



Aiki Dojo

道の為、世の為、人の為、合気道

2

Excelencia

Por David Ito

Sensei Ito explora el concepto de excelencia en Aikido

4

De la Misma Manera

Por Ken Watanabe

Sensei Watanabe explica lo que significa ser un Shihan.

6

25 Años.

Por Santiago Almaraz

Sensei Almaraz ilustra lo que se necesita para llegar a los 25 años.



Ken Watanabe fué promocionado aShihan

¡ Felicidades !



¿Es la excelencia algo que está siempre presente? Los motivacionales modernos y las personas "exitosas" a menudo propagan la idea de que "la excelencia es algo que existe todo el tiempo". En Aikido, la excelencia no es algo que sucede todo el tiempo, sino algo por lo que nos esforzamos continuamente.

Normalmente llevo mi coche al túnel de lavado y entro y salgo en 15 minutos. El otro día decidí lavar el coche yo mismo, cosa que hacía mucho tiempo que no hacía. Después de trabajar asiduamente durante dos

horas al sol, comencé a cansarme, pero todavía me quedaban al menos un par de horas más si quería hacerlo a la perfección. Todavía necesitaba limpiar todas las grietas entre las rejillas de ventilación del aire acondicionado, limpiar las alfombras con vapor y aspirar debajo de los asientos. Cuando comencé a cansarme, pensé: "¿Realmente necesito hacer un trabajo tan bueno?" Un poco más tarde, comencé a preguntarme: "¿Es la excelencia algo que se mantiene todo el tiempo?" Cuanto más limpiaba, más me cansaba y luego me preguntaba: "¿Es realmente algo que ocurre todo el tiempo?". Entonces pensé: "Si es así, entonces llevar el auto al lavado de autos solo lo limpia 'adecuadamente' y por lo tanto no estoy alcanzando la excelencia". Entonces, si eso es cierto, entonces "no he logrado la excelencia". Entonces pensé en todas las veces que no actué con excelencia como cuando no lavo los platos inmediatamente o no dedico exactamente dos minutos a cepillarme los dientes.

Excelencia

"La cima de una montaña es siempre la base de otra."

— Marianne Williamson



Por David Ito
Director — Instructor de Aikido

algo que exista todo el tiempo.

Cuando era más joven, era el tipo de persona que creía que la excelencia era algo que existía en todo momento. Durante muchos años, esta idea gobernó cada aspecto de mi vida y pensaba que todo lo que no fuera perfecto era un fracaso. Este pensamiento de todo o nada creó muchos dolores de cabeza y dificultades en la vida.

Pensar que la excelencia es algo que existe en todo momento tiene sus raíces en el perfeccionismo. El perfeccionismo puede afectar nuestra salud mental y dar lugar a problemas como el trastorno obsesivo-compulsivo, la ansiedad y la depresión, por nombrar sólo algunos. Cuando miro hacia atrás, muchas de mis relaciones pasadas sucumbieron a este tipo de pensamiento de todo o nada.

Continúa en la Página 3...



Excelencia continua de la Página 2...

Al darnos cuenta de esto, la excelencia no es algo que logramos, sino algo por lo que nos esforzamos. En nuestro esfuerzo por alcanzar la excelencia, intentamos hacer lo mejor que podemos. Hacer lo mejor que podamos significa "esforzarnos tanto como podamos para hacerlo, o hacerlo lo mejor que podamos". No significa hacer siempre algo a la perfección. Tener una mentalidad de esfuerzo nos permite trabajar por algo y hacer lo mejor que podemos, pero al mismo tiempo ser tolerantes y compasivos con nosotros mismos si nos quedamos cortos.

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 propia iluminación innata. Fomenta la paz en tu propia vida y luego aplica el Arte a todo lo que encuentres". En su cita, O'Sensei no abogaba por la perfección. No dijo "sé perfecto en...". En cambio, la palabra clave que usó O'Sensei fue "trabajar", lo que implica que estamos construyendo algo.

