

**PRIMERA  
PARTE**

**La Práctica**

## CAPÍTULO 1

La Práctica del Ki  
Shin Shin Toitsu Do

心  
身  
統  
一  
道

CAPÍTULO II

Ki Aikido o Shin Shin  
Toitsu Aikido

心  
身  
統  
一  
合  
氣  
道

**SEGUNDA  
PARTE**

**La Experiencia**

## CAPÍTULO 1

**Cómo aplicar las recomendaciones  
acerca del ki y del Ki Aikido**

心  
身  
統  
一  
道

## **LAS RECOMENDACIONES**

### **LAS CUATRO RECOMENDACIONES BÁSICAS PARA “UNIFICAR LA MENTE Y EL CUERPO”**

- I. Mantener el Punto.
- II. Relajarse completamente.
- III. Mantener el peso abajo.
- IV. Extender el *ki*.

### **RECOMENDACIONES PARA COMPRENDER MEJOR LAS CUATRO BÁSICAS PARA LA “UNIFICACIÓN CUERPO-MENTE”**

#### CINCO RECOMENDACIONES PARA MANTENER EL PUNTO

- I. No sentir el abdomen.
- II. No sentir el peso del cuerpo en los pies.
- III. Que no se note la respiración.
- IV. Permitir que el Punto lo absorba todo.
- V. Hacer que toda nuestra fuerza proceda del Punto.

#### CINCO RECOMENDACIONES PARA RELAJARSE COMPLETAMENTE

- I. Poner la fuerza de cada parte del cuerpo en su sitio.
- II. Relajarse sin perder la fuerza.
- III. Conseguir una posición expandida del cuerpo.
- IV. Mantener el cuerpo en la posición más fuerte.
- V. No ser agresivos.

#### CINCO RECOMENDACIONES PARA MANTENER EL PESO ABAJO

- I. Mantenerse en una posición cómoda.
- II. No sentir el peso del cuerpo.

- III. Dejar que el *ki* se expanda al máximo.
- IV. Reaccionar del modo adecuado en el momento preciso.
- V. Percibir con claridad.

#### CINCO RECOMENDACIONES PARA EXTENDER EL KI

- I. No pensar en el cuerpo.
- II. Sentir la fuerza centrífuga.
- III. Tener una expresión amable.
- IV. Mantener la postura más calmada posible.
- V. Mantener la mente libre y clara.

#### **RECOMENDACIONES PARA DESARROLLAR EL KI**

##### CINCO RECOMENDACIONES PARA LA VERIFICACIÓN DEL KI

- I. Comprobar no la fuerza del cuerpo, sino la de la mente.
- II. Adaptar el test al nivel del practicante.
- III. Un test para enseñar, no para desanimar a nadie.
- IV. Aprender examinando a los demás.
- V. Enseñar el sentido del test y no únicamente cómo aprobarlo.

##### CINCO RECOMENDACIONES PARA EL FUDOSHIN

- I. No es una mente inmóvil, sino una mente fruto del movimiento infinitamente pequeño.
- II. Una mente que no se aferre a ninguna idea y que permanezca libre.
- III. Una mente que actúa adecuadamente en el momento preciso.
- IV. Una mente que mantenga el cuerpo estable.
- V. Una mente que siente el movimiento de todo el universo.

##### CINCO RECOMENDACIONES PARA LA MEDITACIÓN KI

- I. *Haju*.
- II. *Hosho*.
- III. *Cho wa*. Armonía con todo.
- IV. Sentir la vida de todos los seres.
- V. Sentir el movimiento del *ki* universal.

##### CINCO RECOMENDACIONES PARA LA RESPIRACIÓN KI

- I. Espirar con *ki*, sin pausas en la exhalación del aire y con el sonido "ah".
- II. Espirar con mucha calma.
- III. Después de espirar, seguir extendiendo el *ki*, reduciéndolo sucesivamente a la mitad de la mitad, hasta hacerlo infinitamente pequeño.
- IV. Inspirar por la punta de la nariz hasta que el cuerpo esté lleno de aire.
- V. Después de haber inspirado, introducir una calma infinita en el Punto.

## CINCO RECOMENDACIONES PARA LOS EJERCICIOS DE KI

- I. Mantener siempre el Punto en el centro.
- II. Extender siempre el *ki* al máximo.
- III. Mantener una postura natural.
- IV. No sentir los músculos del cuerpo.
- V. Mantener un buen ritmo.

**RECOMENDACIONES PARA LA SALUD**

## CINCO RECOMENDACIONES PARA DORMIR CON KI

- I. Unificar cuerpo y mente antes de acostarse.
- II. Creer que la mente mueve el cuerpo.
- III. Calmar la agitación mental antes de ir a dormir.
- IV. Mantener la cabeza fría y los pies calientes.
- V. Usar la mente para dirigir la sangre de la cabeza a los pies.

## CINCO RECOMENDACIONES PARA EL KIATSU

- I. Extender el *ki* desde el Punto en el bajo abdomen.
- II. Evitar que se acumule tensión en el cuerpo.
- III. Presionar verticalmente en el centro del músculo, de modo que no lo dañemos.
- IV. Concentrarse en el movimiento infinitamente pequeño del *ki* (mitad, mitad...) en la punta de los dedos.
- V. Centrar la atención en el fluir del *ki*, sin dañar el músculo.

