

Aikido. El practicante y la técnica

Un camino para la superación. Una forma de vivir

Sánchez, Tomás

Editorial: Dojo Ediciones

ISBN: 9788493540081

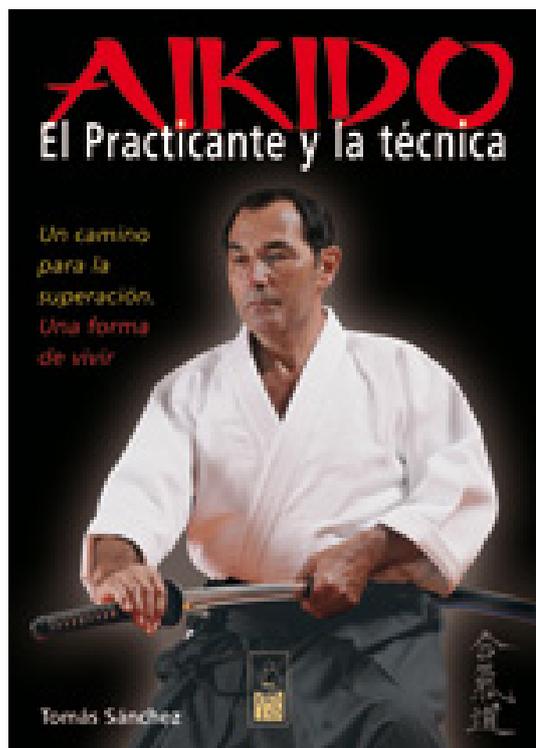
Páginas: 302

Dimensiones: 17 x 24 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 22,00 €

Colección: Dojo ediciones



SINOPSIS

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 cual hay que 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 e 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 las 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 rápidamente en todas las direcciones sin perder el equilibrio.

Tras la gran aceptación de su anterior obra (Aikido, el maestro y el método), Tomás Sánchez ha proseguido con ...