Una persona no es la mejor porque haya logrado algo. La excelencia no es un lugar. La excelencia es un estado mental en el que lo bueno se vuelve grandioso y lo mejor se vuelve mejor. Si tenemos la mentalidad de que tenemos que "ser" algo, ¿qué hacemos si no somos los mejores? Por tanto, la excelencia se trata de honestidad, o más bien de poder

vernarnos a nosotros mismos o a nuestros esfuerzos con honestidad. Algunos días lo mejor que podemos hacer es levantarnos de la cama, mientras que otros escalamos montañas. La pregunta es: "¿Qué requirió más esfuerzo o coraje para lograrlo?" Cuando podemos ver honestamente que hicimos lo mejor que pudimos, entonces podemos estar contentos con el esfuerzo que hicimos, independientemente del resultado. Esto nos permite tener un punto de vista más saludable en lugar de la mentalidad de todo o nada con la que nos castigamos.

La práctica de Aikido es un viaje, no un destino. Cada día nos esforzamos por lograr una mejora continua, aunque sea sólo un centímetro. La autora Martha Beck dijo: "Cómo haces cualquier cosa es cómo haces todo". Esta cita puede tratar sobre lograr la excelencia en cada pequeña cosa que hacemos. Sin embargo, también puede tratarse de la práctica de vernos a nosotros mismos desde una perspectiva más verdadera, donde la excelencia es simplemente hacer lo mejor que podemos, incluso si no llegamos a la cima de la montaña. Nadie es perfecto y cada persona hace lo mejor que puede. La diferencia entre una persona normal y una persona que estudia Aikido es que la persona que estudia Aikido se esfuerza por ser un poquito mejor que ayer. La excelencia no es algo que logramos. La excelencia se trata de superación personal y de nuestro deseo de hacer siempre lo mejor.

Los mejores no son los mejores porque son buenos. Son los mejores porque se esfuerzan por ser mejores que ayer. •



Algunos estudiantes ven el grado como una meta. Otros estudiantes ven el rango como una indicación de estatus. Los ascensos son un arma de doble filo. Si bien el grado es importante, los ascensos también pueden causar problemas, especialmente si el estudiante no comprende el significado y el razonamiento del ascenso.

Este año fui ascendido al grado de profesor de Shihan. Shihan es el rango de enseñanza más alto otorgado por la Sede Mundial de Aiki-kai. Para nuestro dojo y para mí, es un hito importante. Mi propio maestro, el reverendo Kensho Furuya, a quien considero uno de los mejores maestros de artes marciales y sin el cual nunca habría alcanzado mi nivel actual de habilidad y comprensión del Aikido y el Iaido, no recibió el grado de Shihan.

¿Eso significa que creo que soy mejor que él? Si creyera eso, entonces creo que habría un problema. Una promoción como esta es como una iluminación; es sólo un momento en el tiempo. La iluminación no es un estado constante. No nos mantenemos iluminados; volvemos a nuestro estado natural. Es decir, hemos cambiado, pero no hemos cambiado.

Recibir el grado de enseñanza más alto de Shihan no significa que haya llegado, como tampoco un estudiante ascendido al grado de Shodan, o "cinturón negro de primer grado", significa que ha dominado el Aikido. Shodan significa "primer nivel", pero una mejor traducción de sho es "comienzo". Mi maestro lo explicó mejor como si el dan o "niveles" fueran escalones en una escalera que conduce al piso de arriba: "¡Si

dejáramos de subir en el primer escalón, nunca llegaríamos al dormitorio de arriba!"

Recibir Shodan significa que a partir de este momento puede comenzar la verdadera formación del estudiante. Shodan significa que el estudiante ha adquirido las herramientas básicas con las que puede comenzar su formación. A partir de aquí es posible algún día llegar a comprender el arte.

