

EL CAMINO DE APRENDIZAJE EN EL AIKIDO: ALGUNOS FUNDAMENTOS DE INTERÉS

Jorge Janeiro.

Zaragoza, octubre de 2025

1. Introducción

A lo largo de estas líneas se va a tratar de ofrecer algunos aspectos y fundamentos del aikido que pueden ser necesarios para avanzar el aprendizaje. No se pretende, de ninguna forma, describir todos fundamentos que se han de integrar en una buena práctica del aikido y que son necesarios para avanzar en el aprendizaje. De hecho, es bueno confiar en la guía de nuestros maestros más experimentados para ello. Y por supuesto, que cada practicante observe y reflexione sobre qué necesita trabajar en cada momento para ir evolucionando.

En todo caso, no cabe ninguna duda que el trabajo de reflexión sobre diferentes fundamentos del aikido, serán de mucha utilidad para colocar el foco de atención durante el entrenamiento, una vez superada la fase de aprendizaje básica de las técnicas. De alguna forma, los aspectos del aikido que se abordan, pretenden, en cierto modo, trascender la propia técnica sin olvidar la técnica, por contradictorio que pueda parecer.

Por último, conviene aclarar que los fundamentos del aikido, o más bien la propia interpretación de ellos -seguro que en ocasiones será errónea-, no son propias, sino que parten de dos fuentes fundamentales: por un lado, parten del aprendizaje realizado hasta ahora en los entrenamientos mediante la transmisión del maestro, de los cursos realizados con otros maestros y las oportunidades de aprendizaje que proporcionan los compañeros. Por otro lado, las ideas parten de algunas fuentes consultadas en diferentes libros, que resultan de gran ayuda a la hora de tratar de ordenar conceptos, colocarlos en el lugar adecuado y focalizar la atención en aquellos que en el momento presente pueden ser relevantes para evolucionar en la práctica.

2. Posibles significados de la palabra aikido

Antes de comenzar, conviene aclarar la propia visión que encierra la palabra *aikido*, ya que los fundamentos que se van a describir van a tener su origen en las tres palabras que la componen. Fuera de su aparente sencillez, hay que decir que son tres términos complejos y en muchas ocasiones inabarcables, pues encierran conceptos que pueden llegar a parecer simples cuando en realidad no lo son. Sólo cuando se ha avanzado mucho en la práctica se puede percibir la

sencillez de la síntesis de tres palabras que encierran muchos significados y que requieren de la integración de numerosos aspectos.

- ζ **Ai:** la traducción más común suele ser armonía, aunque algunos maestros rechazan esta definición opinando que en Japón el sentido de la armonía tiene un sentido más social y menos personal. En todo caso, puede definirse como *concordancia* y adecuación entre las fuerzas que intervienen en la práctica, como una unión a favor entre los movimientos entre *tori* y *uke* en la que no hay oposición frontal ni resistencia al ataque. Si existe *Ai*, se genera una dinámica de Ying y Yang entre las fuerzas que entran en juego.
- ζ **Ki:** traducido como la energía vital, siempre unido al concepto de *Ai*. Una visión de este concepto va ligado a aspectos biomecánicos, fisiológicos y psicológicos.
- ζ **Do:** normalmente traducido en las tradiciones orientales como *vía* o *camino*. En este caso, para la integración de *Aiki* y el aprendizaje de este arte marcial. Está relacionado con el cómo hacer, cómo entrenar, cómo evolucionar en la práctica. Por tanto, *do* tiene un sentido pedagógico amplio, que incluye la relación entre alumnos y maestro y la relación de aprendizaje con otros compañeros y practicantes de aikido. Incluso si se quiere, se puede entender ese sentido pedagógico como la extrapolación de lo que se aprende en el dojo para integrarlo en la vida y enriquecerla.

3. Fundamentos de interés para el aprendizaje del aikido

a. Kokyu-ryoku

En cierto modo, el concepto de *Kokyu-ryoku*, encierra en sí mismo una relación entre el concepto *Ai* y el concepto *Ki*. Si existe eficiencia en los movimientos hay un buen aprovechamiento de la energía vital, pero para el aprovechamiento de la energía vital es necesaria una relación de concordancia entre las fuerzas que intervienen que el aikido.

Esta eficiencia requiere a su vez de un proceso de depuración técnica constante, minimizando al máximo los movimientos del cuerpo, pero produciendo un efecto de total control de *uke*. Por tanto, el perfeccionamiento de la técnica conlleva la eliminación de movimientos innecesarios y que harán que la energía usada sea la justa y necesaria en cada situación.

