



Aiki Dojo

道の為、世の為、人の為、合気道

2 **Recuerda**
Por David Ito
Ito Sensei explica cómo el entrenamiento nunca termina.

4 **Persistencia**
Por Ken Watanabe
Watanabe Sensei analiza el valor de ser persistente.

6 **Compromiso**
Por Santiago Garcia Almaraz
Almaraz Sensei ilustra cómo abordar el entrenamiento.



BIENVENIDO 2023!



Al comenzar el año, es bueno recordar que la formación nunca termina.

No importa en quién nos convirtamos o qué alturas alcancemos, siempre habrá algo en lo que trabajar.

Aikido es un do (道) o un "Camino". El kanji 道 implica que estudiar un arte como el Aikido es un viaje más que un destino.

Al comienzo de nuestra carrera de Aikido, enfocamos nuestra atención principalmente en el logro físico. Cómo movemos nuestros cuerpos es de considerable importancia en este nivel. Las técnicas que estamos aprendiendo se utilizan para derribar a otros. Al centrarnos en el "otro", el enfoque de nuestro entrenamiento es externo a medida que nos desarrollamos para derrotar a los demás. En las artes tradicionales japonesas, este nivel inicial se considera algo llamado shu (守). Shu se traduce como "proteger", pero en este contexto significa proteger el arte aprendiendo el kihon-waza (基本技) o "formas básicas" de la manera más perfecta posible. Esta impecabilidad asegura que el arte continuará en la próxima generación.

Más tarde, llevamos nuestras habilidades shu a la etapa ha (破). Ha significa "romper". Romper en este contexto significa mirar en los infinitos detalles del propio movimiento y del arte. Aquí examinamos los detalles más pequeños del movimiento y tratamos de entender cómo influyen en el panorama general. Aquí, también comenzamos a observar los aspectos mentales del movimiento y, por lo tanto, el viaje comienza a ir hacia adentro. Aquí es también donde comenzamos a inculcar las enseñanzas filosóficas de O'Sensei en los aspectos mentales y físicos del Aikido.

La etapa final o ri (離) significa "separar". Aquí trascendemos las facetas tanto física como mental del Aikido y nuestro entrenamiento se vuelve más espiritual; de ahí el uso de la traducción "separar". En esta etapa

alcanzamos una especie de iluminación, pero para comprender debemos mirarlo desde la perspectiva del equilibrio. Nuestro entrenamiento adquiere una cualidad espiritual a medida que nos "separamos" de la forma de Aikido. Cuando digo espiritual, no me refiero a religioso. Espiritual en este sentido significa una especie de trascendencia tanto de lo físico como de lo mental y en la que no estamos tratando de golpear a las personas ni de ser más astutos que las personas. En su libro, *Zen and Japanese Culture*, D.T. Suzuki discutió este alto nivel como myou (妙)

que puede significar "misterioso", pero creo que en este sentido significa "trascendencia" de la forma tanto física como mentalmente. Aquí somos Aikido y Aikido también somos nosotros.

Recuerda



por David Ito
Aikido Chief Instructor

Esta unificación proviene de la "unidad de mente y cuerpo" o shinshin (心身) en japonés. Por lo tanto, trascendemos a medida que nos volvemos completos. El segundo Doshu, Kisshomaru Ueshiba, escribió una vez: "En última instancia, el dominio físico, psicológico y espiritual son lo mismo. El yo sin ego es abierto, flexible, ágil, fluido y dinámico en cuerpo, mente y espíritu".

La gente a menudo piensa que **shu ha ri** son tres etapas o pasos distintos. Sin embargo, una vez que alcanzamos un cierto nivel de experiencia, nos damos cuenta de que los **shu ha ri** están en todos los niveles de nuestro entrenamiento. Al comprender esto, el practicante aprendido se da cuenta de que en cada nivel de su entrenamiento, habrá desafíos físicos, mentales, emocionales y espirituales que requerirán nuestra atención.

Una vez que entendemos que hay un componente físico, mental, emocional y espiritual presente en todo momento, nos damos cuenta de que no hay diferencia entre un principiante y un experto. Si pensamos que hay un final para nuestro entrenamiento, entonces en ese momento nuestro entrenamiento ha terminado porque ya no podemos aprender. Hasta el momento en que morimos, cada persona tiene algo en lo que trabajar. Así, el entrenamiento nunca termina. •



2023 (Reiwa 5) es el año del Conejo y en concreto del Conejo de Agua. Sus cualidades son brindar oportunidades para restaurar la paz en el mundo, promover la amistad y construir nuevas relaciones. En la fábula de Esopo escrita hace unos 2500 años en Grecia, se señaló que el conejo puede ser un poco apresurado y tiene una vena competitiva.

