



# Aiki Dojo

道の為、世の為、人の為、合気道

2

## Cuidar

por David Ito

Sensei Ito discute de cómo realmente preocuparse por algo.

4

## Timing

por Ken Watanabe

Sensei Watanabe ilustra cómo el tiempo en Aikido es crítico.

7

## Simple

por Rev. Kensho Furuya

Sensei Furuya explica cómo "más simple" es mejor.



¡ Feliz Verano!



Una de las principales diferencias entre Aikido y otras artes marciales es nuestro cuidado o consideración por los demás. En Aikido, entendemos la letalidad de las técnicas que estamos empleando. Al mismo tiempo, también entendemos la filosofía de no violencia de O'Sensei. Unir esos dos entendimientos nos permite elegir activamente no dañar a nuestros oponentes. Mantenemos la lesión o el daño al mínimo porque entendemos la humanidad y eso requiere que tengamos cuidado y consideración con quienes nos atacan.

Tener consideración por los demás en japonés puede ser kikubari (氣配り). Kikubari significa "distribuir tu energía". Esto podría estar implicando que cuidar es distribuir nuestra energía al servicio de los demás y para el beneficio de los demás.

El otro día, estábamos discutiendo la diferencia entre Aikido y Aikijujitsu. En un nivel básico, basado en la traducción, do (道) significa "camino" o "camino" y jitsu o jutsu (術) significa "técnica". Esta es la forma más común de caracterizar la diferencia entre los dos, ya que do es un estilo de vida y jutsu es una habilidad. Otra forma de verlo se basa en el componente ético. **Do** tiene una restricción ética y **jutsu** no. La restricción ética es el cuidado y la preocupación por el bienestar del

oponente. Por ejemplo, podemos simplemente romper la muñeca de la persona y eso sería jutsu, pero mostrar moderación y no romper la muñeca debido a las posibles consecuencias morales y físicas es hacer.

## Cuidar



Por David Ito  
Aikido Director Instructor

Seguir el Camino de algo como el Aikido es preocuparse por algo más profundo que la habilidad de la técnica. Se dice que un buen artista marcial demuestra dominio físico mientras que los mejores artistas marciales ejercen moderación. Mostrar moderación es mucho más difícil que la dominación. No necesitamos preocuparnos por ser dominantes, pero sí debemos preocuparnos por tener moderación. Entendemos que hay más en esto que alguien simplemente atacándonos y preocuparnos es demostrar esa comprensión sobre algo más que nosotros mismos.

Aprender a preocuparnos por algo más que nosotros mismos o, en esencia, a ser menos egoístas requiere una cierta cantidad de seijuku (成熟) o "madurez". Ninguno de nosotros empieza maduro y algunos piensan que lleva alrededor de 30 años alcanzar la madurez. Una vez que maduramos, crecemos y aprendemos a preocuparnos por cosas externas a nosotros, como la familia, los amigos o el deber, por nombrar algunas.

Continúa en la página 3...



**Cuidar**, continua de la pagina 2..

Aquí hay una vieja historia zen que podría ayudar a ilustrar esta idea de madurez y cuidado. Hace mucho tiempo, Zenkai era hijo de un conocido samurái. A lo largo de su vida, disfrutó de la riqueza y el estatus que le había brindado la posición de su padre. Cuando fue mayor de edad, él también se convirtió en criado de un funcionario de alto nivel en la ciudad capital de Edo. Allí, Zenkai continuó viviendo su lujoso estilo de vida asistiendo a fiestas y viviendo más allá de sus medios o habilidades. En algún momento, Zenkai se enamoró de la esposa de su oficial. Una noche, él y la esposa del oficial fueron descubiertos y, en defensa propia, Zenkai mató a su señor. Temiendo por sus vidas, Zenkai y su esposa huyeron. Sin ninguna forma de ganarse la vida, la pareja se convirtió en ladrones. Sin embargo, la mujer resultó ser muy codiciosa y Zenkai se disgustó con ella y su nueva vida. Para escapar y cambiar su vida, Zenkai viajó a la provincia de Buzen, donde se convirtió en un mendigo como una forma de expiación por matar y robar. Reflexionando sobre su vida, Zenkai decidió que quería realizar una buena acción en su vida. Un día, mientras mendigaba, Zenkai se enteró de un camino peligroso que bordeaba un acantilado que había causado muchas muertes y heridas a la gente del pueblo local. "Ajá, esta es mi buena obra", pensó. Ideó un plan para cavar un túnel a través de la montaña.

