



Normas y etiqueta en Aikido

Estas normas de comportamiento y etiqueta son de tradición marcial y como tal han sido transmitidas y respetadas a lo largo de los años en los dojos de Aikido tradicionales, en japonés se denominan *Reigi*.

NORMAS GENERALES

1. Este dojo funciona de una manera estricta y siguiendo las reglas tradicionales. Es el lugar destinado a recibir la enseñanza del fundador del Aikido. Es deber de los estudiantes honrar y seguir esta enseñanza.
2. Cada estudiante debe contribuir a la creación de una atmósfera positiva, de armonía y respeto.
3. La limpieza constituye un acto de gratitud y respeto. Cada practicante debe participar en mantener limpio el dojo así como dedicarse a la purificación de su corazón y su mente.
4. Sin la autorización directa del Sensei, el dojo no debe utilizarse para otros fines que no sean las clases previstas.
5. Queda a discreción del Sensei la aceptación de alumnos en su dojo. La técnica no se compra. La cuota mensual garantiza a los estudiantes un lugar para practicar y no es más que uno de los medios de demostrar su gratitud por la enseñanza que reciben. Las cuotas deberán ser satisfechas puntualmente.
6. Respetad al Fundador y su enseñanza tal como es transmitida por vuestro Sensei. Respetad el dojo, los instrumentos de trabajo y respetad a vuestros compañeros.

NORMAS PARA EL PRACTICANTE

- 1. Es necesario respetar la enseñanza, la filosofía del Fundador y la manera en que el Sensei la transmite.**
- 2. Cada practicante se compromete moralmente a no utilizar jamás una técnica de Aikido para hacer daño a otros o para exteriorizar su ego. El Aikido no es una técnica de destrucción sino de creación. Es una herramienta que conduce al desarrollo de una sociedad mejor a través del desarrollo del carácter del individuo.**
- 3. Esta prohibido solventar conflictos personales en el Dojo o sobre el tatami. El Aikido no es una pelea callejera. Estáis en el tatami para trascender y purificar vuestras reacciones agresivas, para adoptar el espíritu de los antiguos Samurai a través del descubrimiento de la propia responsabilidad social.**
- 4. No debe haber espíritu de competición sobre el tatami. El objetivo del Aikido no es pelear y derrotar al enemigo, sino pelear y derrotar nuestros propios instintos agresivos. La fuerza del Aikido no reside en la potencia muscular sino en la flexibilidad, la comunicación, el control de uno mismo y la modestia.**
- 5. No se tolerara ninguna clase de insolencia. Debemos ser conscientes de nuestros limites.**
- 6. Cada alumno tiene distintas capacidades físicas y diferentes razones para practicar Aikido. Todas merecen respeto. El verdadero Aikido es la aplicación correcta y flexible de la técnica apropiada en cualquier circunstancia que se presente. Es vuestra responsabilidad, intentad no ocasionar daño alguno. Ha de protegerse al compañero y a uno mismo.**
- 7. Aceptad los consejos del Sensei e intentad aplicarlos con sinceridad, lo mejor que puedas. No se aceptan contestaciones ni replicas. Si puedes preguntar cortésmente tal y como se expone más adelante.**
- 8. Todos los practicantes estudian los mismos principios. No debe haber desacuerdos en el seno del grupo. Todos los estudiantes del dojo forman una gran familia. El secreto del Aikido es la armonía.**