En resumen, la fábula dice así: Había una vez un conejo que era extremadamente competitivo y se jactaba de su velocidad frente a otros animales. Quería desafiar a todos, pero nadie estaba interesado. Un día, la tortuga aceptó su reto y, por supuesto, el conejo se rió y se burló de su amigo. Cuando comenzó la carrera, nuestro conejo competitivo corrió lo más rápido que pudo mientras la tortuga se movía a un ritmo constante y permanecía concentrada. A mitad de la carrera, el conejo estaba aburrido y cansado, por lo que decidió comer y dormir una siesta. La tortuga estaba caminando a su propio ritmo y se mantuvo en el camino, y en algún momento, pasó al conejo que todavía estaba durmiendo. Finalmente, la tortuga estaba cruzando la línea de meta, y el conejo se despertó de repente, por lo que comenzó a correr lo más rápido posible, pero ya era demasiado tarde, había perdido la carrera.

La moraleja de la historia nos enseña a ser persistentes, constantes y enfocados. También nos enseña cómo comportarnos en el mundo. Hoy en día, las personas se apresuran a buscar una gratificación inmediata y no pueden encontrar satisfacción en las metas a largo plazo. Se aburren como el conejo de la fábula.

Durante la última década, ha habido discusiones en la comunidad de Aikido sobre cómo mejorar el Aikido y hacerlo más efectivo. Los maestros han combinado diferentes artes marciales con él, creando algo completamente diferente. Esta impaciencia, la falta de concentración y

la gratificación inmediata pueden conducir a más problemas además de brindar beneficios al Aikido. Las personas pueden hacer lo que quieran en su dojo, pero si mezclan Aikido con otras artes marciales, deben indicar que practican artes marciales mixtas y enseñan Aikido. Deseo que el Aikido se vea con una mirada nueva y renovada en 2023.

El Aikido tiene mucho que ofrecer, desde los principios hasta el entrenamiento, y realmente nos enseña cómo ser mejores personas y, como escuché recientemente, ha salvado muchas vidas. El entrenamiento

proporciona una aplicación de los principios que conducen a una comprensión más profunda del Aikido. Los secretos del Aikido solo pueden ser revelados a aquellos que estudian y entrenan de manera constante, diligente y correcta. Ueshiba Morihei, O'Sensei, reveló modestamente, hacia el final de su vida, que solo había dominado un tercio de lo que Aikido tenía para ofrecer. No hay tiempo; debemos

aprovechar nuestro tiempo para mejorarnos a nosotros mismos y nuestras habilidades, no para dominar sino para ser buenos estudiantes del Camino.

El comienzo del año siempre es un buen momento para hacer una síntesis de lo que debemos trabajar y lo que debemos mejorar. Es importante hacer metas pequeñas y alcanzables que eventualmente conducirán a metas más grandes. Por favor, no corras como el conejo o te quedarás sin energía en medio de tu entrenamiento. Ser como la tortuga nos enseña que los pequeños pasos y las pequeñas metas se pueden sumar a metas más grandes. Por lo tanto, tómate su tiempo, entrena lenta y constantemente para desarrollar una mejor comprensión de los fundamentos y su práctica de aikido mejorará. Siempre debemos recordarnos a nosotros mismos que el Aikido es un arte marcial no competitivo, por lo que no debemos tratar de competir en las colchonetas ni en ningún otro lugar y debemos mantenernos humildes, enfocados y convertirnos en mejores personas todos los días.

Todo lo mejor para el año 2023. •

Mirando adelante



por Alexandre Hillaret

Chief Instructor, Ventura Aikido



En primer lugar, me gustaría desearles a los estudiantes, instructores y amigos de nuestro dojo un feliz y saludable Año Nuevo. Los últimos años han sido un desafío para todos, incluido el dojo. Como escribió Charles Dickens: "Era el mejor de los tiempos, era el peor de los tiempos..."

