

## SPAIN AIKIKAI

Spain Aikikai es una asociación nacional de dojos de Aikido Aikikai españoles reconocida oficialmente por Hombu Dojo de Aikikai Foundation, Aikido World Headquarters de Tokio (Japón) y que está compuesta por más de sesenta dojos socios, en 11 comunidades autónomas.

## Fines de la Asociación

Promover el Aikidô desde una perspectiva no competitiva, violenta o agresiva, sino desde un punto de vista que fomente la Cultura y “Arte de la Paz”.

Desarrollar la práctica del Aikidô siguiendo los principios y directrices de la Fundación Aikikai de Tokio (Japón), cuyo representante máximo es el actual Dôshu, nieto del fundador, Moriteru Ueshiba.

Practicar el Aikidô como una disciplina física, psíquica y mental que desarrolla la comunicación interpersonal frente a la competencia y a la competitividad.

Fomentar el Aikidô entre todas las personas sin tener en cuenta su sexo, edad, raza o religión.

## Dónde practicar Aikido



## ESTRUCTURA INTERNACIONAL



Federacion Nacional de Aikido Aikikai Español  
[www.federacionaikidoaikikaiespana.es](http://www.federacionaikidoaikikaiespana.es)



European Aikido Federation  
[www.aikikai.eu.org](http://www.aikikai.eu.org)



International Aikido Federation  
[www.aikido-international.org](http://www.aikido-international.org)



**AIKIKAI®**  
Aikikai Foundation  
[www.aikikai.or.jp](http://www.aikikai.or.jp)



合氣会

スペイン

### SPAIN AIKIKAI

[secretaria@spainaikikai.org](mailto:secretaria@spainaikikai.org)

657 187 594

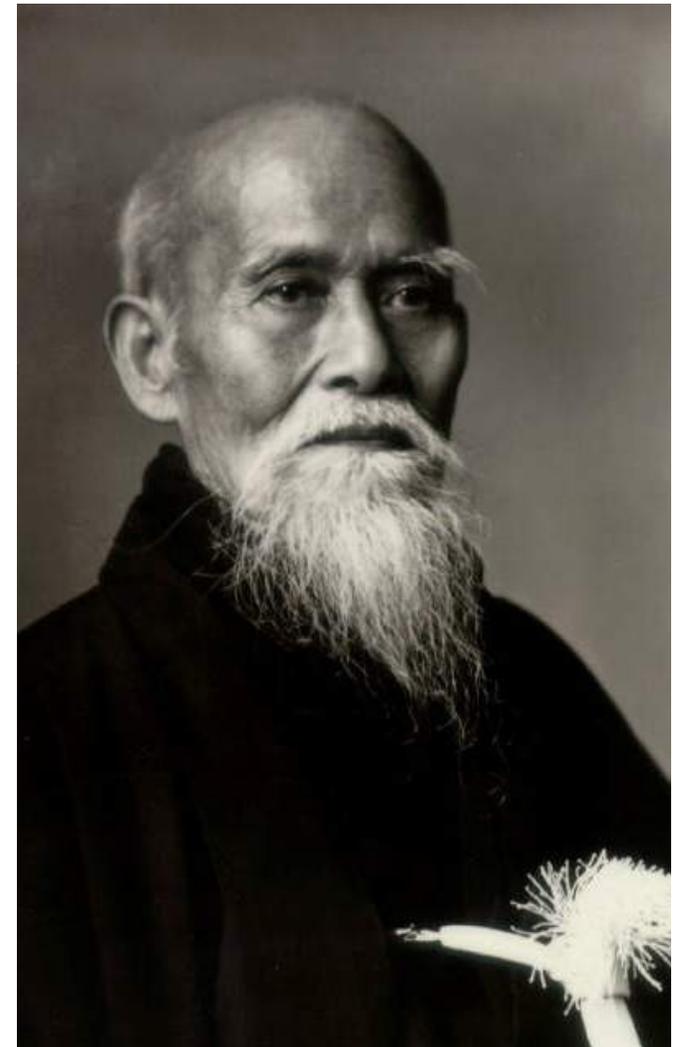
Martes de 9:30 a 11:30

Jueves de 18:30 a 20:30



# AIKIDO

El Arte de la Paz



## Aikido ¿Qué es?

Un arte marcial japonés creado por Morihei Ueshiba (1883-1969), un experto que alcanzó el más alto nivel de dominio en las Artes Marciales clásicas japonesas. El Aikido se realiza armonizándose con el movimiento del atacante y reorientando la fuerza de su ataque en lugar de oponerse frontalmente a ella.

El objetivo del entrenamiento del Aikido no es solo la perfección de un movimiento o habilidad, sino que persigue la mejora del carácter de uno mismo en concordancia con las reglas de la naturaleza.

La filosofía del Aikido ante los conflictos es disuadir, y si ocurre la violencia defenderse sin causar daño al adversario. Éste principio ético le confiere al Aikido una singularidad especial.



## Beneficios

- Mejorar la flexibilidad del cuerpo, tonifica los músculos, fortalece el equilibrio y la coordinación.
- Mejora la postura y favorecer la circulación sanguínea.
- Potencia la Autoestima, la autoconfianza y la autonomía.
- Desarrolla la respiración y la relajación, y los movimientos relajados también bajo presión.
- Desarrolla la psico-motricidad (la orientación espacio-temporal y la lateralidad).
- Ayuda a canalizar emociones (agresividad, ira, miedo)
- Fomenta la atención, mejorando la concentración mental.
- Potencia el respeto al otro, la responsabilidad y prepara para la resolución de conflictos.
- Fomenta la no-violencia. Propone un método de autodefensa si causar daño.
- Educa en valores y en la cultura de la Paz.

## ¿Quién puede practicar Aikido?

El Aikido se adapta perfectamente a cualquier persona sin importar su edad, sexo o condición física, ya que el entrenamiento se va realizando de manera progresiva. Permitiendo así que cada quien evolucione según sus propias habilidades.



En el Aikido no existen torneos o competiciones, en su lugar existen seminarios, cursos o encuentros que son jornadas de entrenamiento intensivo, que se realizan generalmente durante un fin de semana, dirigidos por uno o varios instructores.

Un arte marcial no violento y en el que no se necesita de fuerza física para su práctica. A la vista de los beneficios, se puede asegurar que se trata de una disciplina que aúna cuerpo y mente.

Al hacer aikido se consigue favorecer la capacidad de concentración, un estado ideal para nuestra vida diaria.

Se respetan las capacidades y limitaciones de cada uno, que se adapta perfectamente a cualquier persona.