Durante el día, Zenkai pidió comida y por la noche cavó el túnel. Después de 20 años, había excavado un túnel de 2280 pies de largo, 20 pies de alto y 30 pies de ancho. Sin embargo, dos años antes de que terminara la obra, lo encontró el hijo del oficial al que había asesinado. Este joven samurái se convirtió en un hábil samurái y amenazó con matar a Zenkai por sus fechorías pasadas. Zenkai estaba desconsolado porque su vida terminaría antes de terminar su túnel. Después de explicar la situación, Zenkai hizo un trato con el joven samurái. Él dijo: "Te daré mi vida sin luchar si me dejas terminar este trabajo. El día que se complete el túnel, puedes tener mi vida. El hijo estuvo de acuerdo y esperó. Día tras día, el hijo visitaba el túnel y esperaba, comprobando el progreso de Zenkai. Día tras día durante varios meses, Zenkai siguió excavando asiduamente. Cada vez más aburrido y con la esperanza de acelerar las cosas, el hijo comenzó a ayudar. Durante más de un año, los dos comieron, bebieron y cavaron y, en algún momento, el joven samurái comenzó a admirar el carácter de Zenkai y su deseo de trabajar duro para expiar sus fechorías. Después de dos años, el túnel se completó y

la gente del pueblo les agradeció felizmente y caminaron al otro lado de manera segura. Sintióse satisfecho, Zenkai se inclinó y dijo: "Ahora, por favor, córtame la cabeza. Mi trabajo está hecho y estoy listo". Con lágrimas en los ojos, el joven samurái se arrodilló y se inclinó diciendo: "¿Cómo puedo cortarle la cabeza a mi propio maestro?"

Una interpretación de esta historia podría ser que los jóvenes samuráis llegaron a comprender la humanidad. El deseo de venganza empujó al joven samurái a desarrollarse y tuvo que reunir el coraje para localizar a Zenkai y enfrentarse a él. Entonces, en cierto sentido, Zenkai lo hizo. Sin embargo, al observar y ayudar a Zenkai, el joven samurái llegó a comprender la humanidad y que la gente comete errores. Crecer es un proceso y la mayoría de nosotros cometemos muchos errores en el camino hacia la madurez. Algunos de esos errores son catastróficos y la forma en que los manejamos demuestra nuestro nivel de madurez. Se necesita tiempo para madurar y aprender a tener cuidado y consideración por los demás.

Una forma de decir egoísta en japonés es kimama (氣まま). Mama significa "tal como es", lo que implica que nuestra energía es para nosotros mismos. Como se mencionó anteriormente, kikubari (氣配り) significa "distribuir nuestra energía" al servicio de los demás. Entendiendo esto, con el tiempo, el entrenamiento y la madurez, nuestro egoísmo en algún momento se convierte en desinterés. El trabajo del entrenamiento de Aikido es enseñarnos eso para que podamos incorporarlo a nuestra vida diaria.

Aikido es una forma de vida. Es un arte marcial eficaz, pero también es mucho más que una habilidad física: es un estilo de vida. Aikido es una forma de mirar y entender el mundo. Aikido nos enseña que todos los seres sufren, incluso nosotros mismos. Entendiendo esto, no podemos simplemente romper indiscriminadamente el brazo o la muñeca de alguien. Romper el brazo o la muñeca de alguien los impacta en niveles que quizás nunca sepamos. Entendemos esto y es por eso que aprendemos a ejercer la moderación. Ejercer la moderación requiere que nos preocupemos por los demás. Preocuparnos por los demás requiere que entendamos la humanidad. La humanidad requiere más que una sola persona. En el momento en que mostramos amabilidad, compasión y cuidado a los demás, estamos viviendo el Camino del Aikido y es por eso que los mejores aikidoístas se preocupan por los demás. •



Todas las artes marciales tienen que ver con el tiempo. Timing significa que cuando el oponente ataca, queremos estar en la posición correcta en el momento correcto haciendo la acción apropiada. En nuestras vidas normales, cuando pensamos en el tiempo para algo como ir a una fiesta, pensamos en llegar demasiado temprano, llegar demasiado tarde o llegar justo a tiempo.

