

INDICE

EL AIKIDO ES UN ARTE	PAG. 2
EL ORIGEN	PAG. "
IMPLANTACION EN EUROPA	PAG. "
EL AIKIDO Y LAS OTRAS ARTES MARCIALES	PAG. "
EL DOJO	PAG. 3
EL EQUIPO	PAG. "
EL CEREMONIAL	PAG. "
EL DESARROLLO DE UNA LECCION	PAG. 4
EL LADO EDUCATIVO	PAG. "
A QUIEN VA DIRIGIDO	PAG. "
PRINCIPIOS FUNDAMENTALES	PAG. 5
LAS ENSEÑANZAS DEL MAESTRO UESHIBA	PAG. 8
LOS TRECE MOVIMIENTOS BASICOS	PAG. 10
1 IKKYO	PAG. 11
2 NIKKYO	PAG. 13
3 SANKYO	PAG. 15
4 YONKKYO	PAG. 17
5 GOKKYO	PAG. 19
6 SHIHONAGE	PAG. 21
7 IRIMINAGE	PAG. 23
8 KAITENNAGE	PAG. 25
9 TENCHINAGE	PAG. 27
10 KOSHINAGE	PAG. 29
11 UDEKIMENAGE	PAG. 31
12 KOTEGAESHI	PAG. 33
13 HIJIKIMEOSAE	PAG. 35
TECNICA DE SABLE	PAG. 37
TECNICA DE BASTON	PAG. 38

FOTO PORTADA: MORIHEI UESHIBA, GRAN MAESTRO Y
FUNDADOR DEL AIKIDO.

AIKIDO

GENERALIDADES

DEFINICION: EL AIKIDO ES UN ARTE.

Arte de combate, permite defenderse con las manos desnudas, de uno o varios atacantes, armados o desarmados.

Marca una gran evolución al resto de las artes tradicionales puramente físicas, al buscar tan solo disuadir o neutralizar al adversario antes que destruirlo.

Este principio de "no violencia" base mental del Aikido, consiste en hacer el vacío en nuestra mente de tal manera que ni el miedo ni el afán de victoria ni ninguna otra circunstancia ponga en peligro nuestra capacidad libre y natural de defensa fruto de nuestra armonía con el universo y sus fuerzas creadoras.

AI = Unión
KI = Energía
DO = Via

Via de la coordinación mental y física de la energía, el Aikido representa una excelente disciplina donde la práctica regular conduce a un perfecto equilibrio de la mente y el cuerpo.

ORIGEN:

Los principios del Aikido, la más reciente de las artes marciales japonesas, fueron descubiertos por el gran maestro Morihei Ueshiba.

Estos principios constituyen la síntesis de todas las artes marciales japonesas practicadas por los samurais durante siglos.

La mayor parte de las técnicas de Aikido existen en efecto de una manera más o menos similar en una o varias escuelas de Jiu Jitsu y bastantes formas de base, en Aikido, derivan del arte de manejar la espada, el bastón y la lanza.

Principalmente reservada a una élite, las enseñanzas del gran maestro Ueshiba, no fueron difundidas antes de la 2ª guerra mundial, salvo a algunos expertos en Budo, nobles y jéts militares de un cierto rango.

El estudio del Budo fue interrumpido después de la guerra por cierto tiempo, hasta 1948 que reaparece la práctica de las artes marciales y con ello la creación del Centro Mundial de Aikido de Tokyo o el Zaidan Hojin Aikikai-Aikido So Hombu Único organismo oficialmente reconocido y encargado por el Ministerio de Educación Japonés, de la enseñanza y difusión del Aikido en el mundo entero.

El Centro Mundial es dirigido actualmente por Kisshomaru Ueshiba, hijo del maestro Morihei Ueshiba (O Sensei) quien ha tomado la sucesión del viejo maestro fallecido en 1969, a la edad de 86 años.

IMPLANTACION EN EUROPA

Introducido en Francia por el maestro Minoru Mochizuki en 1951 y seguido en su labor por el maestro Todashi Abe en 1952. El Aikido está implantado en toda Europa excepción de algunos países y en donde no cesa de desarrollarse bajo la dirección del Delegado General para este continente del Centro Mundial y asistido por diez grandes expertos japoneses destacados en Europa por el Aikido So Hombu.

EL AIKIDO Y LAS OTRAS ARTES MARCIALES

Si como en el Judo, el practicante de Aikido utiliza las técnicas de proyección e inmovilización para proyectar y dominar al adversario, puede además acompañar sus movimientos de una serie de Atemis, es decir, de golpes de puño y pie llevados hasta los diversos puntos vitales del cuerpo.

Pero contrariamente al Judo o al Karate, que constituyen dos disciplinas deportivas sometidas a reglas estrictas, el Aikido, es un arte marcial donde la práctica excluye toda idea de competición.

Técnica de defensa ideal, el Aikido pone ante todo destruir la agresividad del adversario, demostrándole la inutilidad de su ataque.

Disciplina física y moral completa, de una extraordinaria eficacia, el Aikido permite adquirir un perfecto autocontrol y un desarrollo armónico del cuerpo.

EL DOJO:

Como para las otras artes marciales, el Aikido se practica en una sala de entrenamiento llamada Dojo, donde el suelo está cubierto por el "Tatami" destinado a amortiguar las caídas. Las dimensiones y equipamiento deben estar fijadas según las prescripciones de la administración competente.

Pero únicamente, el espíritu de los practicantes que se manifiesta en el mantenimiento y respeto del ceremonial tradicional confiere realmente a la sala, su carácter de "Verdadero Dojo", es decir, de "lugar donde se estudia la vía".

EL EQUIPO:

El equipo del practicante de Aikido comprende:

El Keikogi (blanco): chaqueta y pantalón de tela fuerte.

El Obi: Cinturón blanco o negro.

El Hakama (negro): Especie de falda pantalón muy ancho que permite, entre otras cosas, ocultar el desplazamiento de los pies.

Esta última prenda fue llevada por los nobles y los samurais de la época feudal.

Contrariamente a lo que algunos creen, el Hakama no está reservado únicamente a los cintos negros, formando parte del equipo normal. Esta prenda es utilizada a partir del momento en que el practicante se juzga apto para llevarla, lo que lleva implícito la decisión de continuar practicando el Aikido. Esto suele ocurrir hacia el segundo año de práctica, después de la obtención del grado de segundo Kyu, donde al alumno se le ofrece la Hakama.

EL CEREMONIAL:

El ceremonial que envuelve cualquier lección de Aikido debe ser escrupulosamente respetado.

Su objetivo es el de imponer la disciplina, el respeto a los demás y la humildad; ayuda sobre todo al alumno a adquirir las cualidades morales indispensables para la práctica de las artes marciales.

Cuando se entra en el Dojo, correctamente equipado, el practicante se dirige SILENCIOSAMENTE hasta su puesto.

Previamente, de espaldas al Tatami se despoja de sus Zoris antes de entrar al tapiz, encajando los talones contra el Tatami de tal manera que pueda colocar sus zapatillas fácilmente al bajar del mismo.

Seguidamente se dará la vuelta para quedar frente al muro de Honor y se inclinará ante este, después se arrodillará en espera del profesor.

Este último se sentará al Kamiza, delante del muro de Honor sobre la cual colgará el retrato del fundador.

El lugar que ocupan los practicantes está fijada de la siguiente manera, al Shinzoza frente al profesor de mayor a menor grado y los primeros a la izquierda del profesor.

A continuación todos saludan al retrato del "Gran maestro" luego se saludan profesor y alumnos entre sí.