De la Misma Manera



Por Ken Watanabe
Shihan

El hecho de que haya recibido o no esta promoción no mejora o empeora automáticamente mi habilidad y comprensión del Aikido. Lo que una promoción debería hacerle a un estudiante es impulsarlo a ser mejor. En esencia, tienen que coincidir con su grado. Necesitan la mentalidad para mejorar y la curiosidad para encontrar la manera de hacerlo.

Si el grado y el estatus de un estudiante desaparecieran, eso no le quita su capacidad; todavía tendrían la habilidad y el conocimiento de su formación. Cuando recibí mi Shodan, no pensé: "¡Ahora estoy bien!". Cuando di mi primera clase poco después de mi ascenso a Shodan, me di cuenta de que no sabía nada sobre Aikido. Sí, podría demostrar las técnicas, pero ¿una comprensión real? En absoluto, y nada que pueda ayudar a los estudiantes.

Continúa en la Página 5...



De la Misma Manera *continua de la página 4...*

De esta experiencia aprendí que enseñar y practicar son dos cosas diferentes. Cuando entrenamos, podemos elegir hacer lo que queramos y cómo queremos hacerlo. No tenemos ninguna responsabilidad. Podemos practicar para hacer ejercicio, podemos practicar para aprender algo o podemos practicar para sentir que somos mejores que todos en la colchoneta. Podemos practicar de manera egoísta o podemos practicar de una manera que aporte la mejor energía y la mejor técnica tanto a nosotros como a nuestra pareja.

Cuando enseñamos, tenemos la responsabilidad de orientar a los estudiantes en la dirección correcta con las herramientas adecuadas. No podemos simplemente enseñar a los estudiantes lo que queramos. Tenemos que enseñar el tipo de técnicas que crearán la mejor comprensión del arte. Luego, tenemos que enseñar esas técnicas correctamente como podamos. Podemos enseñar a demostrar que somos los jefes y podemos enseñar a presumir, pero también podemos enseñar a transmitir el arte para que pueda continuar. Podemos enseñar de manera egoísta, o podemos enseñar de una manera que no sólo cree buenos estudiantes, sino también buenas personas.

Cuando comencé a enseñar, la pregunta más importante que pasaba por mi mente era: "¿Cómo diablos puedo ayudar a esta persona?" ¿Cómo funciona esta técnica? ¿Por qué enseñamos esta técnica y por qué enseñamos de esta manera? Hubo tantas preguntas relacionadas con la técnica y el entrenamiento.

La única manera de entenderlo era seguir el método de entrenamiento de Sensei y seguir su plan de estudios no escrito. Tenía que confiar en que Sensei no me estaba llevando por el camino equivocado aunque no entendía el cómo ni el por qué. Sin embargo, siguiendo el método de Sensei pude llegar a comprender el arte. Tuve que confiar completamente en mi maestro.

Lo que espero hacer, es transmitir lo que recibí de mi maestro. Furuya

Sensei falleció hace 17 años y gracias a su enseñanza y su rigor, todavía puedo aprender sobre el arte enseñándolo. No se trata tanto de aprender algo nuevo o de acumular técnicas; se trata de refinar lo que ya sé; una profundización de mi conocimiento y comprensión. Cuanto más sigo este camino llamado Aikido, más puedo ver la sabiduría de entrenar correctamente y de la forma más pura posible.

El Aikido es un arte marcial fantástico. Es sofisticado y poderoso, pero esa comprensión se produjo después de años y años de práctica, enseñanza, refinamiento y revisión. Aprendí a practicar Aikido de una manera sencilla: confiando pacientemente en Sensei y el arte, y trabajando pacientemente para dominar las habilidades que necesitaba para realizar las técnicas correctamente.

Cuando nos ascienden, debemos recordar que no lo hacemos solos. Lo hacemos con la ayuda de todos. Incluso tenemos que considerar a las personas fuera de la burbuja del dojo. Todo y todos nos afectan y nos guían en nuestras elecciones.