Para lograr esa eficiencia entra en juego el aspecto más importante de *Kokyu*: **la respiración**. El objetivo sería que el cuerpo aprenda a integrar la respiración adecuada en cada movimiento, logrando una buena armonía entre respirar y moverse. La respiración abdominal permite oxigenar bien el cuerpo, hace que el cuerpo sienta menos fatiga y favorece la relajación en la

práctica, lo que a su vez nos permite estar más predispuestos a la libertad de movimientos en cada circunstancia, tanto en el trabajo de *tori* como de *uke*. Todo ello favorecerá la búsqueda de eficiencia en los movimientos y el perfeccionamiento técnico.

Es importante señalar que, en la práctica, el momento de la inspiración es un instante de vulnerabilidad. Al contrario, en el momento de la espiración, el cuerpo no es tan vulnerable y además permite proyectar la energía del cuerpo en la dirección adecuada: un *atemi* o una proyección en *kokyu-nage* se realiza expulsando el aire por la nariz.

Por último, es muy deseable que no sólo controlemos nuestra respiración, sino que tenemos que controlar la respiración de *uke*. A través del trabajo de *kokyu* y todos los aspectos que lo integran la respiración de *uke* debe bloquearse en el momento adecuado, consiguiendo un instante de vulnerabilidad que como *tori* nos otorga una ventaja que permite tener el control de su cuerpo y de la situación. Unido a esto, si en la práctica existe *kokyu*, hay un correcto aprovechamiento de las fuerzas que *uke* ofrece con su ataque y que nos permite como *tori* abrir un camino claro a la desestabilización de la estructura de *uke* en el primer instante y con el mínimo de esfuerzo posible. De la misma forma, en el trabajo de *uke*, es interesante entrenar atendiendo a la respiración para evitar al máximo -aunque sea difícil-, los momentos de vulnerabilidad. Esto contribuir a mejores ataques y también a mejorar la adaptabilidad a las diferentes técnicas, haciendo más fácil el *Kaeshi waza* o la contratécnica.

b. Diferentes aspectos que se integran en kokyu-ryoku

Como piezas separadas de un puzle todavía inconcluso, los diferentes fundamentos que se definen, han de tender a su integración en la práctica del aikido. En el camino hacia el perfeccionamiento en la práctica, se intuye que es recomendable ir focalizando la atención paulatinamente en cada uno de los aspectos para estudiarlos con detenimiento. La gran dificultad estriba en no olvidar una de las piezas ya encajadas cuando comenzamos el estudio de otras piezas, algo que sucede a menudo en la práctica.

En todo caso, hay que confiar en que el entrenamiento y la práctica regular se conviertan en el pegamento que poco a poco cada una las piezas, hasta que formen una sola.

I. Shisei

Aunque parece que literalmente significa pose, postura, actitud, tiene que expresar por un lado la actitud ante la práctica, en la que entra el juego la etiqueta en el dojo y la propia actitud de humildad ante el aprendizaje con el maestro y los compañeros. Por otra parte, alude a la postura tanto física como psicológica. A nivel físico, *shisei* requiere una posición adecuada de *shizentai* que permita moverse con libertad, flexibilidad y potencia con el mayor aprovechamiento de la energía. A nivel psicológico, *shisei* implica la actitud y la fuerza interior que se refleja en el exterior como vigor y determinación en la práctica marcial.

II. Zanshin

Puede verse como un estado de alerta constante durante la práctica, que unido a *shisei* nos ayuda a estar atentos a todo lo que está sucediendo sin perder la actitud marcial. Este estado de alerta tiene, a mi modo de ver al menos dos vertientes: una exterior y otra interior. Externamente percibimos el ataque o la intención de hacerlo y nos adaptamos buscando *kokyū*. A nivel interno, se trata de percibir nuestras propias sensaciones durante la práctica, lo que requiere tener consciencia de lo que está sucediendo en el cuerpo, con la respiración propia y la de *uke*. Se trataría de ser conscientes y estar receptivos para percibir cuando algo no está funcionando adecuadamente. Y por supuesto cuando percibimos con seguridad que lo que hacemos está fluyendo con facilidad.

Un buen *zanshin* en la práctica hace que, además de ser conscientes y percibir lo que pasa a nuestro alrededor y en nuestro interior, estemos siempre en una búsqueda constante de ventaja ante la situación.