Testimonio de respeto y cortesía, los saludos se ejecutan de rodillas colocando primero la mano izquierda en el suelo luego la derecha antes de inclinarse. Es el saludo tradicional y prudente del samurai, quien con la mano izquierda en el suelo disponía de la derecha para defenderse de un eventual ataque.

Al terminar el profesor y los alumnos vuelven hacia el Kamiza se inclinan respetuosamente.

Tras el saludo al profesor cada alumno saluda a su compañero y al muro de Honor antes de bajar del tapiz y colocarse sus zoris.

Si la lección ha sido dada por un experto alto grado deben esperar que el maestro abandone el tapiz para levantarse.

Los cintos permanecerán atados sobre el Keikogi, hasta que sea abandonado el Dojo.

DESARROLLO DE UNA LECCION

El desarrollo de una lección comporta generalmente las siguientes fases:

— JUNBI UNDO: preparación general gimnasia y calentamiento.

— AIKI TAISO: ejercicios educativos de base:

— Tandoku dosa: individuales.

— So tai dosa: con compañero.

Consisten en ejercicios de flexibilidad de muñecas, movimientos del cuerpo, caídas y desplazamientos de rodillas.

— IPPAN GEIKO: estudio de las diversas técnicas.

— KAKARI GEIKO: entrenamiento en razón de una o varias formas de ataque.

— KOKYU HO: ejercitar el propio "ki".

— Además de la práctica eventual de técnicas de bastón o sable.

La composición de la lección y la explicación de los movimientos varían evidentemente en función de la pedagogía del profesor y el nivel técnico de los alumnos.

EL LADO EDUCATIVO

Escuela perfecta para la enseñanza, experimentación y desarrollo de los valores morales y físicos del individuo, el Aikido representa un método educativo completo:

— Físicamente: la práctica de esta disciplina mejora la salud por el desarrollo armonioso del cuerpo en todas sus partes, aumento de la elasticidad en las articulaciones, corrección de la columna vertebral, control de la respiración, la relajación y el endurecimiento.

— Técnicamente: pues la ejecución de los movimientos contribuye al estudio del desequilibrio, el conocimiento y utilización de la energía, y al desarrollo de los reflejos.

— Moralmente: pues la coordinación física y mental que implica la realización de cualquier técnica, provoca, al mismo tiempo, que la transformación física externa del cuerpo una metamorfosis interna de orden moral.

El respeto y observación del código Bushido, o código de honor y moral tradicional de las artes de lucha japonesas y el particular espíritu de "no violencia" que caracteriza al Aikido, el verdadero practicante se ejercita así en los valores morales más elevados como son:

— La cortesía.

— La modestia.

— La bondad.

— La fealtad.

— La fidelidad.

— El honor.

— El coraje.

— El perfecto dominio de sí.

Via de armonía y paz, el Aikido nos enseña a amar y respetar a nuestros semejantes.

A QUIEN VA DIRIGIDO:

A todo el mundo; y esta es una de las grandes superioridades de este arte, cualquiera puede practicar a su conveniencia en función de su edad, sexo, y medios físicos.

Está dirigido tanto a los adultos, hombres y mujeres, como a los niños y personas de edad con la condición imprescindible de estudiar los principios fundamentales y aplicarlos con sinceridad.

La simple investigación de la armonía y la sincronización del movimiento constituye una fuerte decepción para el practicante que colecciona las técnicas sin poderlas utilizar con éxito.

Si en sus principios de no resistencia y desequilibrio, el Aikido prueba que la potencia física no es una cuestión de fuerza, estatura o peso, sólo el conocimiento y utilización de la energía potencial interna del cuerpo procura la eficacia.

Estos principios fundamentales llamados Ki y KOKYU, son los más difíciles de adquirir, controlar y utilizar.

PRINCIPIOS FUNDAMENTALES

KAMAE (Postural): una actitud correcta condiciona la perfecta ejecución de los movimientos.

De pie: cuerpo derecho, flexible y en equilibrio, piernas ligeramente flexionadas, hombros relajados y espíritu en calma "vacío".

Postura Izquierda: pie izquierdo adelantado medio paso, mano izquierda adelantada, el codo ligeramente flexionado, mano derecha pegada al cuerpo.

Postura derecha: inversa a la anterior.

Las manos pueden estar empujadas en posición de guardia:

- baja, GEDAN.
- media, CHUDAN.
- alta, JODAN.

Se utilizan dos tipos de actitudes:

AIHANMI: Los dos adversarios con el mismo pie adelantado.

GYAKUHANMI: Un adversario con el izquierdo, el otro con el derecho.

Sentados: sobre los pies, piernas plegadas bajo el cuerpo, dedo pulgar del pie derecho sobre el izquierdo, rodillas separadas veinte centímetros, columna vertebral bien recta.

MA-AI (Distancia): la distancia entre los adversarios es importante. Del punto de vista de la distancia propiamente dicha, varía en función de la estatura y la posición de los cuerpos.

Pero la concepción exacta de MA-AI no se limita a la sola idea de distancia, esta hace intervenir también la noción de espacio, de tiempo y oportunidad.

MA-AI es la "distancia dinámica" que permite llevar a cabo un ataque o golpear al adversario sin ofrecerle la misma posibilidad.

NO RESISTENCIA: evitando ponerse directamente al ataque, el principio de "no resistencia" permite integrarse en la acción conscientemente.

El desplazamiento del cuerpo constituye la base esencial de las técnicas de Aikido, que pueden ser efectuadas avanzando hacia el adversario (IRIMI) o a partir de un movimiento de rotación (TENKAN), (OMOTE) positiva, o bien a partir de una acción negativa (URA), por rotación del cuerpo sobre uno de los pies.

EL KI: es la energía potencial interior del cuerpo. El KI toma su esencia de la vida misma y sus manifestaciones son diversas: voluntad, resistencia, poder de persuasión, potencia vital.

La utilización de esta energía consiste, en las técnicas del Aikido, en dejar "fluir" el KI a través de los brazos proyectándolo al exterior por las puntas de los dedos, como el agua circula en una tubería flexible para brotar en sus extremos.

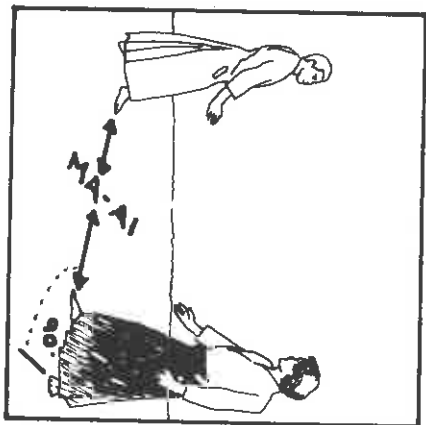
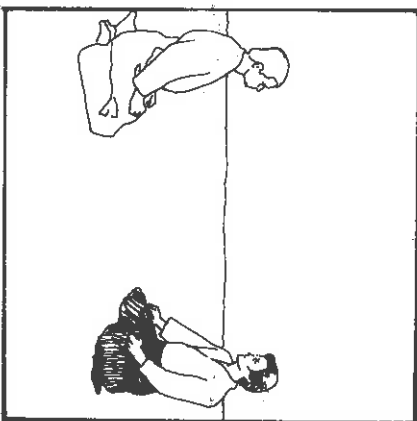
COORDINACION DEL CUERPO Y DEL ESPIRITU

El espíritu guía al cuerpo y sólo la perfecta coordinación de las capacidades mentales y físicas uni-

KAMAE, DE PIE



KAMAE, SENTADO



MA-AI = DISTANCIA + TIEMPO + OPORTUNIDAD.

das en una misma "ola energética" que englobe y sumerja la fuerza bruta del adversario. El cuerpo el espíritu se confunden entonces para ejecutar el movimiento.

