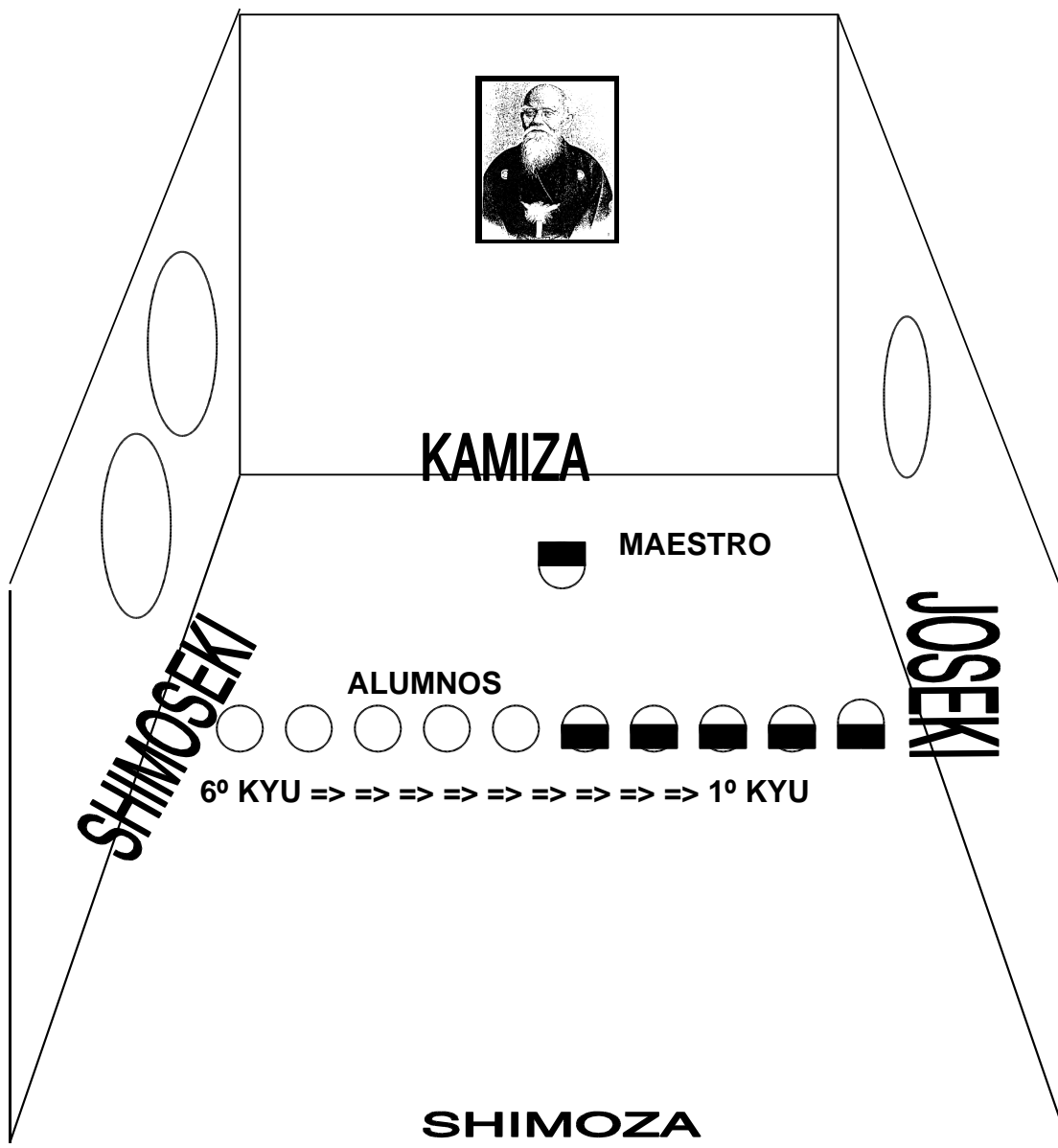


LA ETIQUETA EN EL AIKIDO Y LA TRADICIÓN

TATAMI O DOJO



➤Al entrar al tatami, el alumno se inclina ligeramente en dirección al **KAMIZA**. Esta inclinación sigue las normas establecidas para el **RITSUREI** (Saludo de pie), talones pegados, punta de los pies separados, inclinarse aproximadamente 30°, las yemas de los dedos tocando ligeramente la parte anterior de los muslos (cerca de las rodillas). Se entiende que si estuviera ya el profesor, se le pedirá permiso antes de entrar.

➤El aikidoka ha de ser escrupuloso en cuanto a la higiene se refiere. No llevará joyas ni otro tipo de objetos, para evitar accidentes. No mascar chicle en el tatami ni fuera de él.

