

## Beneficios del Aikido

La práctica del Aikido no ha de limitarse únicamente al entrenamiento sobre el tatami en un Dojo cerrado o improvisado en la naturaleza. Este Budo ha de extenderse a todos los aspectos de la vida, precisamente por los beneficios que nos proporciona a nivel físico y mental, mediante la educación de la consciencia, la sensibilidad, el respeto, la intuición y la acción. Todo ello partiendo de un origen y centro que es la enseñanza en valores humanos y morales. Es a través de la enseñanza y educación lo que nos permitirá obtener claros beneficios en el desarrollo físico-mental:

- **Auto-control:** A través de la correcta orientación y sentido acerca del uso de las técnicas es como se va cultivando el espíritu de la NO-VIOLENCIA, la PAZ.
- **Concentración:** Necesaria para poder entender las técnicas. Con el tiempo, ésta se irá agudizando, teniendo un efecto positivo en las tareas diarias y en el desarrollo intelectual.
- **Confianza:** Sentir la seguridad en sí mismos a través del auto-conocimiento que proporciona la práctica diaria.
- **Cooperación:** Pensando en los compañeros, generando un ambiente agradable donde no existe la competencia. Esta disposición se puede trasladar a otros ámbitos de la vida diaria.
- **Coordinación:** Con la práctica de los movimientos precisos y armónicos, requeridos en la ejecución de las técnicas, se aumenta progresivamente la coordinación motora.
- **Disciplina:** La continua metodología de trabajo permite el progresivo desarrollo de esta cualidad que, con el tiempo, formará parte de nuestra vida cotidiana de forma natural.
- **Generosidad, Honestidad y Humildad:** Otras cualidades con las que se trabaja en el Dojo. Dar lo que se recibe para favorecer la progresión en el aprendizaje, siendo conscientes de que cada día es una oportunidad para aprender con ilusión.
- **Respeto:** Respetarnos a nosotros mismos y a los demás es de gran importancia. Es la columna vertebral de todo arte marcial, pues sin respeto no hay aprendizaje. Esto nos ayudará a VIVIR EN ARMONÍA.

合氣道

Asociación  
Española de Aikido  
Tradicional

FEDERACIÓN  
ESPAÑOLA  
DE AIKIDO



合氣道

Asociación  
Española de Aikido  
Tradicional

FEDERACIÓN  
ESPAÑOLA  
DE AIKIDO



## DELEGACIONES Y CONTACTOS

Delegado AEAT Asturias  
666 470 165  
asturias@aikidotradicional.es

Delegado AEAT Madrid  
635 790 905  
madrid@aikidotradicional.es

Delegado AEAT Castilla y León  
647 606 745  
castillayleon@aikidotradicional.es

Contacto AEAT Andalucía  
607 820 534  
andalucia@aikidotradicional.es

Delegado AEAT Cataluña  
677 412 365  
catalunya@aikidotradicional.es

Contacto AEAT Aragón  
616 351 702  
aragon@aikidotradicional.es

Delegado AEAT País Vasco  
euskadi@aikidotradicional.es

Contacto AEAT Extremadura  
678 459 857  
extremadura@aikidotradicional.es

Delegado AEAT Comunitat  
Valenciana  
667 095 381  
cvalenciana@aikidotradicional.es

Dojo:

Persona de contacto:

