

AIKIDO

LA PRACTICA



KISSHOMARU

UESHIBA



mayor salud, pero no hay que olvidar que el Aikido es *budo* y no un programa de mantenimiento físico, y que el beneficio que reporta a la salud se consigue sólo si se practica como tal *budo*.

REGLAS DURANTE LA PRACTICA

En el Dojo de la Sede Central de Tokyo, puestas en carteles para que todos las vean y las aprendan, están escritas las siguientes REGLAS PARA LA PRACTICA:

- 1) Un golpe en Aikido puede matar al adversario. Durante la práctica obedece a tu instructor y no pierdas el tiempo de práctica en innecesarias pruebas de fuerza.
- 2) El Aikido es un arte en el que una persona aprende a enfrentarse a muchos adversarios simultáneamente. Por tanto, requiere que pulas y perfecciones la ejecución de cada movimiento, de tal forma que puedas reaccionar no sólo ante el que está delante de ti, sino también ante los que se te acerquen desde otras direcciones.
- 3) Practica en todo momento con una actitud de grata alegría.
- 4) Las enseñanzas de tu instructor constituyen sólo una pequeña fracción de tu aprendizaje. Tu dominio de cada movimiento dependerá casi por completo de la práctica individual, seriamente realizada.
- 5) La práctica diaria comienza con movimientos suaves del cuerpo, que aumentan gradualmente en intensidad y fuerza, pero nunca debe hacerse un sobreesfuerzo. En esto se basa el hecho de que incluso las personas mayores puedan practicar con agrado y sin peligro físico hasta conseguir su meta.
- 6) La finalidad del Aikido es entrenar el cuerpo y la mente y conseguir personas honestas. La naturaleza de las artes del Aikido es secreta y no deben revelarse públicamente, ni enseñarse a rufianes que las puedan utilizar para fines malévolos.

Lo primero que hay que hacer es obedecer al instructor y recordar sus enseñanzas. Pero hay que trascender sobre uno mismo; por más que estudies, si te aferras a tu ego, no conseguirás desarrollar tus cualidades. En segundo lugar, el *budo* sirve para responder a cualquier ataque, en