En el trabajo de *uke*, un buen *zanshin* implica ataques sinceros y efectivos -adecuados al nivel de nuestro oponente cuando practicamos con compañeros- e implica también conjugar la adaptación del cuerpo a la técnica que se recibe sin abandonarse ni oponerse, dejándose llevar en un estado de alerta que nos permita encontrar las posibles salidas que *tori* deje, siempre preparados para el *kaeshi waza*.

III. Kamae

Podemos decir que *kamae* es una postura determinada del cuerpo en la que estamos en guardia, aunque esto sería quedarse corto. Es cierto que la estructura del cuerpo debe estar bien

colocada, con una buena posición relativa respecto a *uke* o *tori* indistintamente. Y que nos permita movernos con lógica marcial y ventaja respecto a nuestro oponente.

Si vamos un poco más allá, para tener un buen *kamae* es necesario tener un buen desarrollo técnico, sí, pero es importante conjugarlo con un buen *zanshin*: un estado de alerta consciente favorece una guardia más eficiente. Por supuesto, sin perder el sentido de *shizentai* antes explicado.

Hay que estudiar técnicamente las diferentes guardias, las posibilidades de desplazamiento y las diferentes técnicas que nos ofrecen los diferentes *kamae*. Sin embargo, creo que, una vez superadas las cuestiones técnicas, en realidad no debe importar si se usa uno u otro *kamae*, sino encontrar una buena respuesta sin importar la posición de partida, el tipo de ataque o el lugar de donde provenga.

Hay que resaltar que en el trabajo en el dojo partimos de una guardia determinada como forma de estudio, como forma de generar situaciones determinadas y analizarlas en la práctica. Sin embargo, esto no es más que un fotograma de la película: es importante tener en cuenta que *kamae* no es algo estático, sino que se va configurando en el instante en que las situaciones se producen. Por ello, requieren de nosotros que nos adaptemos. Lo que a su vez requiere *zanshin*, esto es, percibir qué está pasando y actuar de forma fluida.

IV. Ma ai

En ocasiones se define como la distancia, aunque en realidad se puede decir que tiene que ver con una relación entre el espacio y el tiempo en las relaciones entre *tori* y *uke*. “*Ma*” hace referencia a esa confluencia espacio y tiempo. Sobre “*Ai*” ya se ha explicado su sentido de concordancia y adecuación de las fuerzas que intervienen en la práctica.

La distancia varía en función del arma -o la ausencia de ella-, que se esté usando y la percepción de distancia de seguridad o peligro se va desarrollando con la práctica continuada. Una forma de verlo es que *ma ai* hace referencia a los “diferentes instantes” en los que se produce el encuentro entre *tori* y *uke*. Esos instantes y la distancia es variable en función de las circunstancias, pero siempre debe ser dinámica.

Los errores típicos que cometemos a menudo pueden ser buenos para ilustrar lo que se ha de mejorar con la práctica. Uno de ellos es permitir que *uke* invada el espacio de *tori* sin que *tori*

haya reaccionado y ajuste la distancia adecuadamente. Otro error común es atacar o realizar técnicas desde posiciones y distancias inadecuadas.

Por tanto, el aprendizaje requiere un ajuste constante de la distancia, entendiendo cuando esa misma distancia nos condiciona o no a una respuesta. Requiere también, realizar *atemis, suburis* o cualquier técnica de control o proyección desde una distancia adecuada.

Por último, lo más difícil de todo es no perder el sentido de “*Ai*” en la relación espacio y tiempo, captando el instante en que nos adecuamos al ataque: ni demasiado pronto ni demasiado tarde. Aunque puede ser relativo, es bueno que veamos ese instante de encuentro con *uke* dividido en tres estadios.

- ζ **Sen no sen:** nos anticipemos por completo al ataque, normalmente de forma perceptiva en base a señales que percibimos o intuimos, pero sobre las cuales no pensamos. De esta forma, *uke* llega a estar controlado sin que se produzca su ataque.
- ζ **Tai no sen:** la respuesta y adecuación al ataque se produce en el mismo instante en que *uke* lo produce. La percepción es de simultaneidad.
- ζ **Go no sen:** en este caso, la respuesta se produce instantes después del ataque del oponente. Creo que lo lógico es pensar que es una respuesta tardía, pero no es así. Al menos no es tardía si *uke* no ha alcanzado todavía con su ataque a *tori*. Ante este tipo de situaciones, solemos “dejar pasar” el ataque, manteniéndonos fuera de la línea de ese ataque y preservando la capacidad de una respuesta adecuada al ataque.