Seguro que podemos entender el significado de "peor de los tiempos" cuando pensamos en los últimos años, pero ¿el mejor de los tiempos? Para entrenar sí. El entrenamiento requiere dificultades. No es el tipo de dificultad que destrozaría a la mayoría de la gente, pero sí lo suficiente para hacer algo bueno; como la perla de una ostra creada a partir de la incomodidad de un grano de arena.

Entrenar a través de las dificultades es casi un rito de iniciación para un estudiante, ya sea completando un examen de cinturón negro, yendo al dojo cuando no te sientes al 100%, o tal vez tienes un poco de dificultad para entender una técnica. El entrenamiento arrojará muchas cosas a un estudiante; excusas para dejar de entrenar. Podría ser algo tan simple como estar cansado durante la práctica.

En resumen, entrenar es simplemente no darse por vencido. Por supuesto, uno puede ser testarudo y terco, pero es más que eso. También es ser capaz de adaptarse a la situación y ser capaz de cambiar.

Cuando tenemos problemas con una técnica o tal vez tu pareja es demasiado fuerte, es una oportunidad para un entrenamiento real.

Cuando comencé a entrenar, muchas cosas sobre el aikido eran difíciles de hacer. Estaba fuera de forma y no era particularmente atlético. Aikido es

también un arte marcial muy sofisticado. Mi mente puede haber entendido lo que tenía que hacer, pero ¿mis piernas, brazos, equilibrio, postura y centro? Ellos no.

En el tatami, todos tenían más experiencia que yo y todos parecían más fuertes que yo. No pude hacer muchas de las técnicas de manera experta. De hecho, muchas fueron difíciles de hacer y difíciles de entender. E incluso con la instrucción, todavía no sabía por qué no podía practicar correctamente.

Lo que hice fue escuchar las instrucciones y entrenar todos los días. En mi caso, tenía muchas cosas que arreglar, como moverme demasiado rígido, estar fuera de forma, relajar los hombros, por nombrar algunos. Tuve que trabajar en mis propios problemas técnicos, pero al mismo tiempo, tuve que lidiar con que mi compañero me atacara o me proyectara. Estaba tratando de manejar los ataques en dos frentes.

Persistencia



Por Ken Watanabe
Technical Director



Por supuesto, mi dificultad no es nada única; es por lo que la mayoría de nosotros pasamos cuando practicamos. Lo principal es no darse por vencido, sino también ser curioso e inteligente en la práctica. Repetir el movimiento dogmáticamente, una y otra vez, exactamente como nos dice el maestro, es importante, pero tan importante como esa tenaz persistencia es también cómo ser considerado al respecto.

Cuanto más hacemos el mismo movimiento todos los días, más comenzamos a notar las pequeñas cosas al respecto. Después de sentir que podemos copiar el movimiento, volvemos a la práctica y lo probamos para ver cómo funciona. Ya sea que tengamos éxito o no, todavía tenemos que volver atrás y descubrir por qué funcionó o por qué no funcionó. Hacerlo una y otra vez, así es como eventualmente, entrenamos hasta que lo que tenemos.

La persistencia durante este momento desafiante es importante porque muchas de estas habilidades y conceptos requieren mucho tiempo para marinarse en nuestro cuerpo, mente y espíritu. Al principio, dependiendo de cuánto ego tengamos, la instrucción se desvanecerá como la lluvia en el parabrasis. Y algunos estudiantes no pasan suficiente tiempo ablandándose lo suficiente como para absorber nada.

Sin persistencia, el talento no significará nada. Sin embargo, cualquier talento que un estudiante pueda poseer, junto con lo bien que pueda ver, copiar, oír, saborear, oler, la técnica, junto con la capacidad de ser reflexivo y analítico, y ser honesto con su propio nivel, solo se desarrollará con el tiempo.

Los últimos años han sido duros para todos, pero la única forma de obtener el beneficio del entrenamiento es ser persistente. Sigue adelante. Si un estudiante siente que está pasando por un momento difícil, la práctica es una de las mejores cosas que lo ayudarán a salir de esa depresión.

Antes, solía pensar que este concepto de "Solo entrena" era una línea espiritual hippity-dippity; el equivalente en artes marciales de "¡Aguanta!" cartel con el gatito colgando de la rama de un árbol, pero a medida que continúo practicando y enseñando, realmente creo que muchos problemas se pueden resolver entrenando y practicando correctamente. Es solo a través de una práctica reflexiva constante y persistente que he llegado a creer esto.

