



AIKIDOJO CIUDAD REAL

www.aikidocr.es

E-mail: aikidociudadreal@gmail.com

Tlf: 693 370 759

Profesor: Elías Carrión Muñoz

REGLAS PARA LA PRÁCTICA

En la **Sede Central de Tokyo**, están escritas las siguientes *reglas para la práctica*:

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. Práctica 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.

Para la práctica (**Keiko**), los aikidokas avanzados llevan **Hakama** (Falda-pantalón tradicionalmente usado por los caballeros jinetes), **Obi** (cinturón) y **Keikogi** (Chaqueta y pantalón)

La vestimenta puede ser indiferentemente la de Judo, Karate, o la de Kendo a condición de que sea blanca y tejida en algodón. Se puede utilizar un cinturón de Judo o Karate, aunque cuando se lleva Hakama es preferible utilizar un cinturón del mismo tipo que los usados por los practicantes de Iado.

Para principiantes es posible asistir a las clases en chándal o ropa deportiva cómoda y resistente.

En **Aikido** se usan además las siguientes armas:

- **Jo:** Bastón de madera.
- **Tanto:** Cuchillo de madera.
- **Bokken:** Sustituto en madera de la Katana.

Aunque el uso de armas está reservado a practicantes avanzados.