



## **REGLAS Y NORMAS DOJO SEIKEN**

**Sobre el tatami somos alternativamente atacantes y atacados y nos entrenamos en reaccionar instintivamente. Es gracias a la etiqueta que podemos practicar con total seguridad , disciplinar nuestra tendencias agresivas, desarrollar la comparación y el respeto.**

**Un DOJO NO ES UN GIMNASIO. Es un lugar donde se dispensa la enseñanza del Maestro. No se debe expandir el ego allí, sino educar y purificar el cuerpo y el alma. Una actitud de respeto, sinceridad y de modestias, esencial para la serenidad de cada uno.**

**Las reglas siguientes son indispensables para mantener un ambiente propicio para el estudio del Arte Marcial en el DOJO.**

- El DOJO funciona siguiendo reglas tradicionales. Es el lugar consagrado para recibir las enseñanzas de nuestro arte marcial. Es deber de cada alumno honrar y seguir esta enseñanza.**
- Cada alumno debe participar en la creación de una atmósfera positiva de armonía y respeto.**
- La limpieza constituye un acto de gratitud y de respeto y cada practicante debe participar en la limpieza del DOJO y aplicarse en ella con interés.**
- El DOJO no debe de ser utilizado para otros fines que no sean las clases previstas, o sin el permiso del responsable.**
- Es el profesor el responsable de decidir si impartirá o no su enseñanza a un alumno. No se compra la técnica. La cuota mensual nos garantiza un lugar para practicar y no es sino uno de los medios de probar nuestra gratitud por la enseñanza que recibís.**



## **REGLAS DEL PRACTICANTE**

- \* Es necesario respetar las enseñanzas y la filosofía del Fundador y la manera en que las trasmite el instructor.**
- \* Cada practicante se compromete moralmente a no utilizar jamás una técnica de para herir o para manifestar su ego. No es una técnica de destrucción sino de creación. Es una herramienta que pretende el desarrollo de una sociedad mejor a través del desarrollo de la personalidad.**
- \* Los enfrentamientos para saldar conflictos personales sobre el tapiz están prohibidos. No es una pelea callejera. se está sobre el tatami para trascender y purificar las reacciones agresivas, para adoptar el espíritu del samurai.**
- \* No habrá espíritu de competición sobre el tatami. El fin no es vencer a un adversario, sino luchar contra nuestros propios instintos agresivos. La fuerza no reside en la potencia muscular sino en la flexibilidad, la comunicación, el control de sí y la modestia.**
- \* Toda forma de insolencia estará prohibida: debemos ser todos conscientes de nuestros límites.**
- \* Cada cual tiene posibilidades físicas y razones diferentes para practicar que deben ser respetadas. Debemos velar por no ocasionar ninguna lesión.. hay que proteger a nuestro compañero y protegernos nosotros mismos.**
- \* Aceptemos los consejos y las instrucciones del instructor o nuestros compañeros de rango superior (Sempai) e intentemos aplicarlas con sinceridad, lo mejor que podemos. No hay lugar para la discusión.**
- \* Todos los practicantes estudian los mismos principios. Ningún desacuerdo debe nacer en el seno del grupo, todos los practicantes del Dojo forman una gran familia; el secreto es la armonía. Si no puedes respetar estas reglas, será imposible estudiar en ese Dojo.**
- \* No abandonarás el tatami durante el entrenamiento salvo en caso de herida o de enfermedad advirtiéndolo de ello al instructor.**
- \* Cuando el instructor muestra una técnica, deberás permanecer sentados en seiza y mirar atentamente. Tras la demostración, saludar al profesor, después a nuestro compañero y comenzar a trabajar.**
- \* Cuando se anuncia el fin de una técnica, parar inmediatamente nuestro movimiento, saludar a nuestro compañero y reunirnos con los otros practicantes sentados.**

## **ETIQUETA SOBRE EL TATAMI**



- \* Entrando y saliendo del tatami, debemos saludar.
- \* Saludar siempre en dirección del Kamiza y del retrato del fundador.
- \* La clase se comienza y finaliza con una ceremonia formal. Es esencial estar a la hora para participar en ella; pero si llegas con retraso, deberás esperar sentados en el umbral del tatami hasta que el profesor haga una señal para incorporarnos a la clase. Saludar de rodillas al entrar al tatami. Procurar también no perturbar la clase.
- \* Si no está empezada la clase, pero está el instructor o algún Sempai está en el tatami se les deberá pedir permiso para entrar al tatami
- \* La manera correcta de sentarse sobre el tatami es en seiza. Pero si estás lesionado en las rodillas, podrán sentarse con las piernas cruzadas por delante del cuerpo y la espalda recta., nunca estiren las piernas ni nos apoyaremos en una pared o una columna.
- \* No permanezcas nunca de pie sobre el tatami sin trabajar.
- \* Si por una razón o por otra debes ineludiblemente hacer una pregunta al instructor, ir hacia él, nunca lo llames: se le saluda con respeto y se espera a que esté disponible. (Un saludo de pie es, en este caso, suficiente).
- \* Cuando el profesor nos muestra un movimiento en particular durante la clase, ponernos de rodillas y mirar atentamente. Saludarle cuando haya acabado. Mientras corrige a otro practicante, puedes parar de trabajar para mirar, sentaros en seiza.
- \* Respetar a los practicantes de mayor grado (Sempai). No discutas nunca a cerca de la técnica.
- \* Estás allí para trabajar, no para imponer nuestras ideas a los otros.
- \* Cuando conoces el movimiento y trabajas con alguien que no lo conoce, puedes guiarle. Pero no intentes corregir a nuestro compañero si no tenéis el nivel de Yudansha (cinturón negro), o Senpai.
- \* Hablar lo menos posible sobre el tatami.
  