Al principio, los estudiantes más jóvenes y fuertes asumen que la velocidad es importante. Por supuesto, la velocidad y la capacidad de moverse con rapidez, decisión y fuerza pueden ser importantes en una técnica. Sin embargo, el tiempo no se trata solo de velocidad. Podemos movernos lentamente y aún así llegar a nuestro destino "a tiempo", o podemos apresurarnos y aun así llegar tarde.

Por lo general, cuando pensamos en el tiempo en Aikido, pensamos en nuestro oponente y en cómo nos movemos contra él. Sin embargo, también existe la sincronización en el movimiento de nuestro propio cuerpo, una sincronización interna.

En el entrenamiento de laido, las técnicas de shoden, el primer nivel de entrenamiento, se practican lenta y deliberadamente. Cuando comencé a entrenar en laido, practicaba las técnicas demasiado rápido. Esto es natural para los principiantes. Durante mucho tiempo, se entendió que los principiantes tienden a apresurarse con la técnica porque no entienden la importancia del tiempo. Cuando era joven, pensaba que las artes marciales debían ser rápidas y fuertes, era lo que sabía de las películas de acción.

Cada vez que apresurábamos los ejercicios, Furuya Sensei siempre decía que estábamos "yendo demasiado rápido para nuestra capacidad". Nos

regañaba y decía que era cuestión de tiempo. Todos responderíamos, "Hai", pero por dentro pensaría, "¿Tiempo? ¿Pero estoy haciendo la técnica solo? El entrenamiento de laido se realiza solo, como un kata (型) o "un conjunto predeterminado de movimientos". El movimiento de laido es una forma en solitario donde se imagina al oponente, pero sigue siendo un arte de lucha. Entonces, ¿por qué ir lento?

Con el tiempo, me di cuenta de que Sensei, por supuesto, tenía toda la razón: todo es cuestión de tiempo. En el manejo de la espada, dicen, "una espada, un paso" o Itto issoku (一刀一足). En el manejo de la espada, esto implica que damos un paso y cortamos en un solo movimiento, pero cuando lo usamos en una técnica de Aikido, significa que cada paso que damos tiene que tener un significado. En el sentido más básico, hay una técnica que ocurre cada vez que nuestro pie se mueve. En Aikido, nuestros brazos y manos no se mueven independientemente de nuestras caderas, piernas y pies. Todo se mueve al unísono.

Por ejemplo, en la práctica de Aikido, independientemente de si somos uke o nage, estamos tratando de desarrollar este paso, un tiempo de corte. En el papel del

uke o "el que ataca", atacamos con un sentido de sincronización con el movimiento de nuestro compañero, pero incluso con el ataque físico, todavía estamos practicando nuestra sincronización interna. Cuando atacamos, no damos un paso adelante y luego golpeamos o agarramos; pisamos y golpeamos o agarramos al mismo tiempo.

Continúa en la página 5...

## Timing



por Ken Watanabe  
Director Técnico



**Timing** continúa desde la página 4...

Cuando estamos en el papel de nage o “el que lanza”, también estamos practicando el tiempo. Cuando el uke nos golpea, estamos tratando de usar el tiempo y el movimiento para neutralizar su ataque y poder. Con cada paso, ya sea que estemos moviendo irimi, tenkan o tenshin, nuestras manos y brazos completan un movimiento significativo al compás de nuestro paso. En resumen, todo se mueve como una unidad. Las manos y los pies se mueven juntos. Al mismo tiempo, estamos cronometrando internamente su ataque.

Cuando observamos a un principiante practicar, puede que primero levante el puño y luego dé un paso adelante, o primero dé un paso adelante y luego golpee. En ambos casos, el estudiante nunca entenderá cómo usar su centro en coordinación con el ataque. Al hacerlo de esta manera, su sincronización interna está desactivada. En otras palabras, no entenderán cómo usar todo su cuerpo.