➤La tradición invita a los alumnos a que entren en el tatami antes que el profesor y lo esperen en postura **SEIZA** (De rodillas), alineados de izquierda a derecha por orden de grados (Ver dibujo).

➤Durante el tiempo de espera (A que llegue el profesor), los alumnos se mantendrán en silencio, tratando de establecer la calma dentro de sí.

➤La clase comienza y termina con un saludo mutuo en **SEIZA (ZAREI)**. En la inclinación ceremonial **ZAREI**(saludo de rodillas), las palmas de las manos se colocan sobre el tatami a unos 20 cm. de distancia, formando un triángulo. La inclinación es la misma que para **RITSUREI**. Se debe mantener la línea con el tronco, sin levantar las caderas, que deben mantener contacto con los talones. El primer saludo es a la foto del fundador **O SENSI MORIHEI UESHIBA**, situada en el **KAMIZA**, a la voz de "**O SENSI REI**". El segundo saludo es entre los alumnos y el maestro y dirán todos en voz alta "**ONEGAESHIMA**"(onegaeshimazu), (*Enseñanos por favor*).Al final de la clase se realizará con las palabras "**DOMO ARIGATO GOZAI MASHITA SENSEI**" (**domo arigatou gozai mashita Sensei**)(*Muchas gracias por enseñarnos maestro*)

➤Cuando un alumno llega tarde, espera al borde del tatami hasta que el profesor le autorice a entrar, en el caso de que éste no se de cuenta podrá entrar saludando previamente en **ZAREI** hacia el **KAMIZA** y esperar en **SEIZA** a que el profesor dé la autorización para incorporarse a la clase.

➤Mientras se está en clase, ya sea para esperar a un compañero, recibir las explicaciones, o descansar, se debe permanecer en **SEIZA**. Sobre todo no apoyar nunca la espalda contra la pared.

➤Cuando el profesor explica una técnica se debe permanecer alineados y sentados en **SEIZA**, prestando atención, cuando termine, los alumnos le saludarán en **ZAREI**, se levantan y buscan a un compañero para realizar la técnica, saludandose en **RITSUREI** antes de empezar y al acabar, con las palabras **DOMO ARIGATO** (*Gracias*).

➤Si por una razón u otra es absolutamente necesario formular una pregunta al **SENSEI** O MAESTRO (Forma adecuada de llamar al profesor), acercarse a él, saludarle con respeto y esperar a que esté disponible. No llamarlo ni levantar la mano haciendo gestos.

➤En el momento que se anuncie el fin de una técnica (Se anuncia con la palabra **YAME** (parar)), hay que parar inmediatamente, saludar al compañero y sentarse en línea con los demás compañeros.

➤Se debe practicar en silencio y sin discutir con los compañeros.

La actitud en el tatami y en el dojo.

En el dojo hay que respetar las reglas tradicionales. Un dojo de Aikido no es un gimnasio, es el lugar donde se imparte la enseñanza del maestro **Morihei Ueshiba**. No es un lugar para manifestar la grandeza del ego individual, sino para purificar y educar el cuerpo y el alma. Una actitud de respeto, sinceridad y modestia son esenciales para el proceso de aprendizaje.

Cada alumno debe contribuir a la creación de una atmósfera positiva, de armonía y respeto.

los practicantes deben cuidar su dojo y mantenerlo limpio, para el bienestar de todos.

La enseñanza del profesor no tiene precio, por ese motivo se le estará agradecido por sus enseñanzas, las cuotas garantizan un lugar donde poder seguir practicando.

Hay que respetar la enseñanza, la filosofía del fundador y la manera en que el **Sensei** la trasmite. En cursos con otros maestros, se tiene que respetar las maneras en que cada maestro trasmite el Aikido, no existe una forma auténtica y otra no válida.

El Aikido hay que utilizarlo de forma constructiva, nunca al servicio del ego, o de forma destructiva.

El **Uke** no intentará hacer de profesor ni intentará resistirse para dar una lección a **Tori**, simplemente colaborará para realizar el movimiento. Por supuesto hay que evitar los conflictos dentro del tatami.

Cada alumno tiene distintas capacidades físicas y diferentes razones para practicar Aikido, todas merecen respeto. Todos estudian los mismos principios, por lo tanto no debe haber desacuerdos en el seno del grupo, todos los practicantes forman una gran familia. El secreto del Aikido es la armonía (AI).

AIKIDO: Es el camino para lograr la armonía mediante la energía.

AI: Armonía, amor, coordinación.

KI: Energía, energía interna, energía mental.

DO: Camino, vía, método.