- \* El tatami deberá ser barrido cada día antes de las clases y al final de la jornada. Cada uno es responsable de la limpieza del Dojo.
- \* Está prohibido comer, beber, fumar, masticar chicle sobre el tatami y en el Dojo durante el entrenamiento y en cualquier otro momento.
- \* Llevar joyas durante el entrenamiento está prohibido.



## Etiqueta

El *tatami* no es un sitio cualquiera. La práctica de un arte marcial supone seguir una serie de normas de conducta que nos ayudarán a estar concentrados en el Entrenamiento.

Cada escuela guarda de distinta manera la etiqueta.

Observa y aprende, el instructor tiene las respuestas y es el último responsable de la práctica dentro del *tatami*. Todo debe hacerse respetando sus enseñanzas.

- 1.- Un punto básico a la hora de practicar es el aseo y la limpieza, además de ser algo que se agradece enormemente.
- 2.- Al *tatami* se irá siempre con la indumentaria adecuada:
  - Se debe llevar el *keikogi* siempre, y el cinturón correcto (*obi*).
  - Nos despojaremos de todo el material que pueda ser molesto e incluso peligroso para los compañeros o uno mismo (pulseras, pendientes, collares, piercings, anillos...)
  - En el caso de que no llevemos el material apropiado se deberá excusar el instructor la falta de éste (en el primer momento que se pueda si hemos llegado, correctamente, al *tatami* antes que él).
- 3.- La entrada al *tatami*:
  - Al entrar al *tatami* se debe siempre saludar al *kamiza*. (Este saludo se hace en *seiza*)
  - Lo correcto es esperar al instructor en *seiza* en el *tatami* antes de comenzar la clase, en orden adecuado.
  - Si el instructor está dentro del *tatami* a tu llegada, se debe esperar en el umbral de la entrada su consentimiento para incorporarte. Efectuado éste, se le saluda a él primero y después al *kamiza*.
- 4.- Comienzo de la clase:
  - La clase de AIKIDO comienza en completo silencio en cuanto el instructor entra al *tatami* y se canta "*mokuso*",
  - El comienzo y la finalización del *mokuso* puede estar dirigido por el propio instructor, o por el primer alumno del dojo.
  - Esta ceremonia no es más que un momento de concentración relajada que predispone al practicante a la sesión. Unos segundos con los ojos cerrados en los que se deben olvidar todas las preocupaciones ajenas al dojo, y respirar con el *hara*.
  - A la voz de "*mokuso yame*" cesa la meditación y se saluda por este orden y en *seiza*: Todos al *kamiza*, maestro e invitados (si los hay) entre sí, y finalmente maestro y alumnos entre sí.
  - En el momento de saludo entre maestro y alumnos, éstos últimos suelen decir "*Onegaemasu*", que es un modo de pedir la práctica y la enseñanza.
  - Cuando maestro y alumnos saludan al *kamiza*, es el maestro quien saluda primero y después los alumnos. Al contrario que en el saludo maestro-alumnos, donde son éstos últimos quienes saludan primero al instructor.
- 5.- El calentamiento:
  - El calentamiento debe hacerse siempre antes de comenzar a practicar técnicas y fundamentos de AIKIDO.
  - Consiste en una serie de estiramientos, y movimientos del cuerpo y articulaciones a tener en cuenta en la práctica, y también en general en una preparación cardiorrespiratoria para el ejercicio posterior.



#### 6.- Durante el entrenamiento:

- Como tónica general, el maestro mostrará un ejercicio a la clase en repetidas Ocasiones, y después se estudiará por parejas, tríos, o grupos, según indicación.
- Si surgen dudas, se le pedirá explicación al maestro siempre después de un primer Contacto con el ejercicio, después de una experimentación, y éstas se resolverán en Privado.
- Se debe saludar al compañero antes de ¡practicar con él un ejercicio, en señal del Respeto y la confianza que depositáis el uno en el otro. Se suele saludar también cada Vez que se cambia el rol *uke-tori*, y se debe efectuar un último saludo entre compañeros al Finalizar la práctica del ejercicio, a la voz del maestro de *yame*.
- El tatami ¡no es un sitio cualquiera: ¡En la clase debe primar el silencio, porque ayuda A la concentración, al estudio, y es signo de respeto. En el tatami no se hablará en voz Alta. Y la manera correcta de sentarse en espera es *seiza* (si nos cansa esta posición Se pueden cruzar las piernas).

#### 4.- Finalización de la clase:

- Se suele finalizar la clase con ejercicios de relajación, coordinación, *kokyu ho*, y Estiramientos. También es común acabar con alguna prueba o examen.
- Acabados estos ejercicios se debe volver a la posición correcta y jerárquica del Comienzo de la sesión. Se vuelve a cantar *mokuso* y *mokuso yame*.
- El orden de los saludos esta vez varía según escuelas, pero en todo caso en el Momento de saludo alumnos-maestro, los primeros dicen "*Arigato gozaimashita*", una Forma respetuosa de agradecer la enseñanza transmitida.
- Al finalizar la clase, el *tatami* no se debe utilizar para realizar ningún tipo de ejercicio De carácter deportivo.
- Por último, no se debe olvidar saludar al *kamiza* antes de abandonar el *tatami*, en el Umbral del mismo