En nuestro cronometraje interno, tratamos de cronometrar nuestro juego de pies con el movimiento de nuestras manos, y cuando podemos mover las manos y los pies juntos, podemos comenzar a comprender cómo nuestro trabajo de pies y manos se conectan con nuestro centro. Cuando comenzamos a entrenar, a muchos de nosotros nos gusta usar la fuerza en nuestros hombros y brazos. Es lo que sabemos. Es lo que nos parece “fuerte”.

Cuando comenzamos a entrenar, tratar de coordinar nuestras manos y pies no se siente fuerte o algo natural para nosotros. No se siente fuerte porque nuestro cuerpo no sabe cómo moverse de manera unificada. Nuestro juego de pies carece de potencia, concentración y claridad. Nuestra mano derecha hace una cosa, nuestra mano izquierda hace otra; un pie camina hacia aquí y nuestro otro pie camina hacia allá. Nuestro centro ni siquiera está en la imagen en absoluto. No hay trabajo en equipo. No hay tiempo. No hay conexión. O las manos llegan tarde a la lucha o los pies llegan tarde. En lugar de una unidad de combate bien entrenada, nuestro cuerpo y nuestros movimientos son como un grupo heterogéneo de reclutas indisciplinados.

Aunque inicialmente este tipo de práctica puede parecerse débil, es importante desarrollar este tiempo interno. Todo, manos, pies, caderas, se mueven juntos y están coordinados para completar una parte específica de la técnica.

En la práctica de laido, el tiempo interno es más complejo. Por ejemplo, en laido, cuando practicamos noto (納刀) o “la práctica de volver a

envainar la espada”, practicamos desenvainar y cortar con un movimiento suave.

Cuando hacemos nukitsuke (抜き付け) o “desenvainamos la espada y cortamos, se supone que debemos sacar la saya (鞘) o la “vainas” de la espada y cronometramos este tirón, o sayabiki, para que en el momento preciso nuestra espada salga. la saya, nuestra mano derecha corta con la espada. Si nuestro tiempo está mal, el mejor de los casos es que no podremos cortar con él correctamente. En el peor de los casos, nuestra espada todavía está dentro de la saya mientras cortamos y probablemente nos cortemos la mano.

En la técnica real de laido, también tenemos en cuenta levantar nuestras caderas y colocar nuestros pies en posición de ataque mientras desenvainamos nuestra espada y cortamos. Debido a la naturaleza de la espada japonesa y la técnica de la espada, nuestro tiempo interno debe ser muy preciso. Es por eso que practicamos tan lentamente: para desarrollar nuestra conciencia de este momento.

La razón por la que este tiempo interno es tan importante en Aikido es porque cuando comenzamos a movernos más fuerte y más rápido, la técnica no falla. Si pensamos en nuestro tiempo interno como el motor de un auto de carrera, cada paso en el ciclo de potencia del motor requiere que ocurra un paso particular en un momento preciso. Cuando la sincronización de un motor está apagada, aunque sea un poco, la potencia de salida del motor es ineficiente y no se mueve rápido.

En el caso de Aikido, si nuestro tiempo interno es preciso, naturalmente podemos comenzar a movernos más fuerte y más rápido mientras retenemos la integridad de la técnica. Una vez que comprendamos nuestro tiempo interno, cuando nos enfrentemos a nuestro oponente, nuestra propia técnica será mucho más efectiva.

Cuando nos damos cuenta de lo importante que es este momento, los métodos de entrenamiento y práctica para muchas artes marciales se vuelven muy claros. Tanto la sincronización interna entre nuestras manos, nuestros pies y nuestros movimientos de cadera deben practicarse bien antes de que comencemos a comprender la sincronización externa entre nosotros y el ataque de nuestro oponente. A medida que refinamos nuestra sincronización interna dentro de nuestro propio movimiento y la sincronización externa con nuestro oponente (u oponentes), entonces podemos comenzar a comprender qué significa la sincronización en nuestra práctica y nuestra técnica. •

"Protégete con Ai (合), crece con Ki (氣), nunca te apartes del Do (道)". –Sensei Furuya

En la vida, más temprano que tarde, cada individuo tendrá que empezar a caminar solo y encontrarse a sí mismo. Es durante este viaje que descubriremos por nosotros mismos quiénes somos realmente. Pero necesitaremos ayuda.