EL PUNTO CENTRAL.

Base de la coordinación mental y física, el **PUNTO CENTRAL** constituye el foco de concentración de todas las energías.

Esta situado a 2 centímetros debajo del ombligo.

Se trata de un punto de importancia capital para los orientales, quienes lo denominan **SEIKA TAN DEM** o **HARA**.

Es la concentración del KI sobre el punto central lo que permite, en el momento preciso, la "explosión" y liberación de la energía potencial a través de las líneas directrices naturales del cuerpo, es decir, brazos y piernas.

Larga y difícil práctica, el estado de concentración efectivo necesita un control severo del espíritu y una actitud correcta del cuerpo.

Los hombros relajados, los brazos flexibles y el espíritu en calma caracterizan la estabilidad y permiten la completa coordinación del poder mental y la fuerza física.

Al contrario, hombros tensos, un pecho hinchado y un espíritu flotante son sinónimos de desequilibrio.

KOKYU:

Es el movimiento del cuerpo acompañado del KI. Es la expansión al exterior de la energía potencial del cuerpo en estrecha armonía con la respiración abdominal.

Es la "potencia respiratoria" definida por Kishshomaru UESHIBA sensei. Un cuerpo lleno de KI posee un fuerte Kokyu y si la energía concentrada sobre el punto central es utilizada en perfecta coordinación con el ritmo respiratorio, toda explosión del KI arrastra simultáneamente una nueva concentración de energía estableciéndose así un perpetuo equilibrio interior.

Tener Kokyu significa pues, saber utilizar y coordinar el propio KI con la respiración para desplazar, dirigir y proyectar al adversario.

KOKYU HO: es el estudio físico del Kokyu.

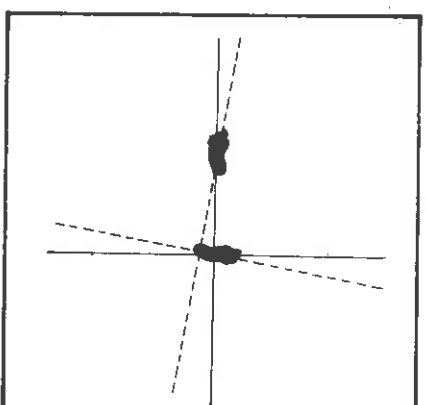
KOKYU NAGE: es el arte de proyectar al adversario por el Kokyu.

EXPANSION DEL KI Y DEL KOKYU:

En el momento de la expansión, la potencia vital se propaga como una sucesión de ondas, en particular a lo largo de las extremidades del cuerpo para fluir a través de los dedos.

El espíritu debe mientras tanto guiar el KI al exterior, proyectándolo hacia el infinito.

El kokyu es entonces extendido hacia la esfera, en la cual se desplaza el movimiento y la fuerza del contrario, que es atraído y absorbido en el circuito así engendrado.



DISPOSICION DE LOS PIES SOBRE EL SUELO.

Como la peonza o la ola, el cuerpo describe un movimiento circular o sinusoidal a veces los dos a la vez, para desplazar el centro de gravedad del contrario y poder así maniobrar y proyectar a este con facilidad.

Los movimientos del Aikido inspirados en el esgrima japonesa utilizan la mano como una espada (TEGATANA). Las salidas de agarre de muñecas se efectúan a partir de movimientos de barrera alrededor de la muñeca del adversario mientras el ki fluye por el brazo y sale por las puntas de los dedos.

A medida que se progresa desaparecen las prisas y los movimientos se aplican antes de agarre o golpe, cuando la mano del adversario "está a punto" de agarrar o golpear.

Como lo explica Nakazono sensei "El Aikido se sitúa delante de la forma, el resto es todo técnica".

Los principios fundamentales expuestos anteriormente, no pueden ser separados unos de otros pues todo movimiento de Aikido implica automáticamente la aplicación de todos los principios de base.

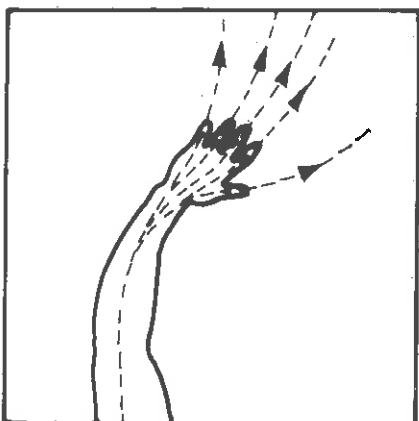
Si la actitud, la distancia, los desplazamientos, y la "no resistencia" condicionan el desarrollo de cualquier técnica, sólo el ki y el Kokyu confieren a esta disciplina su extraordinaria eficacia.

La práctica del Aikido debe estar principalmente basada en la búsqueda del ki y el Kokyu. Sin la utilización de estos dos principios, los movimientos resultan armoniosos pero representan más que unas figuras de danza.

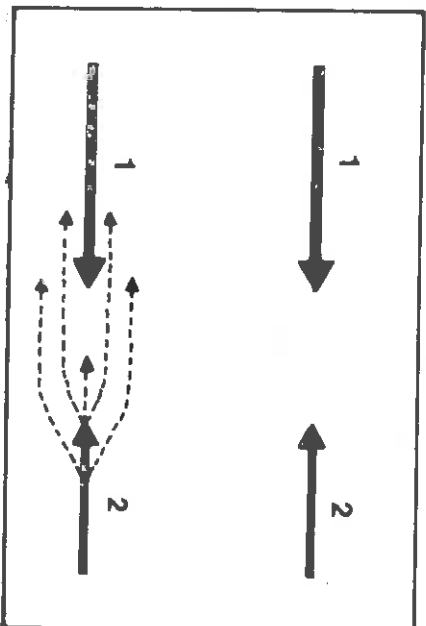
DESARROLLO DINAMICO DE LAS TECNICAS DEL AIKIDO.

El lugar de nacimiento de todas las técnicas, el PUNTO CENTRAL constituye el centro de rotación alrededor del cual se dibujan todos los movimientos del Aikido.

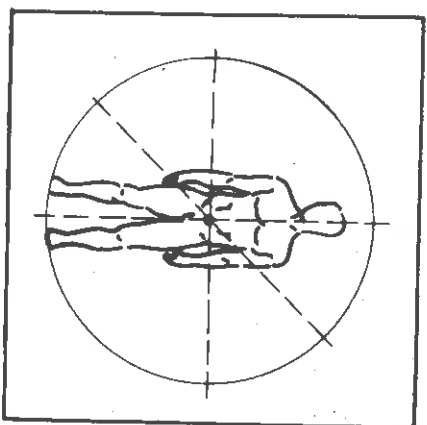
Estos se inscriben en unos planos circulares, verticales e inclinados, o se desarrollan bajo la forma de espirales (Circuitos de neutralización de A. Westbrook y O. Ratti).



EL KI, LA ENERGIA QUE MUEVE TODO.



SI CUERPO Y ESPIRITU VAN JUNTOS EN LA EJECUCION DE LAS TECNICAS, SE ORIGINA UNA "OLA ENERGETICA" CAPAZ DE ABSORBER LA FUERZA BRUTA POR SUPERIOR QUE ESTA SEA, COMO SE ILUSTRRA EN EL DIBUJO DE LA IZQUIERDA.



EL HARA, EJE DEL CUERPO Y CENTRO VITAL.