ETIQUETA SOBRE EL TATAMI

- 1. Se debe saludar (Rei) al entrar y al salir del tatami.**
- 2. Saludad siempre en dirección del shomen y al retrato del fundador.**
- 3. Respetad los instrumentos de trabajo. El dogi (atuendo de entrenamiento) debe conservarse limpio y en buen estado. Las armas deben estar en su lugar mientras no son utilizadas.**
- 4. No utilizéis un dogi o armas que no os pertenezcan, si alguna vez necesitáis algo puedes pedirlo prestado, aunque no debería ser lo habitual.**
- 5. Algunos minutos antes del inicio del entrenamiento debéis efectuar ejercicios de calentamiento. Después siéntate en seiza, todos en la misma línea. Estos pocos minutos permiten que vuestra mente se libere de los problemas de la jornada y se prepare para el estudio.**
- 6. La clase empieza y termina con una ceremonia tradicional. Es esencial la puntualidad para participar en ella, pero si es inevitable la demora, debéis esperar sentados en seiza a un lado del tatami hasta que el Sensei os haga la señal para incorporarse a la clase.**
- 7. La forma correcta de sentarse sobre el tatami es la posición seiza. En el caso de tener una lesión en la rodilla, puedes sentarte con las piernas cruzadas. Nunca estiréis las piernas ni os apoyéis contra la pared o una columna. Debéis estar prestos a reaccionar en todo momento.**
- 8. No salgáis del tatami durante el entrenamiento, salvo en caso de lesión o malestar, y siempre con el consentimiento del Sensei.**
- 9. Cuando el Sensei muestra una técnica, debéis permanecer sentados en seiza y observar con atención, sin distracción. Después de la demostración saludad y da las gracias.**
- 10. En el momento que se anuncia el fin de una técnica, parad inmediatamente el movimiento que estéis efectuando, saludad a vuestro compañero y reúnete con los demás practicantes sentados en línea.**
- 11. No permanezcas de pie, sin practicar, sobre el tatami. Si es necesario, esperad vuestro turno sentados en seiza.**
- 12. Si por una u otra razón te es absolutamente necesario formular una pregunta al Sensei, acércate a él -nunca lo llames y aún menos gritando- saludadlo con respeto y esperad a que este disponible. (Un saludo de pie es suficiente en este caso.)**

13. Cuando el Sensei muestre un movimiento en particular, ponte en posición de seiza y observa con atención. Salúdalo cuando haya terminado. Cuando corrija a algún practicante cercano, puedes parar tu práctica y mirar. Siéntate en seiza y saluda de la misma manera al acabar.

14. Respetad a los practicantes de mayor graduación. No discutáis nunca a propósito de las técnicas. Practicar sin replicar es la única manera de aprender.

15. Estáis aquí para aprender y entrenar, no para imponer vuestras ideas a otros. Practicar en silencio.

16. Si conocéis la técnica y trabajáis con alguien que la desconoce, podéis guiarlo. Pero no intentéis corregir a vuestro compañero si no tenéis el nivel de yudansha (cinturón negro). Ayúdalo con algunos consejos, pero hablando lo mínimo, intenta ayudar sin hablar. El Aikido es experiencia.

17. No permanezcáis ociosos sobre el tatami antes o después de la clase. El espacio esta reservado para estudiantes que desean aprender y practicar. El dojo posee otros espacios para desarrollar actividades sociales.

18. Es responsabilidad de todos mantener el dojo limpio. Antes de comenzar la clase puedes limpiar el tatami si ningún estudiante lo ha hecho ya.

19. Durante las clases esta prohibido comer, beber, fumar o mascar chicle dentro y fuera del tatami. En todo momento esta prohibido desarrollar estas actividades dentro del tatami. Si necesitas hidratarte o ausentarte pide permiso antes.

20. No es aconsejable llevar joyas ni adornos, relojes, pulseras o similar durante el entrenamiento. Puede ser peligroso.

Si no sabéis que actitud adoptar en una situación determinada, preguntad a un estudiante veterano (sempai). Aunque sean muchas las reglas de etiqueta, con una practica regular llegan a asimilarse de forma natural. No os sintáis perturbados si se os corrige acerca de algún detalle, pues cada uno de ellos es importante para la seguridad de todos y tiene un objetivo preciso en el aprendizaje de Aikido.

Nintai dojo os agradece que aceptéis estas normas como estudiantes de Aikido. Domo Arigato. Muchas gracias.

