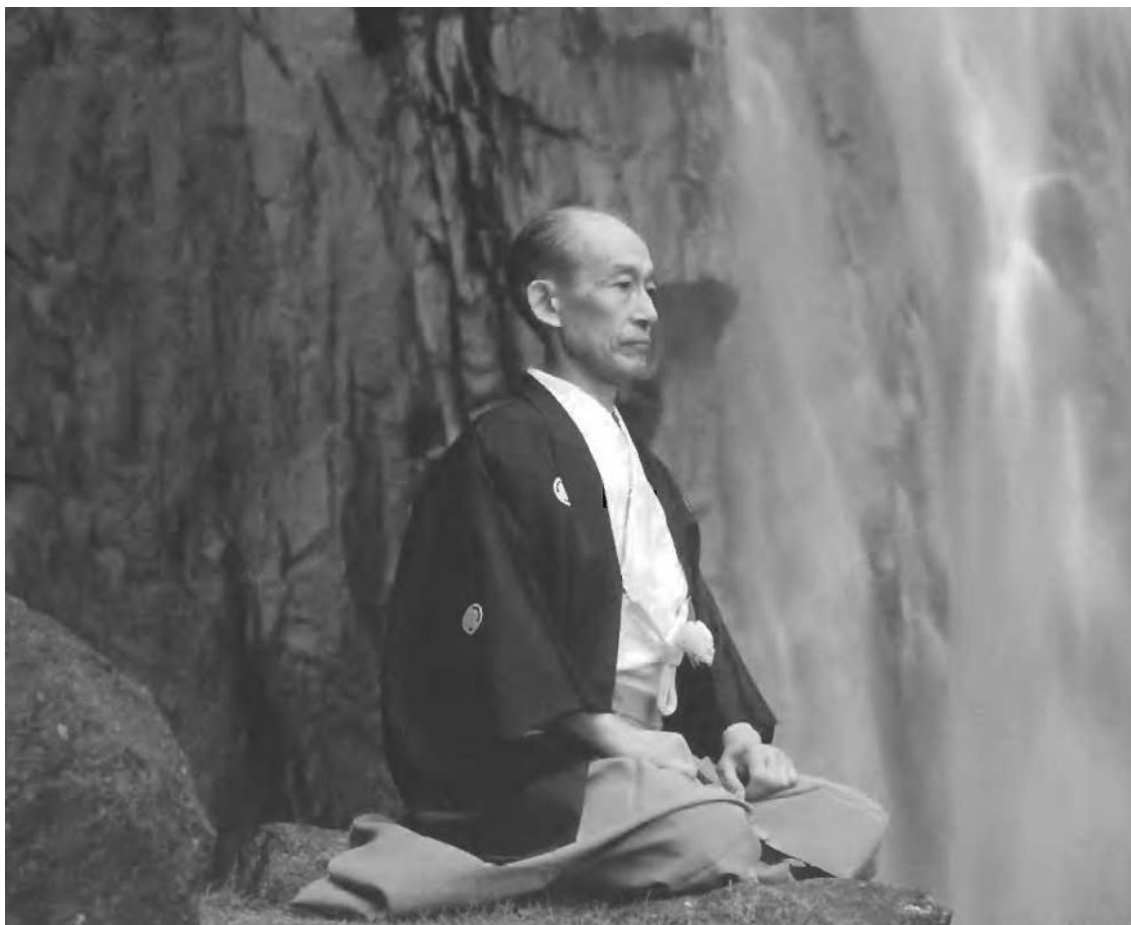


## SEIS REGLAS PARA LA PRACTICA DEL AIKIDO



En el Dojo de la Sede Central de Tokyo, puestas en carteles para que todos las vean y las aprendan, están escritas las siguientes SEIS 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.

Fuente:

“Aikido La Práctica”, Kisshomaru Ueshiba, pag. 174