## CINCO RECOMENDACIONES PARA GUIAR (PARA EL KI AIKIDO)

- I. Dejar que se extienda el *ki*.
- II. Conocer la intención del oponente.
- III. Respetar el *ki* del oponente.
- IV. Ponerse junto al adversario.
- V. Guiar con determinación.

## CINCO RECOMENDACIONES PARA EL USO DEL BOKKEN (ESPADA DE MADERA)

- I. Sostenerlo suavemente.
- II. La punta del *bokken* debe estar siempre en calma.
- III. Utilizar el peso del *bokken*.
- IV. Extender permanentemente el *ki*.
- V. Primero se mueve la mente, a continuación el *bokken*.

## CINCO RECOMENDACIONES PARA EL USO DEL JO (BASTÓN)

- I. Sostenerlo de manera ligera.
- II. La mano más importante es la más cercana al cuerpo.

- III. Mover el *jo* libremente.
- IV. Cuando se cambia de movimiento, siempre debe tenerse asido el *jo*, por lo menos con una mano.
- V. La punta de *jo* siempre debe describir una línea constante.

#### CRITERIOS PARA COMPRENDER LOS TAIGI

- I. La puesta en práctica del Principio del *Fudoshin*: potenciar la estabilidad corporal (*Fudotai*) a través de la "Unificación cuerpo-mente", siempre en relación con el espacio.
- II. *Kankyu Ritsudo*: la importancia de un ritmo fluido y bien modulado en los movimientos.
- III. *Kiryoku jujitsu*: la extensión del *ki*, puesta de manifiesto en la amplitud y belleza de las técnicas.

#### RECOMENDACIONES PARA APRENDER Y PARA ENSEÑAR

##### CINCO RECOMENDACIONES PARA EL APRENDIZAJE DEL KI

- I. Saber obedecer.
- II. Perseverancia.
- III. Llevar a la vida cotidiana todo lo que aprendemos.
- IV. Cambiar el subconsciente.
- V. Ser positivos.

##### CINCO RECOMENDACIONES PARA LA ENSEÑANZA DEL KI

- I. Crecer juntos.
- II. Ser modestos.
- III. Enseñar lo que es justo, no lo que lleva a la supremacía.
- IV. Ser justos e imparciales.
- V. Ser instructores sabios.

##### CINCO RECOMENDACIONES PARA EL SETSUDO (La Vía del Universo)

- I. Creer en la vía del Universo.
- II. Compartir la vía del Universo con los demás.
- III. Poner en práctica lo que se enseña.
- IV. Enseñar en armonía con las personas.
- V. Progresar juntos.

##### CINCO RECOMENDACIONES PARA LA EDUCACIÓN DE LOS NIÑOS

- I. Dejarles que se diviertan.
- II. No permitirles que hagan daño a los demás.
- III. Servirse siempre de palabras positivas, de manera que todas las experiencias les ayuden a mejorar.

- IV. Hay que ser claros al enseñarles lo que está bien y lo que está mal.
- V. Cuando se portan mal, llamarles la atención de manera positiva.

CINCO RECOMENDACIONES PARA EL TRABAJO DE OFICINA

- I. Organizar el propio trabajo sabiendo establecer prioridades.
- II. Tomar nota de todo lo importante.
- III. Hacer cuanto antes todo lo que se pueda, sin posponer nada innecesariamente.
- IV. Planificar la jornada siguiente.
- V. Como primera tarea de la mañana, ver el programa del día.

CINCO RECOMENDACIONES PARA VENDER

- I. Conocer el valor del producto.
- II. Vender con *ki* positivo.
- III. No pensar en vender, sino estar convencidos de que con ello se ayuda al cliente.
- IV. Estar seguros de que se puede ofrecer un buen servicio postventa.
- V. Aun cuando no se haya producido la venta, que quede una sensación positiva.

CINCO RECOMENDACIONES PARA DIRECTIVOS

- I. Ser positivos.
- II. No ser egoístas y procurar que los demás también se beneficien con nuestro trabajo.
- III. Mantener la mente en calma para ser más conscientes de los cambios que acaecen en la sociedad y en el mundo.
- IV. Preocuparse por la mejora de los trabajadores.
- V. Procurar que los beneficios redunden también en la sociedad.

CINCO RECOMENDACIONES PARA HABLAR EN PÚBLICO

- I. Comenzar con una introducción clara.
- II. Subrayar los puntos principales de la exposición y retenerlos en la mente.
- III. Cuando se habla, extender el *ki* desde todo el cuerpo.
- IV. Hablar despacio, puntualizando las propias observaciones.
- V. Concluir siempre con consideraciones positivas.

CINCO RECOMENDACIONES PARA UNA VIDA POSITIVA

- I. Pensar con mente positiva.
- II. Hablar con mente positiva.
- III. Actuar con mente positiva.
- IV. Tratar a los demás con mente positiva.
- V. Que nuestra contribución a la sociedad sea positiva.

DIEZ RECOMENDACIONES PARA LA VIDA COTIDIANA

- I. Procurar tener una mente positiva.
- II. Amar y proteger a todas las criaturas.

- III. Ser agradecidos.
- IV. Hacer el bien en secreto, sin esperar nada a cambio.
- V. Tener una expresión amable.
- VI. Ser capaces de aceptar y de perdonar.
- VII. Pensar con profundidad y discernir con claridad.
- VIII. Tener calma y determinación.
- IX. Ser positivos y fuertes.
- X. Tener perseverancia.

**SECUENCIA DE LOS EJERCICIOS DEL KI TAISO**

