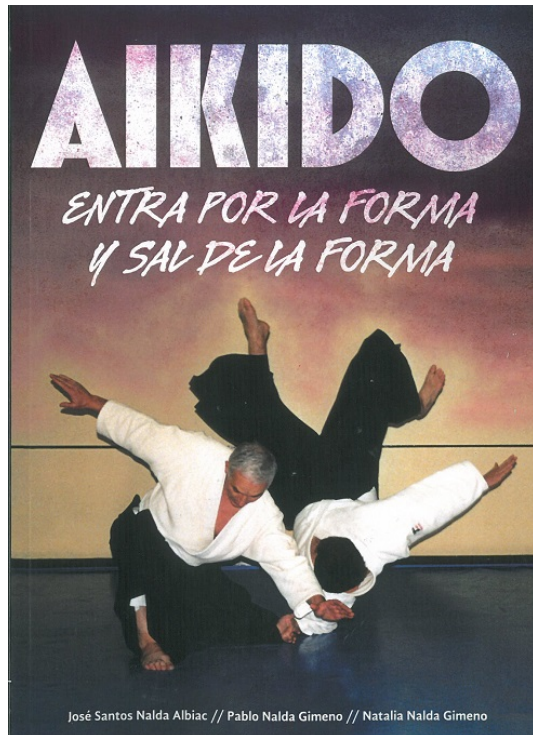


**NOVEDAD**



## Aikido. Entra por la forma y sal de la forma

Nalda Albiac, José Santos; Nalda Gimeno, Natalia;  
Nalda Gimeno, Pablo

Editorial: Alas

ISBN: 9788420306629

Páginas: 192

Dimensiones: 17 x 23.5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 20,00 €

### SINOPSIS

Las páginas de este libro tienen por objeto despertar la curiosidad de profesores y alumnos respecto a buscar modos de mejorar o enriquecer las formas de entrenamiento.

Puede que ya no sea adecuado entrenar como hace sesenta años, dado que las necesidades y expectativas de las personas del siglo XXI son muy diferentes.

En la mayoría de Dojos, la enseñanza y la práctica de este arte se centra exclusivamente en el aprendizaje de las técnicas, cuya única meta parece ser escalar los grados Kyu y Dan. Pero el Aikido es mucho más.

El verdadero fin en el pensamiento de Ueshiba va más allá del ámbito técnico, y sus escritos nos invitan a pensar que buscaba la realización plena del individuo. En la actualidad entrenar de otra manera puede enfocarse bajo tres puntos de vista:

- 1.- Como arte marcial (combate cuerpo a cuerpo).
- 2.- Como arte de paz (comportamiento cotidiano no violento).
- 3.- Como vía de crecimiento personal.

¿Qué significa entrenar de otra manera? Planificar los entrenamientos de modo que el aprendizaje de las técnicas no sea un fin en sí mismo, sino un medio de practicar competencias, actitudes y valores de otras áreas del saber a través de dichas técnicas, de manera que todo lo aprendido en el Dojo le sea útil al aikidoka en su vida cotidiana.