LA ENSEÑANZA DE O SENSEI MORIHEI UESHIBA

1.º Como "AI", "Armonía" quiere decir "amor" decidi bautizar "AIKIDO" a mi único BUDO, aquí que la palabra AIKI sea una vieja palabra. El término que era utilizado por los guerreros de antes no es totalmente diferente del mío.

2.º El AIKI no es una técnica destinada a combatir o a vencer a un enemigo. Es el medio de reconciliar al mundo y de los humanos hacer una sola familia.

3.º El secreto del AIKIDO es de ponernos en armonía con el movimiento del Universo y de ponernos de acuerdo con el Universo mismo. El que ha adquirido el secreto del AIKIDO contiene en sí mismo al universo y puede decir: "soy el universo". Por rápido que sea mi enemigo, nunca soy vencido. No es porque mi técnica sea más rápida que la de mi adversario. No es una cuestión de velocidad. El combate está terminado antes de haber empezado.

4.º Cuando el enemigo trata de combatirme, a mí que soy el Universo, tiene que romper la armonía del Universo. Por este hecho, en el momento en que decide combatirme, ya está vencido. El tiempo no puede medirse, ni en rapidez ni en lentitud.

5.º El AIKIDO no resiste nunca. Como no resiste nunca, el AIKIDO es siempre victorioso.

6.º Desde el principio están vencidos, los que tienen la mente torcida y buscan la discordia.

7.º Entonces ¿cómo puede enderezarse una mente torcida, purificar su corazón y ponerse en armonía con las actividades de todas las cosas en la Naturaleza? En primer lugar hay que hacer vuestro el corazón de Dios. Es un gran amor omnipotente, sin consideración de tiempo y leada pensando en la existencia de un enemigo ya no está en armonía con la voluntad de Dios.

8.º Los que no aceptan estos principios no pueden estar en armonía con el Universo. Su BUDO es el de la destrucción. No es constructivo.

9.º Por consiguiente, atenerse a las técnicas del combate, ganar o perder, no es el verdadero BUDO. El verdadero BUDO no conoce la derrota. "Nunca vencido" significa "no se bate nunca".

10.º Ganar significa obtener una victoria sobre el espíritu malo que os habita. Es cumplir la misión que os incumbe.

11.º Esto no es una simple teoría. Practicadla y entonces aceptaréis el gran poder de identidad con la Natu aleza.

12.º No mireis los ojos de vuestro adversario, pues vuestro espíritu se hundirá en sus ojos, no mireis su espada, esta os abarita, no le mireis, vuestro espíritu se distraerá. El verdadero BUDO, es cultivar la facultad de atracción que conducirá hacia vosotros a vuestro adversario entero. Todo lo que tengo que hacer, es tenerme de pie. Incluso si doy la espalda a mi adversario, basta, Cuando atacara y golpeará, su intención de herir la herirá a él. No soy más que uno y lo mismo con el Universo y no soy nada más. Mientras me mantenga de pie, será atraído hacia mí. El tiempo y el espacio no existen para "UESHIBA" —Practicante— "AIKIDO", sólo existe el Universo tal como es.

13.º No existe enemigo para "UESHIBA" —practicante— AIKIDO. Os equivocáis si pensáis que BUDO significa tener adversarios, ser fuerte y vencerlos. El verdadero BUDO no tiene adversarios, ni enemigos. El verdadero BUDO es no ser más que uno y lo mismo con el Universo, es decir, no ser más uno con el centro del Universo.

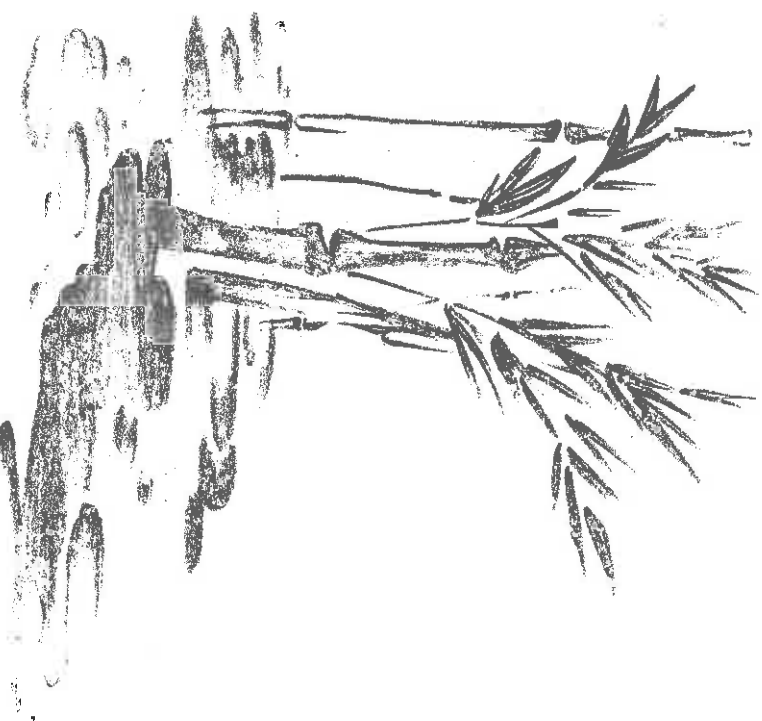
14.º Lo que es preciso en AIKIDO, es querer servir la paz para todos los seres humanos y no enterarse y desear la fuerza con el único fin de vencer al adversario.

15.º Cuando me preguntan si los principios de mi "AIKIDO" provienen de una religión, contesto

- "no". Los principales que dirigen a mi verdadero "BUDO" iluminan las religiones y las conducen a la plena realización de sí mismas.
- 16.° Estoy sereno sin embargo y cuando me ataca, no siento ningún apego ni por la vida ni por la muerte. Lo pongo todo entre las manos de Dios. No os apeguéis ni a la vida ni a la muerte y ponlo todo entre sus manos, no sólo cuando se os ataca sino también en vuestra vida cotidiana.
 - 17.° El verdadero BUDO es una obra de amor. Consiste en dar la vida a todos los seres y no matarse o en batirse. El Amor es la divinidad que cuida de todo, que mira por todo. Nada existe sin él. El AIKIDO es el cumplimiento del Amor.
 - 18.° No hago del hombre mi compañero. Entonces ¿quién es mi compañero? Dios. Este mundo no marcha bien porque las gentes se toman por compañeros unos a otros; dicen y hacen tonterías. Los seres buenos y los seres malos forman todos una familia unida, en este mundo. El AIKIDO no siente apego. El AIKIDO no dice que los asuntos de familia sean buenos o malos. El AIKIDO se aferra al crecimiento constante y al desarrollo de todos los seres y obra en la plenitud del Universo.
 - 19.° En el AIKIDO, controlamos el espíritu del adversario antes de que se halle enfrente de nosotros, es decir, que lo atraemos en nosotros mismos. Avanzamos en la existencia con esta potencia atractiva de nuestro espíritu y tratamos de disponer de una visión global del Universo. Rezos sin cesar para que no se produzca ningún enfrentamiento. Es por lo que prohibimos formalmente las competiciones de AIKIDO. El espíritu del AIKIDO es el del ataque amante y de la reconciliación pacífica. Con esa finalidad unimos a los adversarios gracias al poder del amor. Por el amor, podemos purificar a los demás.
 - 20.° Concebid en primer lugar al AIKIDO como BUDO, luego como un medio de participar a la edificación de la familia humana. El AIKIDO no concierne a un país en particular ni a tal individuo en particular. Su único fin es llevar a cabo la obra de Dios.
 - 21.° El verdadero BUDO consiste en proteger afectuosamente a todos los seres con espíritu de reconciliación. Reconciliación significa permitir a cada uno realizar su misión.
 - 22.° "La Via" es hacer suya la voluntad de Dios y ponerla en práctica. Si nos apartamos de ella, aunque sólo ligeramente, ya no es la Via.
 - 23.° Puede decirse que el AIKIDO debe hacernos barrer a los demonios si nos valemos de la sinceridad de nuestro Sopplo como de una espada. Es decir, que se trata de transformar el mundo del Maligno en un mundo espiritual. Tal es la misión del AIKIDO.
 - 24.° El Maligno se hundirá en la derrota y se elevará el Espíritu victorioso. Es entonces que el AIKIDO dará sus frutos en este mundo.
 - 25.° Sin BUDO, una nación corre hacia su ruina, pues el BUDO es generador de afectuosa protección y la fuente de actividades científicas.
 - 26.° Los que tratan de estudiar el AIKIDO deberían abrir su espíritu escuchar la sinceridad de Dios a través de AIKI y ponerla en práctica, mejoraros sin preocuparos de los obstáculos. Emprended espontáneamente la transformación de vuestro espíritu.
 - 27.° Quiero que las personas sensatas escuchen la voz del AIKIDO. No se trata de corregir a los demás. Se trata de corregir vuestro propio espíritu. Esto es el AIKIDO. Tal es la misión del AIKIDO y tal debiera ser la vuestra.