Sin embargo, cualquiera que sea el estadio en el que se produzca la respuesta, intuyo que es necesario al concepto de “*kitai*”. Como explica Tamura, hace referencia a un estado gaseoso de *tori*, un estado en que no es posible asirle. Este concepto puede invitarnos a pensar que *tori* siempre propicia o incluso provoca la situación en la que *uke* ataca. En resumen, que maneja y controla las relaciones entre la distancia y los tiempos.

V. Tai sabaki

Normalmente vemos el aikido como una serie de acciones que se realizan con los brazos y las manos. De esta forma, pensamos que el peso de las técnicas y su efectividad está en los brazos y, erróneamente ponemos la atención - ¡y la fuerza! - en ellos. En realidad, la efectividad técnica y la proyección efectiva de la energía parte y termina en los pies: los brazos y las manos no son más que simples correas de transmisión que no salen de nuestro centro y que están siempre relajados.

Una vez aclarado esto, entendemos *tai sabaki* como la forma de desplazarse de forma coordinada, con una actitud corporal bien estructurada, sin perder tanto el *shizentai* como un buen *kamae*.

Sin entrar a describir las diferentes posibilidades de desplazamiento, que técnicamente hay que estudiar detenidamente, es importante que *tai sabaki* se conjugue con *ma ai*. De esta forma, el objetivo es producir mediante el desplazamiento y en el instante adecuado la desestructuración del cuerpo y de la respiración del atacante. Se entiende que parte del aprendizaje consiste en que *tori* debe hacerse paulatinamente dueño del tiempo y del espacio.

Desde la perspectiva del aprendizaje constante, puede ser necesario caminar con naturalidad desde una buena postura, alternando el peso del cuerpo entre cada uno de los pies, con un buen *kamae* y empujando desde el suelo para trasladar la energía de las piernas al resto del cuerpo. Parte del progreso estriba en hacer consciente esta parte de *tai sabaki*, en tener la sensación de que todo parte y termina en la relación de nuestros pies y nuestras piernas con el suelo. Y esto independientemente de qué tipo de técnica o desplazamiento estemos realizando.

VI. Te sabaki

Como se ha explicado antes, los brazos y las manos no son las ejecutoras principales de las técnicas y los *atemi*. Son correas de transmisión.

Se entiende por *te sabaki* como los movimientos o giros de la muñeca y antebrazo, cambiando la orientación de la palma de la mano cuando entramos en contacto con *uke*. También se pueden aplicar esos giros de muñeca y antebrazo en el *atemi*, aumentando su eficacia con un esfuerzo considerablemente menor.

La efectividad de estos movimientos estriba en que exista o no transmisión de fuerza a través de los pies y la cadera. También es importante que a través de *te sabaki* consigamos una posición de ventaja frente a *uke*. La mano encima o debajo del agarre marca la diferencia entre poder aplicar peso o que se te aplique el peso.

En el aprendizaje es interesante estudiar las diferentes posiciones de las manos y como estas posiciones nos abren la posibilidad de una entrada en *uke*. Es importante estudiar esto con detenimiento y volviendo otra vez a las sensaciones: si la entrada es fácil, se ha de suponer que *te sabaki* es adecuado. Si es difícil, mejor no empeñarse, no oponer fuerzas y buscar otro camino que sea liviano y que nos dé la sensación de corrección.

Aunque parezca un retroceso en la práctica, es útil practicar *te sabaki* desde *go no geiko*, un entrenamiento fuerte, con agarres sólidos y desde posiciones estáticas. Estas prácticas tienen que ayudarnos a integrar *kokyu* en el más amplio sentido de la palabra, ayudándonos a aprender a practicar conjugando postura, actitud, respiración, relajación, desplazamientos, direccionalidad, *te sabaki*, etc., buscando la efectividad de la forma más fluida y liviana posible.

VII. Irimi y atemi

Para Ueshiba, el aikido es fundamentalmente *irimi* y *atemi*: entrar y atravesar al adversario golpeando.

Según Tamura, *irimi* designa la entrada en el cuerpo del adversario, desarmando su guardia. Cuando dos fuerzas van en sentidos opuestos, *irimi* es usar esas fuerzas sin oposición: usamos la fuerza de entrada de *uke* saliendo de su línea de ataque, pero entrando a la vez como una cuña que deja que el ataque se deslice por nosotros mientras aprovechamos la fuerza de *uke* para rebasarlo con la entrada.