Cuando somos pequeños y estamos aprendiendo a caminar, hablar y funcionar, nuestros padres están ahí para ayudarnos a evitar los baches que podamos encontrar. Su guía nos brinda las herramientas para que podamos resolver cualquier problema que pueda surgir en el camino. La mayoría de las veces aceptamos consejos, límites y correcciones a nuestro comportamiento. Generalmente, aceptamos las correcciones porque vienen de alguien que nos ama, y agradecemos que alguien quiera ayudarnos a convertirnos en buenas personas.

Cuando envejecemos y somos nuestra propia persona, a veces no queremos el consejo de otra persona. Con el tiempo, otro maestro menos indulgente y más crítico aparece para enseñarnos, y este maestro se llama el "mundo real". En el mundo real, los errores no se resuelven con "lo siento", "no lo volveré a hacer" o "intentaré hacerlo mejor la próxima vez". Aquí el error puede ser que nos despedan de un trabajo, tengamos un accidente o nos divorciemos, por mencionar algunos. Cuando pasa algo malo, siempre podemos recurrir a la queja pero no funcionará porque no hay palabras de consuelo ni votos de aliento.

La verdad es que aunque esta es la forma "difícil", es la forma en que la mayoría de la gente aprende. Estas lecciones pueden ser dolorosas, pero son lecciones que nunca olvidaremos, jamás. También es cómo llegamos a comprender y valorar todos los consejos que no queríamos escuchar de nuestros padres cuando éramos pequeños.

Como profesores en clase, pasa lo mismo. Muchos de nosotros pasamos toda nuestra vida y tiempo de clase repitiendo las mismas cosas una y otra vez. Nos encontramos repitiendo los mismos detalles, principios y correcciones. La mayoría de las veces parece que los estudiantes no parecen estar escuchando. Es fácil para un profesor pensar que los alumnos están dando por hecho nuestros consejos y que piensan que esas correcciones no son para ellos porque llevan muchos años practicando y ya saben cómo "funciona" esto. O, tal vez como mi maestro está aquí todos los días para mí, mañana me prestarán más atención.

Un dojo se basa en unos valores y principios muy simples, muy claros y muy concretos que son esenciales para mantener un arte marcial de alto nivel. Los dojos tradicionales exigen un alto nivel de etiqueta y requieren mucho trabajo duro. Esto es algo que noté en el dojo de Furuya Sensei. Ver su dojo y experimentarlo como un dojo tradicional me hizo sentir orgulloso, y aunque en realidad todos estos principios son

fáciles de entender, son difíciles de mantener. La realidad es que con el tiempo es parte de la naturaleza humana comenzar a relajarse y hacer que estas reglas, principios y valores sean un poco más "fáciles de usar". Todo lo que implica hacer que un dojo sea "tradicional", como el respeto por sus valores y reglas, es cada vez más difícil de mantener.



Los estudiantes deben entender que estos principios y reglas son para todos, desde la persona que enseña la clase hasta el estudiante que la toma. Cada persona debe seguir las reglas, la etiqueta y los valores del dojo. La única diferencia entre un estudiante y un maestro es el nivel de responsabilidad de cada valor, regla o etiqueta. Por ejemplo, el trabajo del maestro es mostrar a los estudiantes cómo limpiar correctamente el baño según los estándares legales y éticos y asegurarse de que se haga de manera compartida con un sentido de trabajo en equipo. Es trabajo del estudiante trabajar juntos y hacer un buen trabajo como una extensión de su práctica.

Cuando uno comienza a entrenar, si se olvida de saludar al maestro o a otros estudiantes o no sigue la etiqueta adecuada, es comprensible ya que es un principiante. Los principiantes no tienen experiencia y no entienden o no se les ha mostrado lo que deben hacer. Con el tiempo, si esos mismos errores se siguen cometiendo cinco o diez años después, eso demuestra que los estudiantes mayores no los enseñaron. A medida que un alumno entrena más, la responsabilidad se

hace mucho mayor, ya que se supone que conoce y domina toda la etiqueta y el protocolo de las clases.