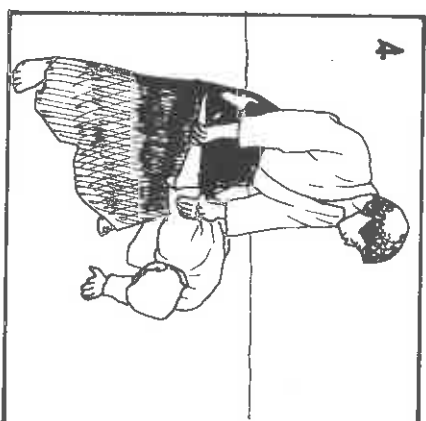
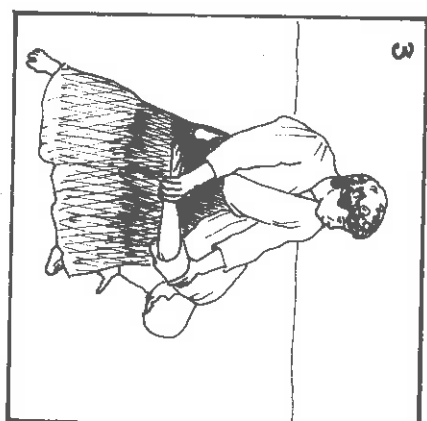
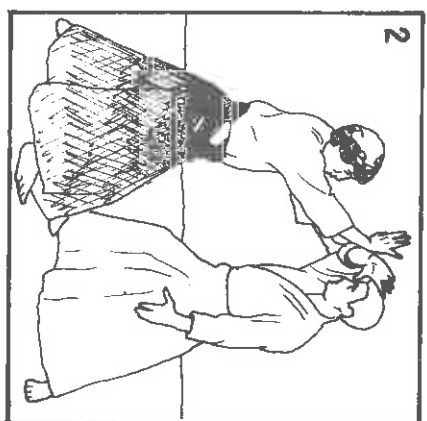


PRINCIPIOS FUNDAMENTALES



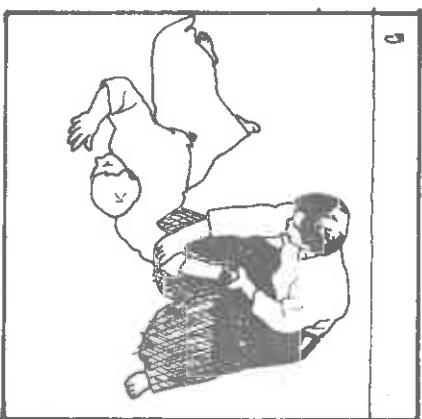
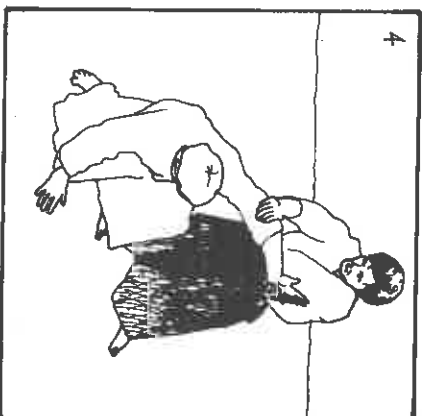
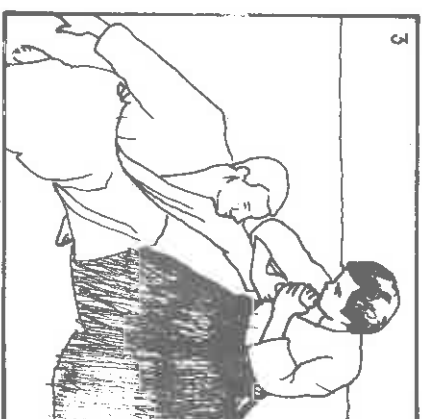
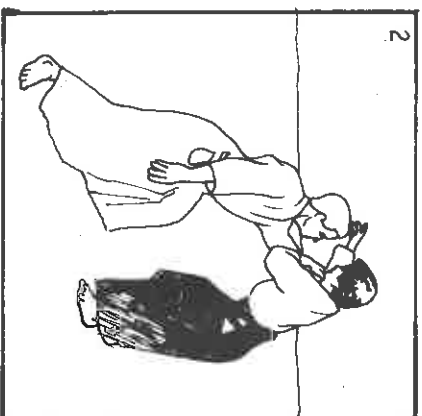
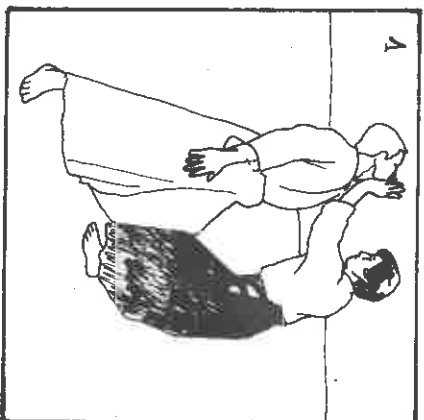
1 IKKYO

El "control del brazo" es la técnica de inmovilización más importante. La entrada, la dirección de la fuerza y la rotación de la cadera, son decisivas en este movimiento de base donde su estudio debe ser constantemente renovado.