Lo que se ha visto en las páginas anteriores es la forma correcta, según la tradición japonesa, de comportarse en Aikido o en las otras artes marciales (Karate, Judo, Jiujitsu, etc.). Por lo tanto hay que tenerlo en cuenta a la hora de entrar en un dojo. No obstante estamos en occidente, donde la cultura es diferente, y estas normas casi siempre son frustrantes, tanto para el profesor como para el alumno.

Seguidamente paso a definir como pretendo que sean mis clases.

Actitud del alumno en el tatami

- Saludar al entrar y salir del **tatami**. Pedir permiso si hay alguien dando la clase. Saludarse entre sí.

- Prestar atención a las explicaciones.
- Sentarse adecuadamente, sin estar estirado por los suelos. No apoyarse en la pared, o al menos no de forma ostentosa.
- Evitar en lo posible las discusiones y las voces altas, aclarar las dudas con el profesor.
- Ver al profesor como una persona normal y no como a alguien que lo sabe todo. Él también está aprendiendo.
- Dejar trabajar al compañero para poder aprender ambos.
- Tratar de "tu" al profesor y por su nombre, no de maestro.
- Respeto a sus compañeros y al profesor.

Actitud del alumno al realizar la técnica

- La postura.
- Los pasos o movimientos.
- los hombros.
- La tensión-distensión.
- Forma de agarrar, atacar y caer.
- La mirada.
- No correr, serenidad, calma y fluidez.

Actitud del alumno en los cursos

- Comportamiento adecuado.(según lo descrito anteriormente)
- Respeto a los compañeros.
- Prestar atención a las técnicas que realiza el instructor.
- Realizar las técnicas que le corresponde.

Actitud del alumno durante el examen

- Seguridad en las técnicas.
- **Zanshin.** Atención en lo que hace, concentración.
- Trato al **uke**. No hacerle daño, pero tenerlo controlado.
- Control de sí mismo.
- Fluidez y velocidad. Realizar las técnicas fluidas, sin prisa pero sin pausa.
- La mirada y la postura. No mirar al suelo, mirar al frente ayuda a una buena postura.

Actitud del alumno después del examen

Tener en cuenta que sólo ha superado una serie de técnicas para seguir evolucionando dentro del **AIKIDO**, no creerse mejor o superior a los demás. De todas formas sólo es la opinión o valoración de una o varias personas. Hay que seguir practicando para no bajar el nivel.

DICCIONARIO:

Katate-Dori Ai Hanmi: Uke sujeta de frente una muñeca de Tori con la misma mano (mano derecha de Uke, mano derecha de Tori y viceversa).

Katate-Dori Gyaku Hanmi: Uke sujeta de frente la muñeca de Tori con mano cambiada (mano derecha de Uke, mano izquierda de Tori y viceversa).

Ryote-Dori: Uke sujeta de frente con ambas manos las dos muñecas de Tori.

Morote-Dori: Uke sujeta de frente con ambas manos una sola muñeca de Tori.

Kata-Dori: Uke agarra de frente con una mano un hombro de Tori.

Kata-Dori Men Uchi: Uke agarra de frente con una mano el hombro de Tori y con la otra aplica un golpe Shomen Uchi.

Ryokata-Dori: Uke agarra de frente con ambas manos los hombros de Tori.

Mune-Dori: Uke agarra de frente las solapas de la chaqueta de Tori.

Sode-Dori: Uke sujeta de frente las mangas de la chaqueta de Tori.

Ushiro-Ryote-Dori: Uke sujeta por detrás ambas muñecas de Tori.

Ushiro-Ryokata-Dori: Uke sujeta por detrás los hombros de Tori.

Ushiro-Katate-Dori-Kubishime: Uke sujeta por detrás a Tori, con un brazo rodeando su cuello y con la otra mano sujetando una muñeca.

Ushiro-Eri-Dori: Uke sujeta por detrás el cuello de la chaqueta de Tori.

Shomen Uchi: golpe o corte vertical con Te-Gatana hacia el centro de la cabeza de Tori.

Yokomen Uchi: golpe o corte diagonal con Te-Gatana hacia el cuello de Tori.

Tsuki : golpe con el puño hacia la cara, pecho o estómago de Tori.

Tanto-Dori: ataque con cuchillo (tanto).

Tachi-Dori: ataque con espada. (Bokken).

Jo-Dori: ataque con bastón corto (Jo).

Shikko: Caminar o avanzar de rodillas.

Suwari Waza: Técnicas que inician con ambos oponentes en seiza y terminan ejecutadas de rodillas (en shikko).

Suburi: Práctica con una espada de madera o palo corto, Bokken o Jo en la cual el mismo corte es repetido una y otra vez. Ejercicio de purificación y meditación.