

## MATRICULACIÓN:

La matrícula se realizará preferentemente a través de la página WEB del Centro Mediterráneo <http://cemed.ugr.es>

En caso de dificultad con la matriculación, contactar con el Centro Mediterráneo a través del correo electrónico: [cemed@ugr.es](mailto:cemed@ugr.es)

Código del curso: **24GR37**

Precio: **230€**

### Información básica sobre protección de sus datos personales aportados:

**Responsable:** Universidad de Granada

**Legitimación:** La Universidad de Granada se encuentra legitimada para el tratamiento de sus datos en base a lo estipulado en:

Art. 6.1.e) RGPD: el tratamiento es necesario para el cumplimiento de una misión realizada en interés público o en el ejercicio de los poderes públicos conferidos al responsable del mismo (la difusión del conocimiento y la cultura a través de la extensión universitaria y la formación a lo largo de toda la vida) Ley Orgánica 6/2001, de 21 de diciembre, de Universidades.

Ley 38/2003, de 17 de noviembre, General de Subvenciones

**Finalidad:** La finalidad del tratamiento es gestionar las actividades culturales de la Universidad de Granada. Los usos que se dan a los datos personales son:

Organización de talleres, conferencias, y actividades culturales en general. etc.

Gestión de ayudas para el fomento de realización de actividades culturales.

**Destinatarios:** No se prevén.

**Derechos:** Tiene derecho a solicitar el acceso, oposición, rectificación, supresión o limitación del tratamiento de sus datos, tal y como se explica en la información adicional.

**Información adicional:** Puede consultar la información adicional y detallada sobre protección de datos en el siguiente enlace:

[https://secretariageneral.ugr.es/pages/proteccion\\_datos/leyendas-informativas/\\_img/informacionadicional](https://secretariageneral.ugr.es/pages/proteccion_datos/leyendas-informativas/_img/informacionadicional)

Del 15 de octubre de 2024 al 18 de marzo de 2025

# AIKIDŌ I (curso práctico-teórico)

## Iniciación al camino de la cultura de la paz.

### Cultura y tradición marcial japonesas



UNIVERSIDAD  
DE GRANADA



CENTRO  
MEDITERRÁNEO

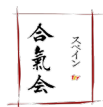
Coorganiza:

**Centro de Actividades Deportivas UGR**

Colabora:



Alpujarra Aikikai



SPAIN AIKIKAI

*\*\*Se recomienda revisar la web del Cemed para obtener información adicional y estar al tanto de posibles actualizaciones*

**Centro Mediterráneo**  
**Vicerrectorado de Posgrado y Formación Permanente**

Avenida de Madrid 13, 18012, Granada

Tfno. 958 24 29 20 / Email: [cemed@ugr.es](mailto:cemed@ugr.es)

@CemedUGR    
[cemed.ugr.es](http://cemed.ugr.es)

Lugar de realización:

**Sesiones prácticas:**

Sala de Artes Marciales,  
Centro de Actividades Deportivas,  
Campus de Fuentenueva

**Sesiones teóricas:**

Facultad de Ciencias

Dirección:

**Nobuo Ignacio López Sako**

Profesor Contratado Doctor del Departamento de Lingüística General y Teoría de la Literatura (lengua y cultura japonesas), Facultad de Filosofía y Letras de la UGR

Coordinación:

**José Jesús García Aragón**

7º Dan de Aikidō, MENE (RFEJyDA)

**Kyoko Ito**

Profesora Contratada Doctora del Departamento de Lingüística General y Teoría de la Literatura (lengua y cultura japonesas), Facultad de Filosofía y Letras de la UGR

60 horas  
presenciales

El objetivo del curso es iniciar la práctica del **AIKIDŌ** y, a través de esta experiencia, conocer de forma distinta la cultura tradicional japonesa. El *aikidō* es un exponente aglutinador de las corrientes marciales japonesas, los **BUDŌ**.

Con la práctica del *aikidō* podemos desarrollar un conocimiento práctico de **auto-control** multidimensional: físico-psíquico-mental. Además, ofrece un punto de vista de **autodefensa** puro; sigue el **principio de la no-disensión**, no se resiste, es flexible. Canaliza la agresividad evitando la violencia. Principio ético: autodefensa sin causar daño al agresor.

Con un **enfoque eminentemente práctico**, se enfatiza una **metodología de aprendizaje distinta**, aunque complementaria, a la seguida generalmente en Occidente. En términos muy generales, la ciencia sigue una vía analítica y deductiva; pero en Oriente el camino del conocimiento ha sido intuitivo, inductivo, sintético; un estudio integral del ser humano y de su relación con la naturaleza. Como **principio metodológico: praxis, no theoria**.

Se busca la unidad, la armonía mente-cuerpo, el control del cuerpo y de los sentidos como base para poder ascender a niveles superiores de consciencia y de existencia. Es una **experiencia de aprendizaje motivadora e innovadora**.