2 NIKYO

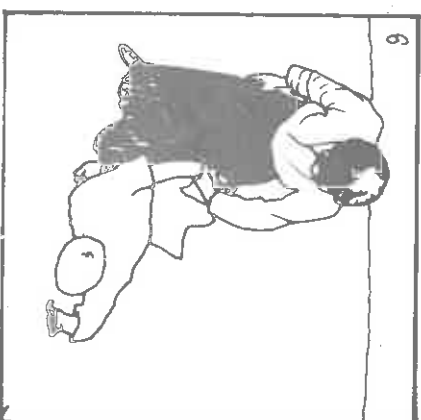
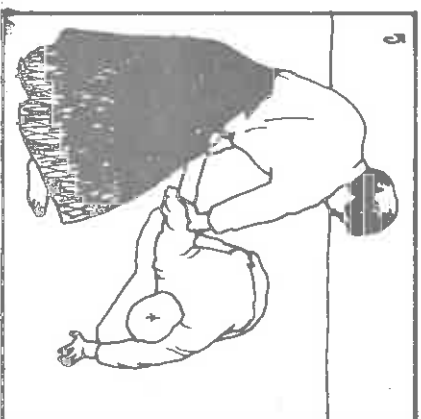
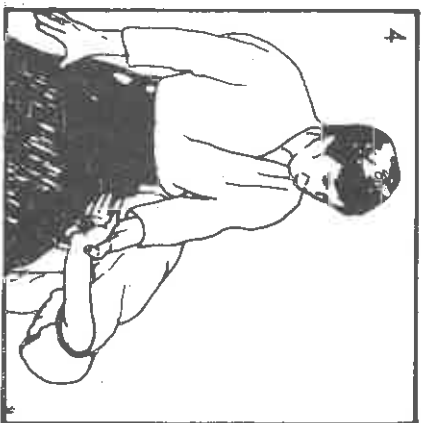
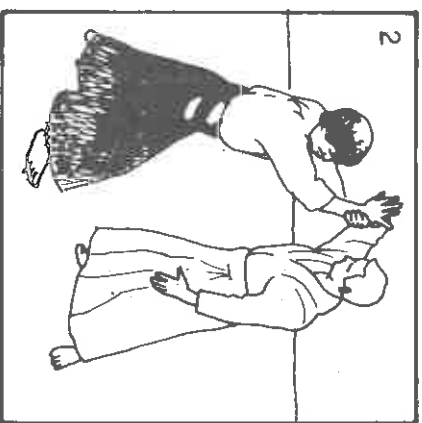
Continuación lógica de Ikkyo, esta técnica particularmente eficaz, completa el movimiento de base por la acción inmediata y simultánea sobre las articulaciones de la muñeca, codo y hombro. El asentamiento vertical del tronco por flexión de las piernas es primordial y la ejecución del movimiento requiere un máximo de concentración.



3 SANKYO

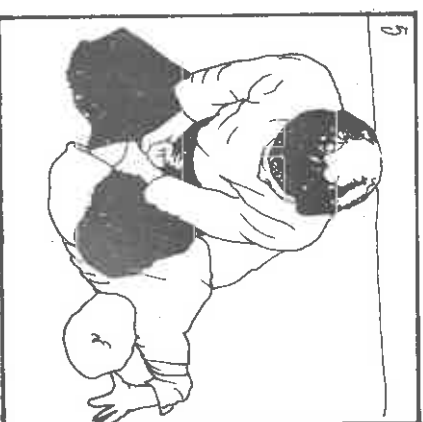
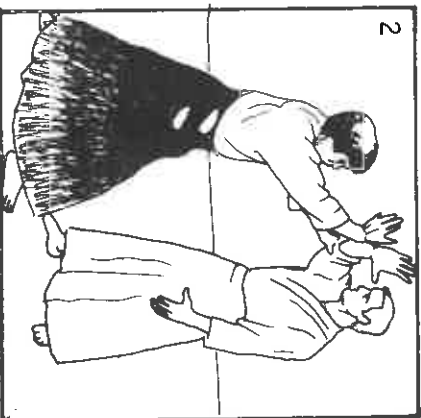
Enlazada con la técnica de base Ikkyo, este movimiento difiere del 2º principio (Nikkyo) por un cambio de la dirección de la fuerza.

El movimiento ejecutado de una forma continua se traduce en el brazo del adversario en una sensación de barrena particularmente desagradable.



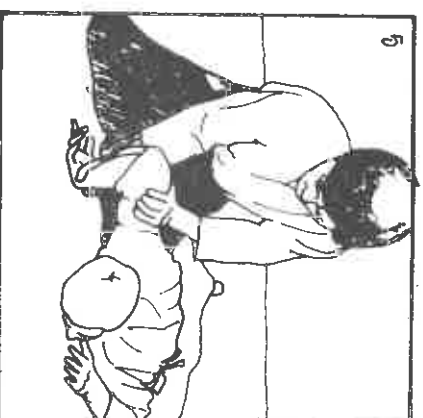
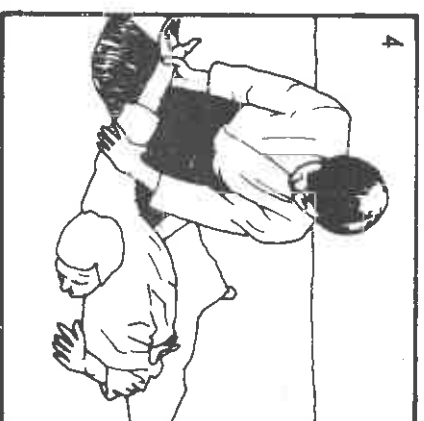
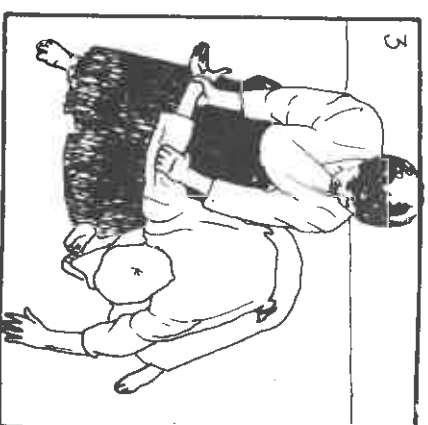
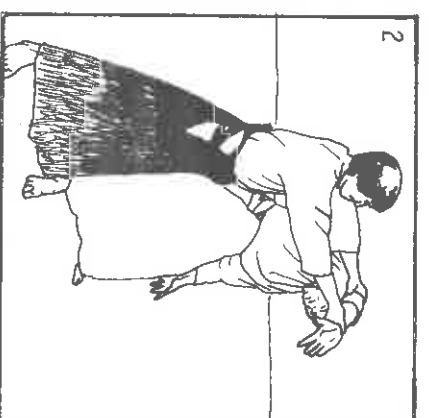
4 YONKYO

El conocimiento de esta técnica no puede derivarse más que de un estudio en profundidad y puesta en práctica seria de la "actitud de katana".
Concentración y utilización del Ki son indispensables para ejecutar con éxito este ejercicio, que constituye una de las técnicas más dolorosas del Aikido.



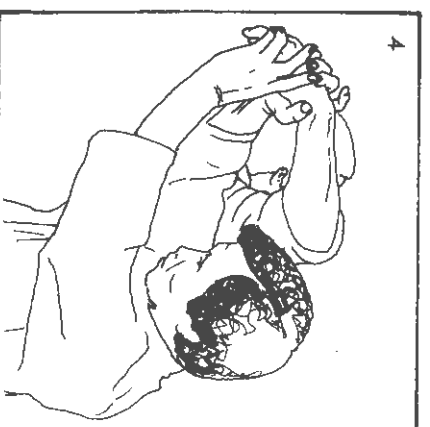
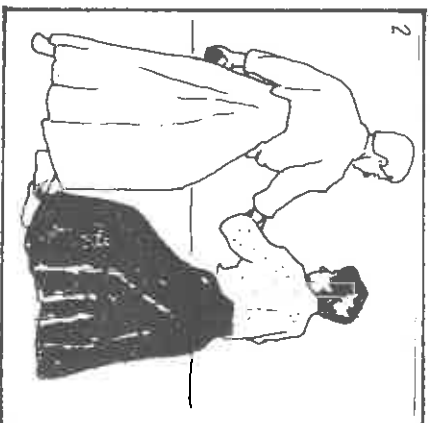
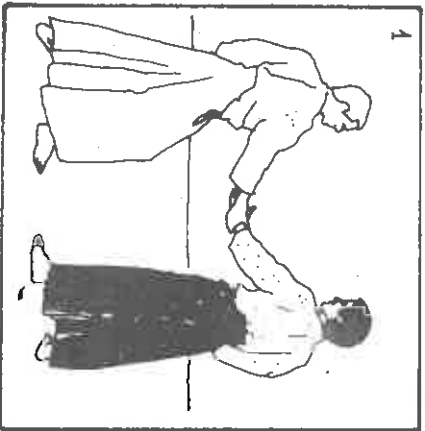
5 GOKYO

Esta técnica es particularmente útil contra un ataque de arma blanca.
Sensiblemente parecida al movimiento de base Ikkyo negativo, la terminación difiere por la posición del brazo del adversario donde el codo es replegado para facilitar la sustracción del cuchillo.