Cuando Ito Sensei me dio la noticia de que sería ascendido a Shihan, reaccioné como siempre reacciono cuando me ascienden: con incredulidad. Pensé: "¿Quién, yo?" Soy el tipo de persona que ve este tipo de ocasiones con cinismo, pero aprendí una muy buena lección. Ito Sensei dijo que mi ascenso no es sólo para mí, sino para el dojo. Mi grado como Shihan eleva el estatus de este dojo y demuestra que Sensei era, de hecho, un buen maestro.

Por mucho que el grado de Shihan me honre, no es el final de todo. Las líneas son como señales en una carretera. Un viajero puede ir en la dirección correcta pero, al final, aún así toma un giro equivocado y pierde su destino. Yo, un Shihan con más de tres décadas de experiencia bajo mi obi, todavía tengo que avanzar en la dirección correcta al igual que el nuevo Shodan recién creado. Ya sea un veterano o un principiante, este camino, El Camino, por el que todos viajamos "ES" el destino. •



Dojo Kodokai—25º Aniversario.

Como muchos de vosotros sabéis, este mes de octubre Kodokai Dojo celebró su 25º aniversario. Cuando miro hacia atrás, aunque cuesta mucho recordar ciertas cosas que se remontan al año 1998, soy muy consciente de todo el trabajo y esfuerzo que fue necesario durante muchos meses hasta que finalmente estrenó por primera vez el 8 de octubre. 1998 en nuestra primera ubicación.

Es cierto que estos 25 años han pasado muy rápido, ¡tal vez demasiado rápido! Hemos tenido buenos momentos; Hemos tenido situaciones difíciles. Por eso para mí los aniversarios tienen un sabor agri dulce. Es un sentimiento de felicidad por lo logrado, por el camino recorrido, por todos esos estudiantes y amigos que han compartido estos años y han permanecido conmigo todos estos años. Pero también es un sentimiento de tristeza por esos momentos difíciles, por los momentos duros que han pasado. También estoy un poco triste porque Furuya Sensei falleció y porque los estudiantes nos dejaron. No están aquí para disfrutar de estos momentos y compartir la alegría de ver cómo hemos seguido levantándonos después de todos y cada uno de los fracasos.

En cuanto a los aniversarios, tengo que confesar que no me gustan mucho. Lo que me pasa con cualquier tipo de celebración es que siento, aunque no sea así, que de alguna manera es el final o que se logró el objetivo. Para mí prefiero pensar que en un dojo es más importante el día a día. Los días previos al aniversario o el día posterior son más importantes para llegar a algo así como el 25 aniversario. La fecha de tu cumpleaños es importante pero más importante es cómo llenas esos años. Esos años deberían estar llenos de clases, formación y trabajo duro. En esos días no hay celebraciones, pasteles ni privilegios especiales. En cierto nivel, no tenemos que celebrar nada más que la suerte y el privilegio de tener una oportunidad de entrenar, un lugar para entrenar, personas con quienes entrenar o una persona que nos enseñe.

La forma de ver el dojo no es fácil y, a veces, cuando pienso en ello ahora, creo que fui un poco imprudente cuando comencé a la edad de

24 años y solo era shodan. A esa corta edad no tenía conocimiento ni experiencia para construir un dojo y cargarlo en mi espalda, pero supongo que esa es una de las virtudes de ser joven e ignorante, ¿no? Lo único que tenía era mucha ilusión y unas ganas enormes de aprender y enseñar.

Creo que desde fuera la perspectiva del dojo es muy diferente a cuando somos estudiantes, instructores, senior o incluso asistentes personales de nuestro maestro. En todos estos niveles tenemos una perspectiva única de cómo es el dojo y cuanto más cerca estemos de nuestros profesores, más podremos hacernos una idea de cómo son realmente los entresijos de un dojo.

