

## La práctica

Contributed by admin\_271010  
Wednesday, 27 October 2010  
Last Updated Tuesday, 07 December 2010

De acuerdo con la visión de O'sensei, en el dojo de Aikido no hay lugar para la competición. Tanto en aikido como en SMR jo-do el método de entrenamiento es Kata geiko. Kata son series de movimientos preestablecidos realizados con un compañero armado o desarmado. La práctica del aikido comienza con el aprendizaje de caídas (ukemi), Luego los movimientos básicos (kihon waza) y de ahí se va ganando en complejidad lo que nos lleva al entendimiento de conceptos como la postura (Shisei) distancia (Maai) estado de alerta (Zanshin) intuición (Kan-ken) y Mushin (generalmente traducido como "Sin pensamiento") El objetivo final del entrenamiento de kata es el llegar a un estado en el cual las técnicas surgen espontáneamente (en japonés Takemushu es la palabra que lo define) Esto por supuesto no es algo que se consigue en breve y sin esfuerzo, de ahí que la constancia y autodisciplina sean requisitos fundamentales.

En el dojo no hay lugar para la competición y el respeto por el compañero y la etiqueta son requisitos imprescindibles para la práctica en él. Se cuida al contrario ya que sin este no habría entrenamiento. El espíritu del Budo no se centra en ganar o perder sino en mejorar al practicante como persona e incrementar su calidad de vida. Si nos quedamos en los aspectos superficiales nos veremos inevitablemente llevados hacia comparaciones y competitividad. Al deshacernos de las ansias de ganar o el miedo a perder y adoptando una mentalidad flexible podemos lograr que la mente y el cuerpo trabajen al unísono para afrontar con éxito los conflictos que surgen en la vida. En cuanto al método de enseñanza en esta asociación, intentamos que sea fiel reflejo del que hemos aprendido en el Aikikai hombu dojo de Tokio y seguimos el mismo programa de grados. En este sentido no tenemos nada que inventar.