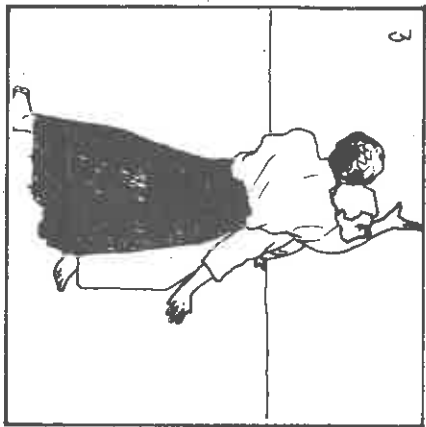
6 SHIHO NAGE

Esta proyección viene del esgrima japonés. El movimiento se efectúa en todas direcciones y permite hacer frente a un eventual y nuevo atacante pudiendo realizarse esta técnica directamente sobre su ataque. El desplazamiento implica el estudio del giro por rotación sin desequilibrio de su centro. La "mano espada" corta al adversario para proyectarlo al suelo.



7 IRIMINAGE

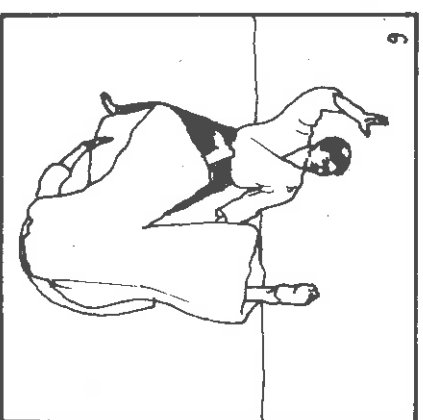
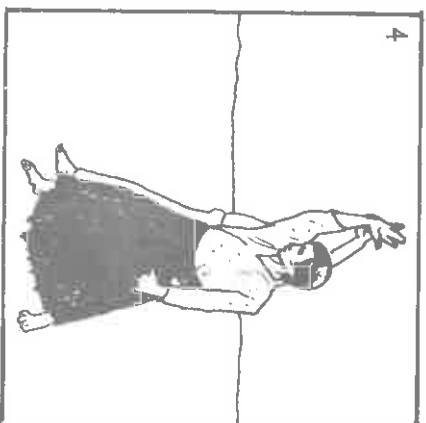
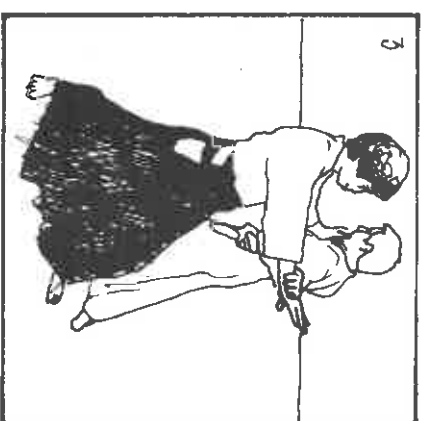
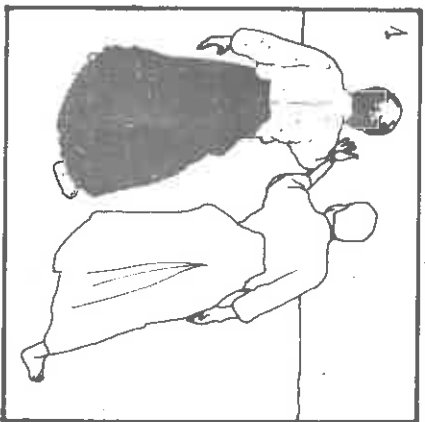
Este movimiento, uno de los más difíciles de ejecutar correctamente, es también el que más directamente concretiza el principio del "AIKI".
La técnica consiste en entrar en el centro del movimiento, con el fin de emprender la iniciativa y de utilizar la oposición manifestada por el contrario, para volverla contra el mismo.



8 KAITEN NAGE

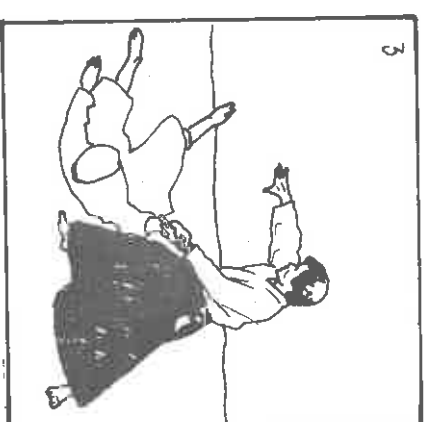
Este movimiento debe estar realizado con una perfecta sincronización.

Los principios básicos: no-resistencia, mano-sable, potencia respiratoria y perfecto equilibrio, deben ser utilizadas para lograr esta técnica que termina con una proyección del adversario en arco de círculo.



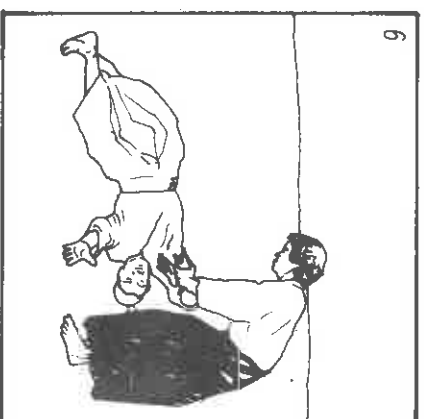
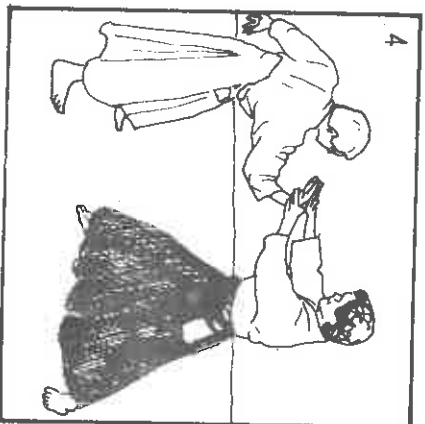
9 TENCHI NAGE

Durante la aspiración del adversario, brazo en extensión, uno hacia el cielo, el otro hacia la tierra, la proyección debe estar engendrada por el Kokyu.