Si el estudiante no sabe, entonces es la incapacidad del maestro para enseñar a los estudiantes porque los maestros dirigen las clases y se supone que son el modelo que demuestra el mejor comportamiento y etiqueta para que los estudiantes sigan en cada clase. Así, la responsabilidad del maestro es infinitamente mayor.

Un dojo es como la familia. Los maestros son como padres que intentan ayudar a los estudiantes a ser mejores y enseñarles cómo "caminar" por el dojo correctamente.

Es labor del docente inculcar en los alumnos los valores, protocolos y etiqueta adecuados porque saben que un día, más temprano que tarde, se irán. Solo cuando el maestro se haya ido sabremos si hemos aprendido lo que intentaban enseñarnos. Cuando se hayan ido, todo lo que tendremos que corregirnos serán nuestros recuerdos. El trabajo del maestro es guiar al estudiante lo mejor que pueda. El trabajo del estudiante es seguir lo mejor que pueda. Con los dos haciendo todo lo posible, no puede evitar crear esta energía simbiótica que está creando algo grandioso: usted. Sin embargo, si somos descuidados o perezosos, esas lecciones de nuestros maestros se desvanecerán en unos pocos años y perderemos el mayor tesoro que nos dieron: su tiempo. Protégete con ai, crece con ki y nunca te apartes del do. •

## Aprende a caminar



Por Santiago Garcia Almaraz  
Director del Aikido Kodokai

Hay un dicho en Oriente: mira los asuntos difíciles de manera muy simple y mira los asuntos simples con gran detalle y profundidad.

A veces, podemos tender a simplificar demasiado las técnicas de Aikido.

Sin embargo, en la práctica, es muy importante profundizar en cada movimiento y tratar de comprender su significado. No significa que todos los movimientos sean complejos y difíciles. Lo que significa es que necesitamos explorar movimientos básicos aparentemente simples y tratar de entenderlos como deben ser entendidos. A lo largo de los años, he descubierto que las técnicas de kihon-waza (基本技) o "básicas" de Aikido son mucho más complicadas con muchas capas y tienen un amplio espectro de significados y aplicaciones. Por eso veo que puede llevar años entenderlos por completo. Creo que este es el gran desafío que nos presenta el "arte" del Aikido y también lo que hace que este arte sea tan fascinante e interesante. Al mismo tiempo, las técnicas aparentemente "avanzadas" o complejas son en realidad bastante simples. Extrañamente, muchas cosas en este mundo también son así.



Las dos ideas básicas que más me cuesta transmitir a mis alumnos en la práctica son "qué es relajación" y "plenitud de movimiento". Si nos referimos a "relajación" generalmente pensamos que relajación significa aflojarse o perder energía o perder nuestra fuerza o no aplicar fuerza. Creo que muchos de nosotros asumimos que es lo opuesto a la fuerza. En Aikido, creo que nos referimos a una forma más "natural" de relajación que es, de hecho, nuestro estado de existencia "natural", básico. La relajación de Aikido significa estar alerta, pero al mismo tiempo no tenso. Significa ser fuerte, pero no rígido ni torpe. Significa estar rápido y despierto, no soñoliento e inconsciente. A veces, si le digo a un estudiante que se relaje más, se vuelve flácido e impotente. Esto es incorrecto. Lo que quiero decir es quitar o perder toda la tensión o fuerza "innecesaria", especialmente en los hombros, el cuello y la espalda. "Relajarse" también significa no forzar la situación y no aplicar fuerzas extrañas. Relajarse significa aplicar solo la fuerza suficiente, ser natural y no ser demasiado agresivo, pero al mismo tiempo no ser pasivo ni demasiado flexible. La mejor explicación posible para el significado de "relajarse" es "ser perfectamente natural". Esto puede parecer fácil y por eso también es difícil de entender para muchos de nosotros.

Es muy parecido a respirar. Los pulmones se mueven de forma muy natural y eficaz. Si se detienen o cojean o colapsan, no podremos respirar. Si los forzamos, pueden sobrecargarse e inmediatamente lo nota-

mos en nuestra capacidad para desempeñarnos bien. Cuando nos sentimos bien, no notamos el proceso de respiración en absoluto. Cuando estamos enfermos o resfriados, o hay una infección en nuestros pulmones, lo notamos bastante con tos, etc.