Persistencia, experiencia, consideración, adaptabilidad: estas son algunas de las cosas que son importantes para su práctica, pero también son las mismas cosas que permitieron que nuestro dojo sobreviviera en los últimos años. Espero que este próximo año podamos seguir trabajando duro juntos, tener una buena práctica, pero también dar una buena práctica. •

Cada año, comenzamos el nuevo año con entusiasmo y propósitos. Supongo que, como cada 1 de enero, cada uno de nosotros tendremos nuestra lista de propósitos de cambio o metas que queremos cumplir para este año.

Con cada año que pasa, tratamos de hacer un esfuerzo para "hacer las cosas" con las mejores intenciones, cada uno de nosotros tratamos de cumplir con nuestros proyectos, y cumplir con los objetivos que nos propusimos a principios de año. La mayoría de nosotros comenzamos con un esfuerzo honesto y creemos que con solo desear, pensar o simplemente comenzar, las cosas saldrán bien durante los primeros meses del año. Sin embargo, en gran medida, las metas que nos proponíamos no se cumplirán. Esta es la desafortunada realidad que sucede porque no pusimos esfuerzo ni compromiso y solo tratamos de tener éxito en base a nuestro "deseo" de cambio o mejora.

El deseo de mejorar viene con el compromiso de cambiar. Comprometerse con algo nos da el poder de creer que podemos hacerlo mejor, que podemos ser mejores de lo que somos hoy. Creer que podemos hacer un mejor trabajo, tener mejores hábitos de salud o tener mejores relaciones personales nos permite alcanzar nuestras metas. El verdadero cambio lleva tiempo. A veces, me pregunto si el cambio es lento porque el proceso de cambio pone a prueba nuestro compromiso para cuestionar si realmente queremos o no ese cambio.

En nuestra práctica diaria, vivimos este compromiso constantemente cuando vamos al dojo y asistimos a clases con el propósito de mejorar y ser mejores personas. Buscar avanzar técnicamente o ser mejores personas no sucede en una o dos clases tal vez. Tampoco ocurre en la primera parte del año. El diccionario define compromiso como "El estado o cualidad de estar dedicado a una causa, actividad, etc." Por lo tanto, el verdadero cambio es una práctica diaria y refuerza mi teoría de que es solo una prueba de nuestro compromiso.

El compromiso es un esfuerzo máximo. Cuando cedemos a la pereza, al egoísmo, al egoísmo o a la envidia, nos alejamos de nuestro objetivo y cedemos a la idea del "mínimo esfuerzo". Esfuerzo mínimo es la idea o sensación de que algo se puede lograr simplemente haciendo lo menos posible. El problema de hacer lo mínimo es que cuando fallamos, nos quedamos cortos. Más bien, si hacemos un esfuerzo máximo y caemos, es posible que no nos quedemos cortos.

Cuando era joven, cada vez que me lastimaba, mi madre solía limpiarlo bruscamente, lo que hacía que me doliera. Estoy seguro de que ella no quería lastimarme. Cuando me veía con dolor mientras lo limpiaba,

decía: "Si no duele, no sanará". Siempre recordé esto. Lo mismo ocurre con el logro de nuestras metas. Para que haya cambios o mejoras, debe haber un precio a pagar. En el caso de mi lesión, fue el dolor de su limpieza. En Aikido aprendemos que el cambio es un proceso de perseverancia y dedicación. En el sentido de las artes marciales, el precio que

pagamos no es solo el dolor físico o la sudoración, sino dedicar tiempo. El proceso de dedicar tiempo nos exige no solo físicamente, sino también mental y espiritualmente. Cada vez que algo no nos sale bien en el tatami o recibimos una corrección del maestro, pone a prueba nuestro compromiso. Cada vez que nos levantamos del sofá o salimos de casa, es una prueba de nuestro compromiso. Con cada prueba, superamos la negatividad para crear un hábito y los hábitos son

cómo se logran las metas.

Compromiso



por Santiago Garcia Almaraz
Chief Instructor, Aikido Kodokai

Furuya Sensei solía decir "solo cuentan los días malos". Lo que quiso decir con esto es que cualquiera puede lograr algo cuando se siente bien o las circunstancias son las adecuadas, pero ¿cuántos de nosotros nos sentimos bien todos los días? Por eso los días malos cuentan mucho más. La forma de contrarrestar los días malos es convertir algo en un hábito. De nada sirve practicar todo enero con mucha motivación y luego dejar la primera semana de marzo porque perdimos la motivación por estar "ocupados" o por aburrirnos.