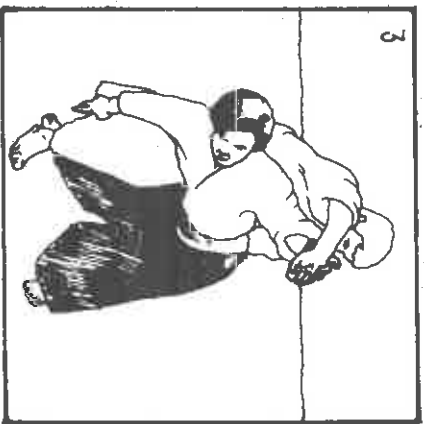
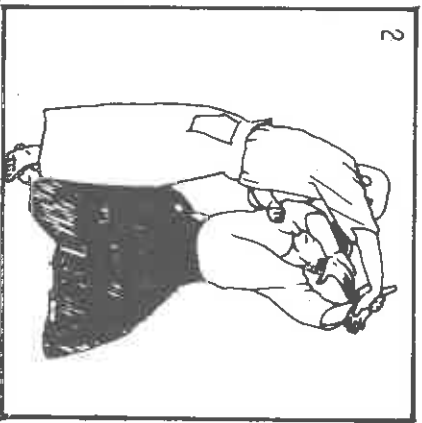
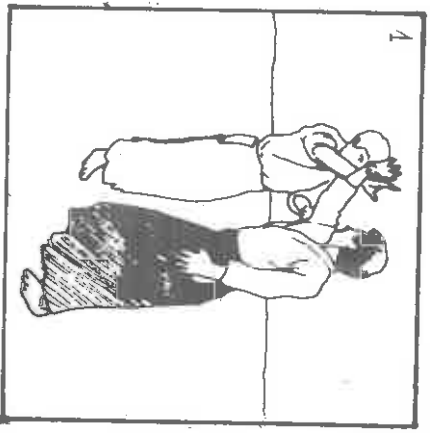


10 KOTE GAESHI

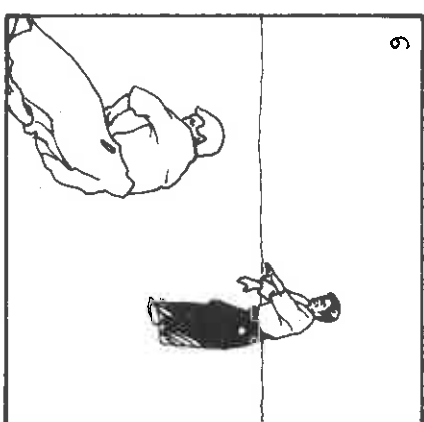
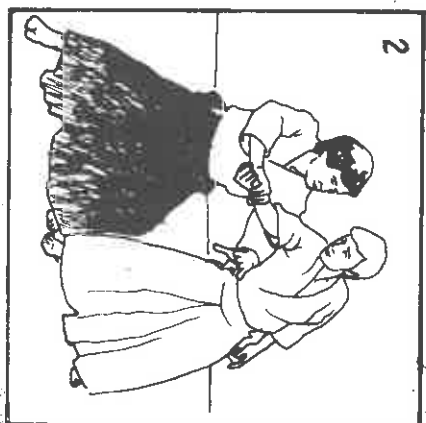
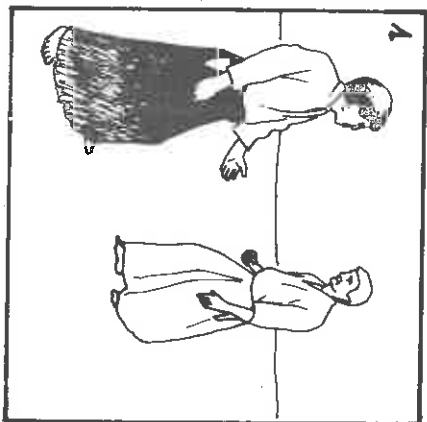
Esta compleja proyección por retorcimiento de muñeca sobre si misma, debe ser ejecutado sin discontinuidad. El mantenimiento de la distancia por atracción del adversario y la aplicación de las reglas del Ki y del Kokyu, son primordiales en la técnica del Kote gaeshi para su correcta ejecución.



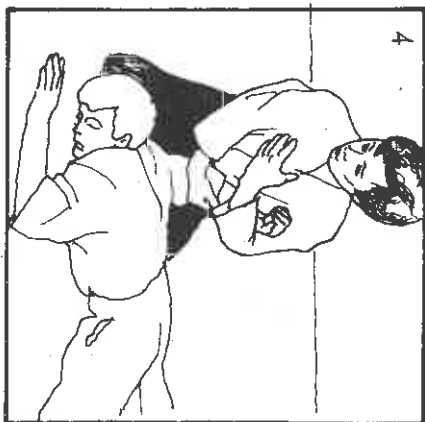
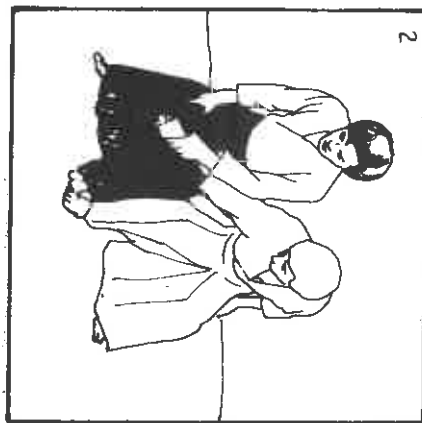
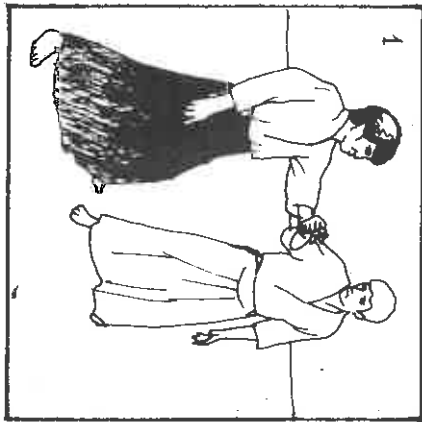
11 KOSHI NAGE



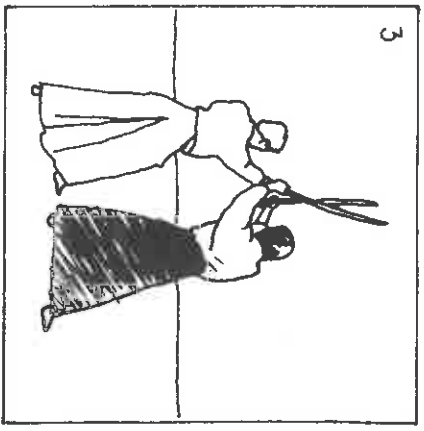
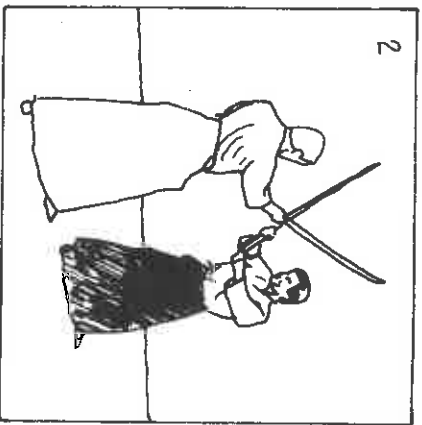
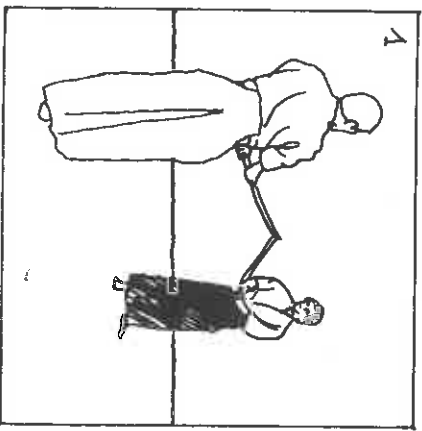
12 UDEKIMENAGE



13 HIJIKIMEOSAE



SABLE



BASTON

