



AIKIDO. CÓDIGO DE ENTRENAMIENTO

El Aikido está considerado primordialmente para la educación y desarrollo de la personalidad, la coordinación de la mente y el cuerpo, así como para el fomento de una actitud positiva y espíritu de paz; todo ello a través del entrenamiento físico y mental.

Observa los siguientes puntos relacionados con el entrenamiento:

Mantén una buena postura.

Enfoca tu energía desde tu Tandem con tu respiración.

Observa todo el cuerpo de tu compañero.

Conecta y busca armonía con la energía y el ki de tus compañeros.

Haz movimientos precisos, primero despacio.

Aprende cada cosa a su tiempo, correctamente, no tengas prisa en aprender muchas técnicas.

Extiende tu ki en todas las direcciones.

Estudia Zanshin = conciencia.

No hagas movimientos ilógicos o innaturales.

Entrena con entusiasmo y diviértete con la práctica.

Pregunta por las cosas que no estén claras.

¡Y LO MÁS IMPORTANTE!

***es entrenar por un largo periodo de tiempo (al menos 10 ó 15 años),
no necesariamente todos los días PERO regularmente.***

***Entonces tu cuerpo aprenderá Kokyurokyu y tendrías un profundo
conocimiento de la esencia de las técnicas***