo podemos tener éxito en el mundo? Si somos perezosos, nos quedaremos sin un centavo y sin hogar. Sin nuestras buenas obras, nadie nos respetará, nadie nos admirará y nos dará la atención y el respeto y la admiración que anhelamos.

En esto, algunos de nosotros tenemos suerte y otros no tanto. Algunos de nosotros somos ricos y famosos y otros no. Miramos a los demás y pensamos "¿Por qué la vida es tan fácil para él?" Nos miramos a nosotros mismos y pensamos: "¿Por qué debe ser tan difícil para mí?" ¡Me hago estas preguntas todo el tiempo, como todos los demás!

Continúa en la página 7...

Ilusión de logro



por Rev. Kensho Furuya



Ilusión de Logro continúa de la página 6...

En el zen decimos: "Al igual que el Daruma, no hay mérito ni logro". La siguiente pregunta inevitable es siempre: "Si no hay logro, entonces ¿de qué sirve aplicarme o trabajar en esto?"

Supongo que podría ser como "lavarse los dientes", como suelo decir. Nadie puede decir: "Bueno, me he estado cepillando los dientes durante los últimos 20 años, eso es suficiente, dejaré de hacerlo". Por supuesto, esto es una tontería. No importa cuánto tiempo haya estado cepillándose los dientes, si deja de hacerlo, sus dientes se deteriorarán.

En la meditación, uno asume la misma posición y postura del Buda en el momento de su iluminación. El "sentarse" es la iluminación misma. No se puede alcanzar la iluminación, solo sentarse. En otras palabras, no podemos decir, "¿Cuánto tiempo toma?" La meditación en sí misma en la iluminación, no contamos la meditación y sumamos un total y calculamos el resultado.

Podemos abordar el Aikido de la misma manera. La práctica en sí misma es iluminación; es por eso que continuamos perfeccionando nuestra práctica. No es la acumulación o la suma total de la práctica.

Para promociones, tenemos que sumar horas y días. Pero, creo, todo el mundo sabe que si a una persona le cuesta una serie de prácticas llegar a cierto nivel, no es lo mismo para los demás. Es diferente para cada persona. Este método no es perfecto pero es un compromiso para emitir rangos. Muchos veteranos no creen en absoluto en el rango. Muchas personas nuevas están obsesionadas con el rango y solo piensan en su promoción y estado actual.

En última instancia, el logro no tiene sentido y solo causa más sufrimiento y malentendidos. Por muy buenos que seamos, siempre hay alguien mejor. Por fuertes que seamos, siempre nos debilitaremos con la edad y la enfermedad. Algunos son bendecidos con un llamado camino fácil en la vida y otros no. Todos somos diferentes. Lo importante es practicar con el espíritu de "sin mérito" y "sin logro".

Hace muchos años, uno de mis alumnos vino a verme con problemas

acerca de su novia. Era una chica muy agradable, por lo que era difícil imaginar por qué lo estaba pasando tan mal. Su problema finalmente era que quería que todo fuera igual. Si compraba la cena, esperaba que ella comprara la cena la próxima vez. Si fuera desigual, inmediatamente pensaría que estaba siendo engañado. Incluso en las citas, se encontraban a mitad de camino para que él no perdiera el dinero de la gasolina. Era tan extraño, y él se quejaba tanto, que ella finalmente se escapó. Aunque quería amar y ser amado, todo era un "trato" para él y quería asegurarse de obtener el valor de su dinero. Preocupado por perder algunos centavos, perdió algo mucho más importante. En el amor, no debe haber expectativa de retorno, si es amor verdadero.

Todos queremos que la vida sea equitativa y justa y nos gusta planificar nuestras vidas como contar centavos y ponerlos en una alcancía. Sin embargo, encontramos que lo que hacemos cuenta muy poco en este mundo y si nos preocupamos demasiado por ello, solo sufriremos.

Los estudiantes siempre vienen a mí preocupados por esto y aquello. Si yo fuera mi maestro, nunca les respondería y solo diría: "¡Ve a tomar una taza de té!" Eso es lo que me decía mi maestro cada vez que le preguntaba sobre los problemas de mi vida. Hoy, entiendo lo que él estaba tratando de enseñarme. Cálmate, tómate un momento y bebe un poco de té.

Finalmente, cuando vemos "ningún mérito" en nuestras vidas, todo se vuelve tan ligero y fácil. Con "ningún mérito" en mente, hacemos las cosas solo porque nos encanta hacerlas. Practicamos Aikido porque amamos el Aikido; no debería haber nada más que esto. Con esta mentalidad, puede ser realmente muy simple y maravilloso.

Cualquier cosa fuera de este amor, o lo que manche este amor, no es práctica y solo contribuye a nuestro doloroso deseo de mérito.

Al igual que el Emperador de Wu, podemos estar enojados con las palabras de Bodhidharma. Sin embargo, a diferencia del Bodhidharma, ¡no podemos flotar a través del gran río sobre una sola hoja de bambú! ¡Suspiro!•

Nota del editor: Furuya Sensei publicó este artículo en un formato ligeramente diferente en su Mensaje diario el 26 de julio de 2004.

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

26 de Agosto: Seminario Intensivo
5 de Septiembre: Dojo Cerrado – Labor Day
30 de Septiembre: Celebración Watanabe Shihan
30 de September: Seminario Intensivo
4 de October: Clase Especial con Didier Boyet Shihan
9/20 de October: 25º Aniversario Kodokai Salamanca
28 de October: Seminario Intensivo
22/24 November: Dojo Cerrado – Thanksgiving

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

 **The Aiki Dojo Podcast**

Follow

   @aikidocenterla
@teacher.aikido

Read

 **The Aiki Dojo Message**
www.aikidocenterla.com/blog

Watch

  **2 minute aikido technique**