Otra forma complementaria de verlo es pensar que *irimi* también es una actitud, es *shisei*, es la actitud de estar siempre hacia el adversario, con actitud de entrada, con nuestro centro hacia *uke*, dispuestos siempre a entrar y atravesar el cuerpo, a ir más allá de *uke*.

Por otra parte, *atemi* se entiende normalmente como un golpeo. Podemos pensar en un golpe de kárate o de boxeo, en el que el objetivo es dejar KO al adversario.

Sin embargo, el sentido de *irimi* y *atemi* tiene un significado diferente en aikido. Ambos conceptos son indisolubles. Es posible que la asociación sea errónea, pero creo que en la práctica no tenemos que olvidarnos del *atemi*. Esto es algo que hacemos a menudo por dos motivos fundamentales: no dañar innecesariamente a los compañeros y centrar la atención en el desarrollo de las técnicas. El problema es que desvirtúa el sentido original que da Ueshiba.

Personalmente, creo que, una vez llegado a un grado de desarrollo técnico adecuado, hay que volver a integrar el *atemi* en la práctica. Y entender, tanto como *tori* como de *uke* el sentido del *atemi*, que en el dojo nunca son reales. Por un lado, como *tori*, acompañar siempre el acto de *irimi* de un *atemi* con la intención adecuada. Por ejemplo, aturdir, proyectar, destruir o predisponer a *uke* a determinada técnica. Por otro lado, como *uke*, entender el sentido de ese *atemi* en el entrenamiento y percibir si es para aturdir o destruir. Como *uke*, hay que saber ser

humilde y dar verosimilitud a la práctica entendiendo que, aunque no sea un *atemi* real, tenemos que responder como si fuera real.

En última instancia, paulatinamente podemos ir eligiendo el sentido de *irimi* y *atemi* y determinar si queremos aturdir para controlar a uke o destruirle definitivamente en la acción de *irimi* y *atemi*. Quizás lo importante sea el hecho en sí de tener la posibilidad de elegir.

En esta última elección es donde creo que confluye la aparente contradicción que parte de la afirmación de que el aikido es *irimi* y *atemi*. Si pensamos en la afirmación de Ueshiba no tendrían sentido las técnicas de control *-katame waza-* y proyección *-nage waza-*, ya que estas no se producen porque *uke* está destruido. Sin embargo, otra forma de verlo es que las técnicas se producen por dos motivos fundamentales. Uno de ellos es por elección propia: decidimos aturdir y controlar a *uke*, dándole una segunda oportunidad, perdonando su conducta y siendo compasivos con él. El segundo motivo que nos lleva a ejercer técnicas, mucho menos deseable y que con el aprendizaje tenemos que ir evitando, es que las acciones de *irimi* y *atemi* han sido ejecutadas de forma errónea por nosotros desde el punto de vista marcial. En este punto, tener un bagaje técnico puede ser de utilidad como recurso para deshacer nuestras imprecisiones.

VIII. Métodos de entrenamiento y estadios de aprendizaje

Si hablamos de métodos de entrenamiento, se entiende como la forma en la que enfocamos la práctica. Y si hablamos de estadios de aprendizaje, entendemos esto como las diferentes fases por las que se ha de pasar. Ambos conceptos están relacionados y tenemos que adecuar la forma en que entrenamos con el estadio de aprendizaje en el que estamos.

- ζ **Kotai:** Asociado a un estado sólido de la materia, es un entrenamiento que tiende a acondicionar el cuerpo y a conseguir consolidar el aprendizaje de las diferentes técnicas. Viene a ser como construir la base de todo, una buena cimentación. Puede estar más asociado a la práctica en *go no geiko* o estática
- ζ **Jutai:** Se asocia a un estado más fluido, en con ataques más sinceros de *uke* en los que *tori* se mueve con más flexibilidad, sin tensiones inútiles. El cuerpo es capaz de actuar más relajado.
- ζ **Ekitai:** en este estadio, asociado a mayor liquidez, *tori* se anticipa y adapta como el agua en situaciones de mayor intensidad. Hay un mayor control del espacio y el tiempo y mayor potencia y eficiencia en las ejecuciones técnicas. La respiración empieza a jugar un papel fundamental en la práctica.

ζ **Kitai:** *tori* provoca el ataque, *uke* ataca y no encuentra nada, solo un vacío inasible.

Ahora bien, los estados de aprendizaje no son fijos. Por decirlo de alguna forma, no creo que estemos en un determinado estadio en concreto, sino que podemos oscilar entre varios de ellos en función de las técnicas o aspectos del aikido que trabajemos.

