

# TAKEMUSU AIKIDO MOTRIL

## Normas de entrenamiento

- 1 Esté en el dojo con al menos 10 minutos de antelación al inicio del entrenamiento para ayudar a adecuar el tatami para la práctica. Al final de la clase ayude con la limpieza.
- 2 Mantenga las uñas de manos y pies cortas. Asegúrese que su gi está limpio. Quítese todos los complementos que lleve puestos. Apague su móvil si no es absolutamente necesario.
- 3 Durante la práctica hable lo mínimo indispensable y siga atentamente las indicaciones del instructor.
- 4 Mientras que el instructor esté haciendo alguna demostración, siéntese en seiza y preste atención. Nunca se sienta recostándose contra las paredes del dojo o use sus armas como apoyo.
- 5 Todas las clases comienzan y terminan siguiendo un protocolo que garantiza que la confianza y el respeto sean los parámetros básicos que guíen la práctica. Haga ésto con consideración.
- 6 Si llega tarde a una clase, realice el saludo y espere a que el instructor le de permiso para entrar al tatami.
- 7 Durante la clase no abandone el tatami sin el conocimiento y permiso del instructor. Esta norma es por razones de seguridad.
- 8 Procure practicar siempre en un estado mental de curiosidad y alegría.

## Recomendaciones para el aprendizaje

- 1 Practique regularmente. Esta es la única "técnica secreta" en Aikido.  
*Aprender a través de la práctica es como empujar una carreta hacia lo alto de una colina: si dejas de hacerlo, ésta irá hacia atrás.*  
(Proverbio japonés)
- 2 Cultive la "mente del principiante" (shoshin). Aprenda a dejar de lado lo que cree que sabe.  
*En la mente del principiante hay muchas posibilidades, pero en la del experto hay pocas.*  
(Shunryu Suzuki)
- 3 Sea responsable de su propio entrenamiento y aprendizaje y nunca acepte o crea nada sin confrontarlo con su sentido común y experiencia (y no se olvide de cuestionarlos implacablemente también).  
*Los instructores solo pueden transmitir una fracción de la enseñanza. Es a través de su propia práctica comprometida como le serán revelados los misterios del Aikido.*  
(Morihei Ueshiba)
- 4 Vea los principios y esencia del Aikido como universales, y gradualmente se irá acortando la distancia entre la práctica en el dojo y su aplicación en el gran dojo que es la vida.  
*Jikishin kore no dojo ("Si la mente está clara, cualquier lugar es el dojo").*

La expresión - JIKI SHIN KORE DŌJŌ - en japonés, es atribuida a Yuima, seglar que fue considerado maestro iluminado en las primeras fases del desarrollo del budismo en India. La historia cuenta que Yuima afirmó haber vuelto del dojo donde alcanzó la iluminación. Un monje joven le preguntó: ¿dónde está este dojo? Le dijo que deseaba ir a ese lugar y alcanzar la iluminación también. Yuima entonces le respondió: que el dojo del cual él había vuelto no era un edificio o un lugar, sino su mente sencilla.