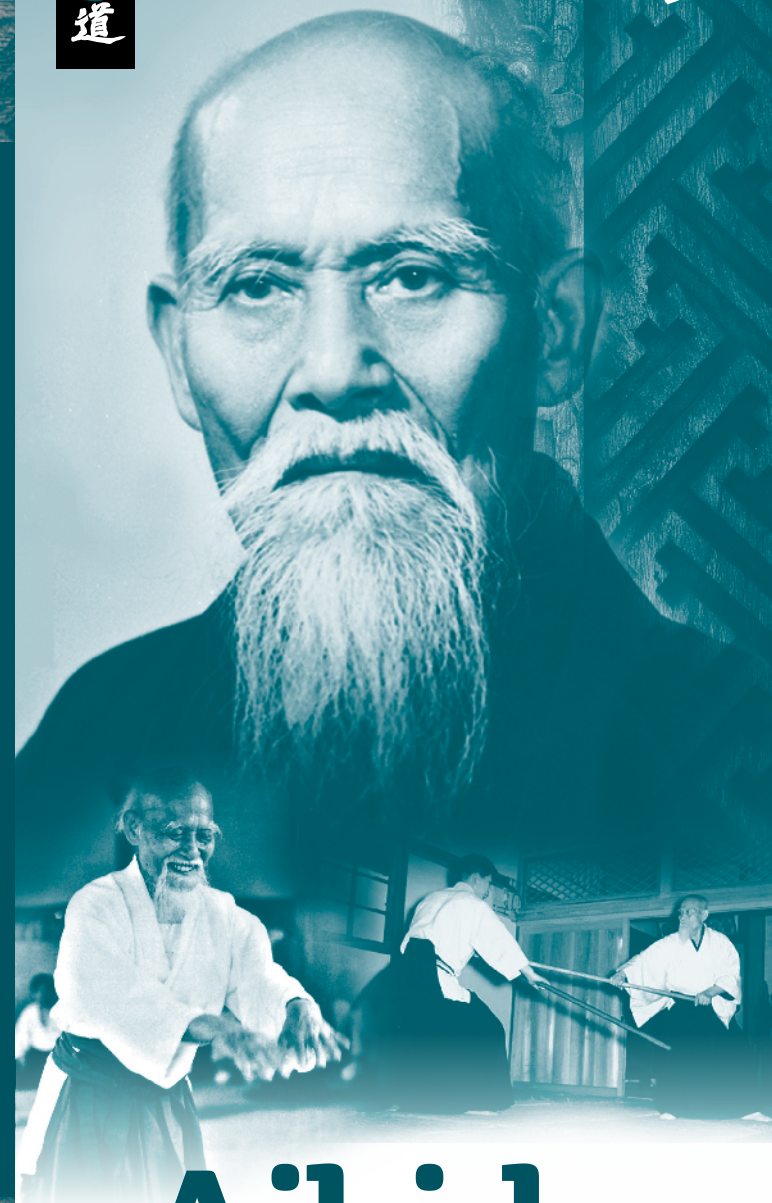
Tlfo:

E-mail:

Dirección:

c/Hiedra 179 • 28109 Alcobendas Madrid • Telf: 635 790 905  
www.aikidotradicional.es info@aikidotradicional.es

La A.E.A.T. es socio fundador de la Federación Española de Aikido.  
Número de Registro en el M° del Interior: 164.579



# Aikido

www.aikidotradicional.es





## Aspectos del aprendizaje

El Aikido se caracteriza por la fluidez de movimientos y la no oposición a la fuerza del contrario. Se utiliza un **Kimono blanco (Keikogi)**, **cinturón (Obi)** y, cuando se tiene cierta experiencia una **falda-pantalón de color negro o azul (Hakama)**.

Las clases de Aikido se suelen dividir en tres fases:

- **Primera (práctica respiratoria)**, se hacen ejercicios de respiración, de coordinación y estiramientos, en la que se consigue un equilibrio y armonía personal, interior y exterior.
- **Segunda (entrenamiento por parejas)**, el practicante de Aikido utiliza técnicas de proyección y de inmovilización, prestando atención a la respiración.
- **Tercera (relajación)**, se realizan generalmente algunos ejercicios de estiramiento.

El entrenamiento incluye el estudio y la práctica con el **sable de madera (Boken)**, **bastón (Jo)** y el **cuchillo (Tanto)**. Sus ejercicios son muy importantes para desarrollar la movilidad y la estabilidad.

