



## **NORMAS PARA LA PRÁCTICA EN EL DOJO**

---

### **Directrices del Fundador Morihei Ueshiba**

- El Aikido decide entre la vida y la muerte en un sólo momento, así que los alumnos deben seguir cuidadosamente las enseñanzas del instructor y no competir para ver quién es el más fuerte.
- El Aikido es el camino que enseña como tratar con varios oponentes. Los alumnos deben estar atentos no solamente al frente, sino cubriendo todos los lados y la espalda.
- La práctica debe siempre estar en una atmósfera agradable y cordial.
- El profesor solamente enseña un pequeño aspecto del arte marcial. Las numerosas aplicaciones deben ser descubiertas por cada alumno a base de incansable práctica y entrenamiento.
- En la práctica diaria se empieza por unos movimientos de calentamiento a una práctica para progresar a una práctica más intensiva. Nunca se debe forzar nada de una manera no natura o irrazonable. Si esta regla se sigue, ni siquiera rara vez se lesionaran los practicantes y podrán entrenar en una atmósfera agradable y cordial.
- El propósito del Aikido es entrenar cuerpo y mente para construir a personas sinceras y serias. Desde que todas las técnicas son transmitidas de persona a persona, no pueden ser reveladas de una manera arbitraria de unos a otros, esto podría conducir a que fuesen usadas por personas con no buenas intenciones.