Cuando nuestros pulmones están funcionando normalmente y no notamos nuestra respiración, nuestra respiración está en perfecto estado. estado de relajación y eso es lo que estamos tratando de lograr en la práctica. No debemos ser como pulmones colapsados o débiles, ni como pulmones infectados u obstruidos, ni como pulmones sobrecargados más allá de sus límites. ¿Puedes entender esto un poco?

Como nuestras manos, por ejemplo. Si lo dejo completamente flácido, no podemos hacer nada, ni siquiera sostener un solo palillo. Si convertimos nuestra mano en un puño apretado, nuestra mano también se vuelve inútil. Cuando la mano es normal, está relajada y libre para moverse como queramos, recogiendo un palillo fino, haciendo un puño fuerte, enhebrando una aguja o escribiendo en la computadora. Este estado "normal" o "natural" es el estado relajado que buscamos en

nuestras técnicas.

## Simple



Por Rev. Kensho Furuya

En las artes marciales japonesas, existe una enseñanza llamada "heijo-shin" (平常心) del budismo zen. Esto significa la mente "cotidiana" o "normal" o la mente que no está dormida o muerta pero que tampoco está demasiado tensa o demasiado apretada. El sacerdote zen, Takuan Soho, en su carta a Yagyū Tajima no Kami, el espadachín, habla de "mujuu shin" (無住心) o "mente que no reside", que es lo mismo que la mente normal, relajada y natural. La mente no se asienta ni se enfoca en ningún lado, sino que se le permite moverse libremente como quiera. El ejemplo de Takuan es el Kannon de 1000 brazos que puede operar todos sus 1000 brazos tal como manipulamos nuestras manos derecha e izquierda. Ella puede lograr esto porque su mente es libre para moverse a cada mano según lo requiera, libre, natural y normalmente. Es este estado el que, en Aikido, llamamos "relajado".

En todas las cosas, no solo en el Aikido, debemos "ver los asuntos difíciles de manera muy simple y los asuntos simples con gran detalle y profundidad". •

**Nota del editor:** Sensei Furuya publicó este artículo en un formato ligeramente diferente en su Mensaje diario el 19 de abril de 2002.

# PROXIMOS EVENTOS

## 行事

### Dojo Coronavirus novedades:

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

**Julio 4:** Closed 4th of July  
**Julio 8-9:** Zenshuji Obon  
**Julio 21-23:** Dojo Camping  
**Julio 29:** Seminario Intensivo  
**Septiembre 30:** Watanabe Shihan celebration  
**Octubre 13-15:** Seminario en España –25 aniversario Kodokai - Travel dates TBA

La Fundación Furuya y el Centro de Aikido de Los Ángeles (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 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 atletismo y otros. programas administrados por la escuela.

## Horario Clases de Aikido

|   |   |  |                                    |
|---|---|--|------------------------------------|
| <b>Sabado</b><br>10:15-11:15 AM<br>11:30 AM -12:30 PM                   | Avanzado<br>Teoría                        | <b>Miercoles</b><br>6:30-7:30 PM<br>8:30-9:30 PM | Regular<br>Fundamentos<br>@Budokan |
| <b>Domingo</b><br>9:00-10:00 AM<br>10:15-11:15 AM<br>11:30 AM -12:30 PM | Clases de Niños<br>Regular<br>Fundamentos | <b>Jueves</b><br>6:30-7:30 PM                    | Open                               |
| <b>Lunes</b><br>6:30-7:30 PM  | Regular                                   | <b>Viernes</b><br>6:30-7:30 PM                   | Clases Regulares                   |
| <b>Martes</b><br>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

|                                  |               |
|----------------------------------|---------------|
| <b>Sabado</b><br>8:00-9:00 AM    | Clase Regular |
| <b>Martes</b><br>7:45-8:45 PM    | Clase Regular |
| <b>Miercoles</b><br>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 Ángeles. 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 Ángeles. 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](http://www.aikidocenterla.com/blog)

**Watch**

 **2 minute aikido technique**