Durante el aprendizaje se desarrollaran aspectos tales como la autoestima, confianza, compostura, autodisciplina, concentración y el espíritu de cooperación.

La práctica continuada de sus técnicas con rigor y sinceridad buscando la perfección, permite la **"limpieza interior" del cuerpo y de la mente**, conduciendo hacia una evolución personal.

La originalidad del Aikido reside en que toma el conflicto como un proceso de comunicación, en el cual no se busca la destrucción del contrario sino canalizar esa agresividad y permitimos salir de la espiral de violencia.



## ¿Qué es el Aikido?

AIKIDO es un budo moderno creado por **Morihei Ueshiba** (1883-1969), basándose en su entrenamiento marcial y sus rigurosos ejercicios espirituales. Morihei convirtió este arte en un Camino y, gracias a su hijo y sucesor Kisshomaru Ueshiba, la filosofía y las técnicas del Aikido se propagaron por todo el mundo.

En el Aikido no sólo es importante trabajar los aspectos físicos y las técnicas marciales, sino también su interpretación y la profundización en su verdadero espíritu, lo que Morihei denominó **"el Arte de la Paz"**.

**Aikido es el Budo** que nos orienta en la **UNIÓN** del cuerpo y el espíritu y conduce a la búsqueda y construcción de la **PAZ**, fundamentado en principios y valores universales y en el trabajo sobre el control y el flujo de la energía, a través del **RESPECTO** hacia todas las personas y seres que habitan nuestra casa común, la Tierra. No existe el espíritu de competición sino de armonía.

O'Sensei Ueshiba, su fundador, decía que el Aikido **"conduce a la verdad, a la bondad y a la belleza; mediante la virtud adquirida a través de una práctica entregada, podemos llegar a percibir los principios del cielo y la tierra; mediante las técnicas y principios del Aikido podremos atravesar ininterrumpidamente el mal y la falsedad y preparar un camino que conduzca hacia un mundo bello y prístino"**.

Se trata de **"transformar las técnicas marciales en un vehículo de pureza, de bondad y de belleza, llegar a ser maestros en esto"**.

## Aikido Infantil



Las clases de Aikido para niños están orientadas a brindarles espacios para explorar y desarrollar todas sus potencialidades en sus aspectos físicos, mentales, emocionales y sociales.

A través de juegos, técnicas propias del Aikido y diversos ejercicios, en un clima divertido y dinámico, se integran todos los aspectos esenciales en el aprendizaje de los niños.

Los juegos y técnicas que se realizan en las clases, están orientados a desarrollar, entre otros:

- La habilidad.
- El equilibrio.
- La coordinación.
- La cooperación.
- El respeto.
- El compañerismo.
- El autocontrol.
- La armonía.
- La no competición.

Todo ello proporciona al niño una mayor confianza, concentración, capacidad de resolver situaciones desde la armonía y la creatividad, y por ello se consigue también la mejora de sus habilidades sociales.

## La A.E.A.T.

La **Asociación Española de Aikido Tradicional (A.E.A.T.)**, asociación a la que pertenecemos, se constituyó en 1998 y fue dada de alta en el Ministerio del Interior, el 27 de enero de 1999, quedando inscrita en el Registro Nacional de Asociaciones con el nº Nacional: 164.579.

Dicha Asociación está regulada por la Ley de Asociaciones 191/1964 de 24 de diciembre de 1964 y carece de ánimo de lucro.

## La F.E.A.

La **Federación Española de Aikido (F.E.A.)**, federación a la que pertenecemos, se constituyó en 1999 y fue dada de alta en el Ministerio del Interior, el 30 de septiembre de 1999, quedando inscrita en el Registro Nacional de Asociaciones con el nº Nacional: F-2132.

Dicha Asociación está regulada por la Ley de Asociaciones 191/1964 de 24 de diciembre de 1964, agrupa a diversas asociaciones de Aikido y carece de ánimo de lucro.