PROGRAMA NACIONAL

Técnicas eficaces:

La técnica eficaz es la que se realiza de forma natural y espontánea sin esfuerzo, es la respuesta apropiada en el momento justo a la situación que se presenta. Para llegar a este nivel de evolución es necesario un entrenamiento largo y continuado, durante el que es necesario pasar por una serie de etapas en las que se deben revisar continuamente los conocimientos que se van adquiriendo. El practicante de Aikido utiliza técnicas de proyección y de inmovilización para desequilibrar y controlar al contrario, acompañando sus movimientos con una serie de atemis (golpes a los puntos vitales del cuerpo). El entrenamiento incluye el estudio y sentido de los ataques y las caídas, así como la práctica con armas.

La eficacia del Aikido no se basa en la potencia y velocidad de ejecución de la técnicas sino que es indispensable desarrollar buenos reflejos, la presencia-vigilancia, la percepción del otro, la relajación del cuerpo, la intención y sentido del ataque, la noción del tiempo-distancia, la movilidad y estabilidad en el movimiento. En resumen ser capaz de moverse libre y rápida- mente en todas las direcciones sin perder el equilibrio.

AIKIDO

EL PRACTICANTE Y LA TÉCNICA

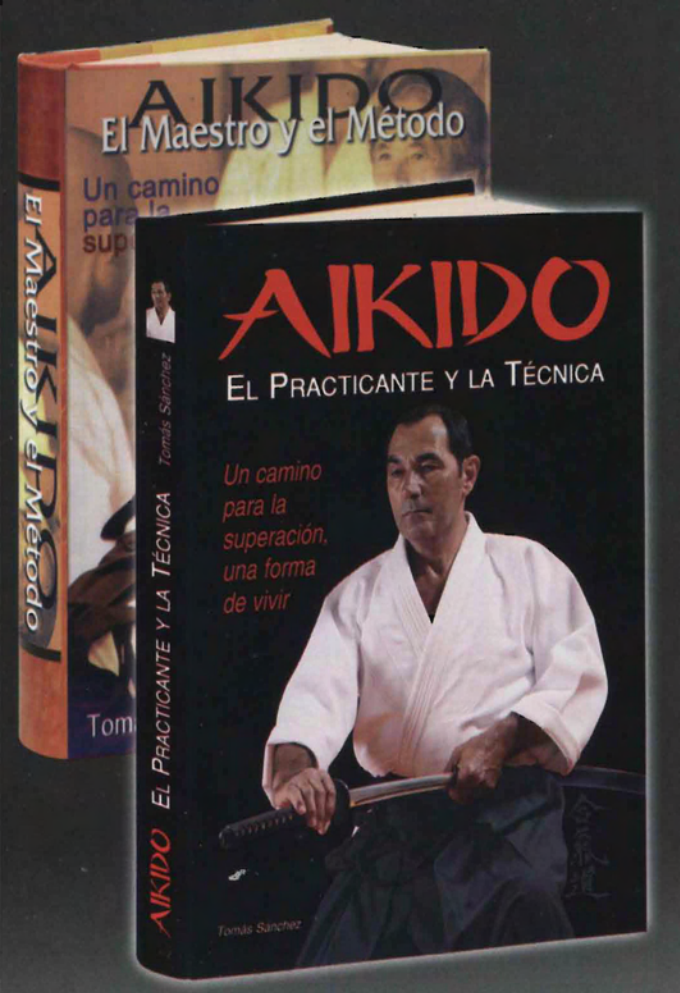
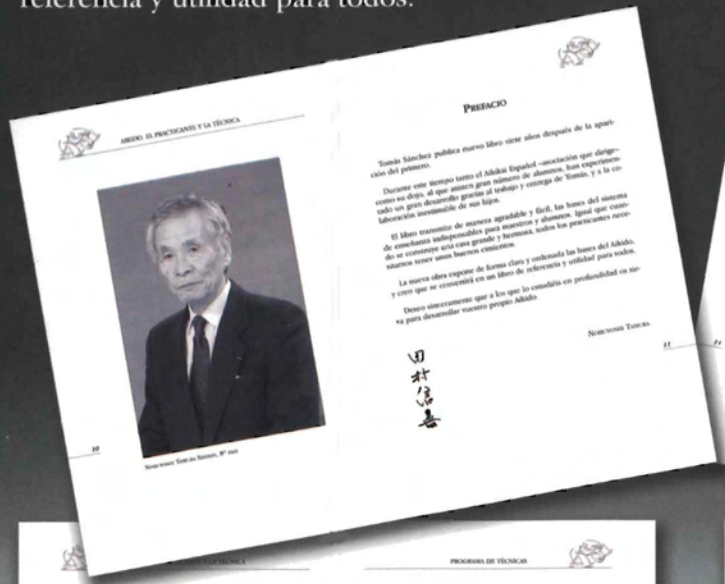
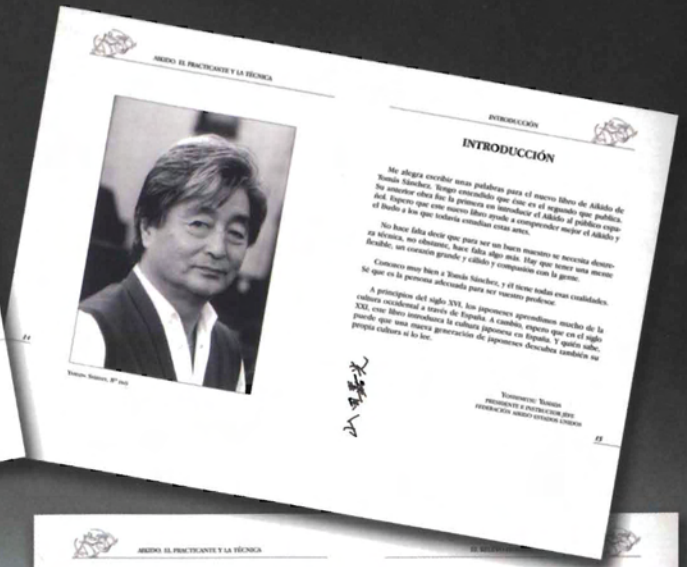
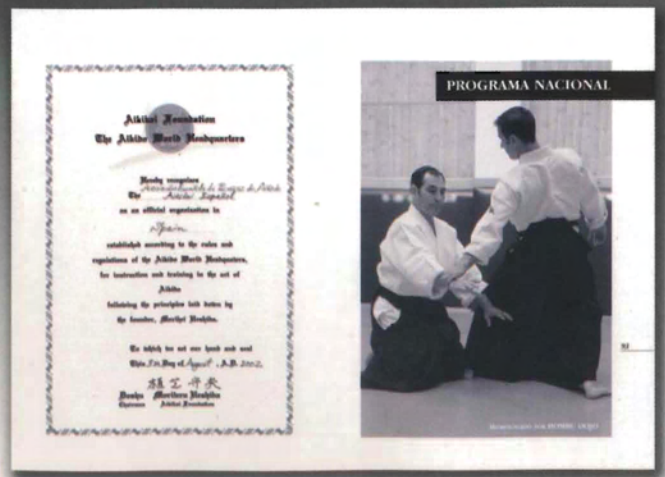
Un camino para la superación, una forma de vivir

Tomás Sánchez

El Practicante y la Técnica

Tomás Sánchez publica nuevo libro *"El practicante y la técnica"*, siete años después de la aparición del primero *"El maestro y el método"*.

Durante este tiempo tanto el Aikikai Español –asociación que dirige– como su dojo, al que asisten gran número de alumnos, han experimentado un gran desarrollo gracias al trabajo y entrega de Tomás, y a la colaboración inestimable de sus hijos.

El libro transmite de manera agradable y fácil, las bases del sistema de enseñanza indispensables para maestros y alumnos. Igual que cuando se construye una casa grande y hermosa, todos los practicantes necesitamos tener unos buenos cimientos.

La nueva obra expone de forma clara y ordenada las bases del Aikido, y creo que se convertirá en un libro de referencia y utilidad para todos.