Esto suele ser muy claro cuando vamos a un curso y practicamos con otros maestros, a pesar de que llevemos muchos años de práctica. En estas situaciones suelen hacernos propuestas de trabajo que nos resultan nuevas, por lo que tenemos que volver al estado de *kotai* para interiorizar lo que nos proponen. Esto requiere algo fundamental en todo aprendizaje: humildad.

Reflexionar sobre el sentido de la práctica tiene que ser una vuelta hacia estadios y formas de entrenamiento anteriores siempre que se pueda, practicando desde la base más fundamental. Esto puede tener la cualidad de hacernos ir reparando en aspectos y detalles que antes pasaban desapercibidos. Así, existe la posibilidad de acercamiento al conocimiento de lo preciso y detallado que puede llegar a ser el aprendizaje del aikido.

IX. Algunas conclusiones de tipo personal

Ya se ha explicado que el objetivo de estas líneas es, de forma básica, ofrecer la oportunidad de reflexionar sobre diferentes aspectos o fundamentos del aikido y su impacto en el aprendizaje. Se trata de poner sobre la mesa los fundamentos, atraparlos y llevarlos a la práctica en el dojo. Es un poner orden a estos fundamentos para tener la posibilidad de integrarlos en la práctica, poco a poco, uno a uno, evitando que aprender uno signifique olvidar otro.

Siento la necesidad de hacer evidentes, junto a los fundamentos que he tratado de ordenar, las numerosas imprecisiones en las que habré incurrido. Dichas imprecisiones se constituyen, a mi modo de ver, en los mimbres sobre los que construir la práctica, ya que es el error lo que nos conduce al aprendizaje. Debemos equivocarnos mil veces, con la humildad necesaria que se requiere para poder aprender.

La cuestión fundamental es siempre cómo aprender. Creo que nada se puede aprender sin volver a la humildad y a la confianza de quien nos muestra los pasos a seguir. Por nuestra parte, creo que es muy importante cultivar un espíritu positivo y de confianza en nuestras posibilidades y en la aceptación de las limitaciones, buscando la forma de acomodarlas y sacarles provecho.

También creo que hay algo fundamental sin lo cual no se puede aprender: la atención. Una atención consciente y lo más plena posible. Una atención que parte de nuestra conciencia de las distracciones y de la imperfección de nuestra atención. Paradójicamente, tenemos que ser conscientes de que nos hemos distraído y volver a la atención en un círculo constante, aumentando los periodos de atención. Una atención que se cultiva día a día y que irá mostrándonos cada vez más detalles. Una atención orientada al exterior y que nos muestra lo que realmente pasa fuera. Y otra atención orientada a nuestras sensaciones internas y a percibir si lo que hacemos funciona o no funciona. En suma, una retroalimentación constante entre lo interno y lo externo que encuentra su fundamento en la atención.

Y por supuesto, para aprender, tener la paciencia necesaria. Cada aspecto a trabajar y los errores del camino son eso mismo, parte del camino. Así, creo que hay que ser conscientes de lo innecesario de saltarse pasos de ese camino. Aprender rápido en el aikido es un oxímoron. Aprender, en el más profundo sentido de la palabra, es un proceso lento, una gota que poco a poco lava y pule la piedra, requiere esfuerzo y constancia. Aprender algo es saberlo, es saber llevar a la práctica ese algo, no hablar de ello de forma memorística. Sabemos porque hacemos, porque interiorizamos, porque integramos poco a poco diferentes aspectos, le damos un sentido global a lo que aprendemos y lo vamos acomodando a lo que ya sabíamos. Aprendemos cuando interiorizamos, integramos, relacionamos, generalizamos, simplificamos, usamos lo aprendido en diferentes situaciones y esto enriquece nuestra vida. Para mí aprender aikido es algo así.

X. Fuentes consultadas

- Ruiz de la Hermosa, Apolo. (2020): *Kokyu Aruku: un estudio del aikido*. Zaragoza. Autoedición.
- Saotome, Mitsugi. (2006): *Los principios del aikido*. Badalona. Editorial Paidotribo.
- Stevens, John. (2001): *El libro del aikido*. Barcelona. Editorial Kairós.
- Tamura, Nobuyoshi. (1986): *Aikido*. Marsella. AGEP.
- Tamura, Nobuyoshi. (1991): *Aikido - Étiquette et transmission. Manuel à l'usage des professeurs*. Aix- en- Provence. Éditions du Soleil Levant.
- <http://aikikai.org.es>: web oficial de Aikikai España.