Por lo tanto, ayuda a mirar las pequeñas cosas. Al convertir algo en un hábito, podemos deleitarnos con la victoria. Esta actitud de aprecio ayuda a crear hábitos y los hábitos son los que logran las metas y el logro de nuestras metas genera buenos sentimientos. Sensei solía decir: "Tienes que hacer que el entrenamiento sea como cepillarse los dientes". Si podemos convertir el entrenamiento o cualquier otra cosa en un hábito diario como comer, dormir o cepillarnos los dientes, entonces no habrá nada que no podamos lograr.

No hay caminos fáciles. Todo camino, meta o deseo requiere esfuerzo. Por eso, mi consejo es empezar el año primero dando gracias por poder disfrutar practicando. Esta apreciación traerá el entusiasmo, la motivación y la alegría que harán que crear un hábito sea mucho más fácil. Todo es posible con compromiso. Te deseo todo lo mejor este año y espero que hagas realidad todos tus sueños.

¡Feliz 2023!•

Hoy leí varias publicaciones en Internet con respecto a preguntas sobre mushin o "no-mente".

Creo que es un debate muy interesante. Varios puntos que creo que debemos tener en cuenta son que en japonés, en realidad no tenemos un término equivalente para "ego". Hay términos para "yo" y cosas por el estilo, pero nada que tenga el mismo alcance y profundidad de significado que la palabra "ego" y creo que aquí es donde podemos tener problemas para encontrar correlaciones directas de términos como "yo", "ego" y "yo". En una publicación, también se mencionaron los términos "mushin" y "zanshin". Otro punto, creo, es que, incluso en la filosofía japonesa o las artes marciales, etc., no hay categorías claras para cada uno de estos términos ni encajan en un sistema racional y empírico del pensamiento occidental. Uno tiene que entender cada término en la situación, tiempo y circunstancia en que fue usado. El significado también varía mucho de un maestro a otro, y de una escuela a otra.

En realidad, mushin, yushin, zanshin, etc., todos tienen el mismo significado y realmente se refieren al mismo estado mental. Creo que también estamos atrapados en esta discusión sin darnos cuenta de una costumbre muy oriental de referirse a las ideas abstractas en forma negativa. Como ejemplo, cuando hablamos de "yo", generalmente nos referimos a él como "no-yo", en un sentido que significa que el "yo" en sí mismo es difícil de definir. Esta es una práctica muy común en el pensamiento oriental, por lo que no debemos dejarnos atrapar demasiado por el dualismo positivo y negativo. En japonés, por ejemplo, infinito es "mugen" que significa "sin límite". No quiero profundizar demasiado en esto, pero no existe una palabra "positiva" para infinito. Es esta práctica similar referirse a cosas tan "difíciles de definir" en forma negativa. Al igual que una pintura de tinta que se define por los espacios en blanco, así como las pinceladas.

Alguien mencionó que "No hay un yo sin el centro". En realidad, en el pensamiento oriental, puede ser más la idea de "hay un centro, pero el yo es insustancial". Cuando hablan de "ausencia de yo", a menudo se trata de encontrar el propio centro e ignorar o no centrarse en el yo "sesgo" que identificamos como ego. En el pensamiento oriental, el ego no es el "verdadero yo" que existe y es innegable. Creo que existe el peligro de mezclar esta idea del verdadero yo que buscamos como mushin o "mente" en nuestro entrenamiento. También, nuestro verdadero centro, y esta otra idea de un yo "imaginario" que es esa

parte de nuestra personalidad que se compone de discriminación, parcialidad, dualidad, caos, confusión, duda, odio, etc. En el budismo, el "yo" se reconoce definitivamente y es fácil decir, "destruir o ignorar el yo", pero esto puede ser solo un descuido de nuestra parte al definir tales términos tan superficialmente. Nuevamente, en el budismo, no se



refieren al yo real o verdadero del individuo, sino a las percepciones, prejuicios, etc. que creamos como una imagen de uno mismo. Especialmente, en Zen, si le hiciera a mi maestro Zen preguntas como "¿Qué es mushin?", ¡Probablemente me golpearían muy fuerte! Lo que significa su golpe es que no te preocupes por tales definiciones o categorías. En otras palabras, "ver mushin con mu-shin". Mu-shin es mente pero, para los orientales, "no-mente" describe esta mente mejor que "mente". ¡Ja ja! A estas alturas, ¡probablemente ya estás listo para golpearme con un palo junto con mi maestro Zen! A menudo definimos zanshin como un estado mental