El *aikidō*, auténtico *budō*, se convierte así en una **puerta extraordinaria de acceso a la cultura tradicional japonesa** -y, de paso, a todo Oriente-. En la formación oriental se enfatizan las diversas dimensiones del ser humano como una unidad; es una **formación holística**, integral.

Tres ejemplos ilustran este corriente: *yoga*, en la India; *ta'i chi*, en China; y *budō*, en Japón. Como punto de partida, se persigue, mediante las técnicas, el **estudio y dominio de la respiración, la relajación y la concentración**, y, paralelamente, la **conexión-uniión-armonía con la energía vital ki**.

El *aikidō* es el arte marcial japonés de la **no-resistencia**, que aplica la filosofía de la **no-violencia** y educa en la cultura de la paz

- **Sesiones prácticas (17:00 -18:30)**

#### Calendario

**Octubre 15, 2024 – Marzo 18, 2025**

40 sesiones de 90 minutos -34 prácticas, 6 teóricas-

Oct 15, 17, 22, 24, 29  
Nov 5, 7, 14, 19, 21, 26  
(exámenes 6 kyū Nov 14)  
Dic. 3, 5, 10, 17, 19  
Ene 9, 14, 16, 21, 23, 28, 30  
Feb 4, 11, 13, 18, 20, 25, 27  
(exámenes 5 kyū Feb 25)  
Mar 6, 11, 13, 18  
José Jesús García Aragón shihan, 7 Dan Aikidō

## Programa

### 1. Conocimientos básicos

- DŌJŌ – TATAMI* (el lugar de la práctica)
- REIGI – REISHIKI* (el sistema de saludos)  
*Ritsurei – Zarei*

- KAMAE* (la postura)  
*Shizentai – Shisei – Hanmi – Sankakuta*
- ZAHŌ – SEIZA* (Cómo estar sentado)
- HARA – SEIKA TANDEN – SEIKA NO ITTEN* (abdomen, punto de concentración)
- METSUKE* (*kan no me*) forma de mirar
- KI* (energía vital) - *Ki no nagare*
- KIMUSUBI (AIKI)* conexión con el *ki*
- ITCHŌ-ISSHI* (tensión – relajación) *yurumu*
- SHŪCHŪ* (concentración) *Chūshinyoku*
- KOKYŪ* (respiración)

### 2. KIHON DŌSA (Ejercicio preparatorios básicos)

*TANDOKU DŌSA* (Ejercicios individuales)  
*Tekubi kansetsu jūnan hō*  
*SOTAI DŌSA* (Ejercicios en pareja)

### 3. TAI NO SHINTAI (Desplazamientos)

*TAISABAKI* (Movimiento)  
*Suri ashi – Ayumi ashi – Shikkō*

### 4. TAI NO HENKA (Cambio de postura)

- IRIMI – TENKAN – TENKAI* (Entrar – girar – pivotar)
- UKEMI* (Rodamientos)  
*Mae ukemi – Ushiro ukemi – Yokō ukemi*
- MAAI* (Distancia y temporización correcta)
- ZANSHIN* (alerta constante)

### 5. WAZA (técnicas de ataque y defensa)

- TORI WAZA* (Téc. de agarre) - *UCHI WAZA* (Téc. de golpe)
- TACHI WAZA* (Téc. de pie) - *SUWARI WAZA* (Téc. sentados)
- KATAME WAZA* (Téc. de inmovilización) - *NAGE WAZA* (Téc. de proyección)

## 2. Técnicas básicas

*KIHON WAZA* (técnicas básicas)

*Go kyū*

- Shomen'uchi Ikkyō-*
- Shomen'uchi Iriminage*
- Katatedori Shihōnage*
- Zagi ryōtedori Kokyuhō*

*Yon kyū*

- Katadori Nikyō*
- Yokemen'uchi Shigōnage*

- **Sesiones teóricas 17:00-18.30**

#### Calendario y programa

**Jueves, 31 de octubre de 2024**

**Introducción a la terminología en japonés de los conceptos básicos del *aikidō*.**

Nobuo Ignacio López Sako. Profesor Contratado Doctor UGR

**Martes, 12 de noviembre de 2024**

**Introducción a la manifestación del *reigi* en la sociedad japonesa actual.**

Kyoko Ito. Profesora Contratada Doctora UGR

**Jueves, 28 de noviembre de 2024**

**Introducción al concepto de *ki* en la lengua y cultura japonesas**

Nobuo Ignacio López Sako. Profesor Contratado Doctor UGR

**Jueves, 12 de diciembre de 2024**

**Trayectoria histórico-filosófica del *budō*.**  
Kyoko Ito, Profesora Contratada Doctora UGR

**Jueves, 6 de febrero de 2025**

**El *Shorinji Kempo*: un arte marcial que busca educar personas**  
Francisco Antonio Serrano Bernardo. Profesor Titular de la UGR. 4 Dan, *shorinji kenpo*.

**Martes, 4 de marzo de 2025**

**El *aikidō* como aproximación para la cultura de la paz**  
Kyoko Ito. Profesora Contratada Doctora UGR