Hoy en día, todo esto es un poco diferente que hace 10 o incluso 20 años. Hay muchas cosas cotidianas en el dojo que son esenciales para su funcionamiento, y la mayoría de las veces sólo podemos darnos cuenta de todas las cosas detrás de escena que suceden cuando estamos "solos" y al frente de nuestro propio dojo.

Hace 25 años, tuve suerte porque tenía a Sensei apoyándome y tenía personas cerca de mí que querían ayudarme, apoyarme y que me impulsaron cuando sentí que no podía seguir adelante. Muchas veces, el maestro no es la persona más importante del dojo, sino aquellas personas que están dispuestas a dedicar sus vidas para ayudar al dojo a prosperar. Muchas de esas personas, como Sensei, vivían muy lejos de España, pero en ocasiones eran más cercanas que mis propios alumnos.

Hace 25 años conocí a Sensei y él me apoyó. 25 años después, Sensei ya no está con nosotros, pero Ito Sensei continúa apoyándonos a mí y a Kodokai Dojo. Estos maestros han sido fundamentales para el crecimiento de nuestro dojo y una gran parte de mi desarrollo no solo como maestro sino también como ser humano.

25 Años



Por Santiago Garcia Almaraz
Director- Instructor, Aikido Kodokai

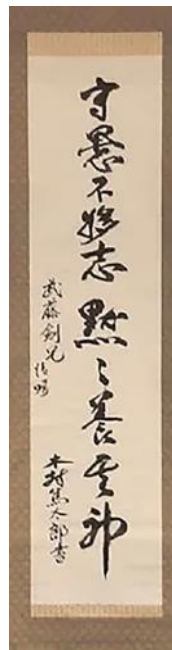
Continúa en la Página 7...



25 años, continua de la página 6...

Años tras años e innumerables horas en la colchoneta contaron con el apoyo de compañeros de estudios como Ken Watanabe Shihan, James Doi, Mark Ty y muchos otros. Sólo gracias a su amable y generoso apoyo pudimos lograrlo durante estos primeros 25 años. Ellos mismos han contribuido enormemente a su dojo en Los Ángeles, que celebra su 50 aniversario el próximo año. Estoy enormemente agradecido por el apoyo de todos y por ayudarme a mantener mi amistad con nuestro dojo hermano en Los Ángeles.

El día que Sensei murió puso un pergamino que traduce: "Sé fuerte, sé humilde y sigue adelante siempre". Honestamente puedo decirte que este dicho es lo único que necesitas para llegar a los 25 años. Hay muchas, muchas más personas a las que agradecer. De hecho, a todos y cada uno de ustedes que han pasado por nuestro dojo, sepan que cada uno de ustedes ha dejado su huella en mí y en el dojo, ya sea que su tiempo aquí haya sido largo o corto. Al final, cada uno de ustedes me ha ayudado a convertirme en la persona que soy hoy y ha ayudado al dojo a alcanzar nuestro 25 aniversario. ¡Muchas gracias!•



PROXIMOS EVENTOS

行事

FECHAS IMPORTANTES

Noviembre 22-24 (Miercoles-Viernes): Dojo Cerrado Thanksgiving
Noviembre 25 (Sabado): Clase Special Thanksgiving
Diciembre 2 (Sabado): Dojo Christmas party
Diciembre 16 (Sabado): Osoji - Year end clean up
Diciembre 17 (Domingo): Mochitsuki at Zenshuji
Diciembre 17 (Domingo): Children's class Christmas party
Diciembre 22-25 (Viernes-Lunes): Dojo Closed Christmas
Diciembre 30 (Sabado): Osame keiko - Last practice of the year
Diciembre 30 (Sabado): Bonenkai party - Forget the year party
Diciembre 31- January 2: Dojo Cerrado Año Nuevo
Enero 6 (Sabado): Kagami Biraki - Dojo opening class
Marzo 8-10 (Viernes-Domingo): Seminario Memorial de Sensei Furuya

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

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



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

Watch

 **2 minute aikido technique**