Sin Pensamiento



Por Rev. Kensho Furuya

de concentración al final de la técnica. Esto también puede ser engañoso, creo. Este enfoque particular al final de la técnica es en realidad lo que lo conecta a uno con el siguiente movimiento.

Zanshin es un fuerte enfoque mental que conecta un movimiento con el siguiente, con el siguiente, etc. En este sentido, como en el Aikido, no hay movimientos o técnicas distintas y separadas, sino una técnica que fluye y está bien conectada con la siguiente, y el siguiente y el siguiente, etc. Lo que mantiene este flujo continuo es el estado de zanshin que evita que la mente interrumpa este flujo.

Al igual que en la caligrafía japonesa tradicional, un trazo del pincel puede terminar, pero en realidad continúa con el siguiente trazo, es simplemente que el pincel se levanta ligeramente del papel. El final de un trazo es en realidad el comienzo del siguiente. Esta conexión es extremadamente importante en una buena caligrafía. Zanshin mantiene este flujo mental y conecta cada movimiento físico o técnica, según sea el caso, con el siguiente. Bajo esta luz, todos los movimientos y todos los pensamientos son un proceso que fluye y realmente no se divide en segmentos separados o distintos: este gran proceso de movimiento, actividad física y enfoque mental es Mushin. Es el yo "más pequeño" o la mente sesgada la que dice, "está bien, esto está terminado", "está bien, comencemos con la siguiente técnica", y así sucesivamente. Zanshin, mushin, yuushin, etc. simplemente están mirando diferentes caras de la misma moneda. Y hablando de moneda, con uno más, aquí tienes mis "dos centavos". . . ¡ja ja! ¡Eso es todo lo que vale! ¡Ay! Creo que mi querido y amado difunto maestro Zen acaba de bajar del Paraíso y me dio un golpe en la cabeza.

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

December 31- January 3: Dojo Closed New Year's

January 4th: Dojo unofficially reopens

January 7th: Kagami Biraki - Dojo official reopening

10:15 AM: Regular class

11:30 AM: Lunch

January 14th: 11:30 AM 2nd Doshu Memorial

March 3-5: Furuya Sensei Memorial Seminar

April 22nd: 11:30 AM O'Sensei memorial service

October: Dates TBA - Spain 25th anniversary seminar

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	Teoría	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



The 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



Aikido World
Headquarters

AIKIKAI®

Aikikai Foundation, Aikido World Headquarters

公益財団法人 合気会 合気道本部道場

17-18 Wakamatsu-cho, Shinjuku-ku, Tokyo, JAPAN

Contact: 03-3203-9236 | aikido@aikikai.or.jp | www.aikikai.or.jp

El Aikido Center of Los Angeles

Ha sido galardonado con el reconocimiento oficial de Konin por parte de la Fundación Aikikai, Sede Mundial de Aikido.

Nuestros dojos están comprometidos con el estudio y práctica de las enseñanzas del Fundador del Aikido, Morihei Ueshiba y sus legítimos sucesores, Nidai Doshu, Kisshomaru Ueshiba, el actual Doshu, Moriteru Ueshiba y Hombu Dojo-Cho, Mitsuteru Ueshiba.

Dojos Afiliados 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

羅府合氣道学院古屋道場

1211 N. Main Street, Los Angeles, CA 90012

(323) 225-1424 | aikidocenterla@gmail.com | aikidocenterla.com

Somos un dojo tradicional de Aikido sin fines de lucro dedicado a preservar los valores y tradiciones honradas de las artes de Aikido e Iaido. Con su comprensión y apoyo continuos, esperamos que usted también se dedique a su entrenamiento y disfrute de todos los beneficios que Aikido e Iaido tienen para ofrecer.

Listen

 **Aiki Dojo Podcast**

Read

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

Follow

 **@aikidocenterla**
@teacher.aikido

Watch

 **2 minute aikido technique**