



AIKIDOJO CIUDAD REAL

www.aikidocr.es

E-mail: aikidociudadreal@gmail.com

Tlf: 693 370 759

Profesor: Elías Carrión Muñoz

ETIQUETA SOBRE EN EL TATAMI

1. Se debe saludar al entrar y al salir del tatami.
2. Saludad siempre en dirección del shomen y el retrato del fundador.
3. Respetad los instrumentos de trabajo. El gi (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 gi o armas que no os pertenezcan.
5. Algunos minutos antes del inicio del entrenamiento debéis efectuar ejercicios de calentamiento. Sentaos en seiza, todos en la misma línea y en postura de meditación. 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. Es esencial la puntualidad para participar en ella, pero si es inevitable la demora, debéis esperar sentados al lado del tatami hasta que el Sensei os haga la señal para incorporaos a la clase.
7. La forma correcta de sentarse sobre el tatami es la posición seiza. En caso de tener una lesión en la rodilla o el tobillo, podéis sentaros a lo sastre. Nunca estiréis las piernas y no la 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.
9. Cuando el Sensei demuestra una técnica, debéis permanecer sentados en seiza y observar con atención. Después de la demostración, saludad al maestro, a continuación a un compañero y luego comenzad a trabajar.
10. En el momento que se anuncia el fin de una técnica, parad inmediatamente el movimiento que estéis efectuando, saludad a vuestro compañero y reuniros con los demás practicantes sentados en línea.
11. No permanezcáis de pie, sin trabajar, sobre el tatami. Si es necesario, esperad vuestro turno sentados en seiza.
12. Si por una u otra razón os es absolutamente necesario formular una pregunta al Sensei, acercaos a él, saludadlo con respeto y esperad a que esté disponible. (Un saludo de pie es suficiente en este caso).
13. Cuando el maestro demuestre un movimiento en particular, poneos de rodillas observad con atención. Saludadlo cuando haya terminado. Cuando corrija a algún practicante podéis parar vuestra práctica y mirar. Sentaos en seiza y saludad de la misma manera.
14. Respetad a los practicantes de mayor graduación. No discutáis nunca a propósito de las técnicas.
15. Estáis aquí para entrenaros, no para imponer vuestras ideas a otros.
16. Si conocéis el movimiento y trabajáis con alguien que lo desconoce, podéis guiarlo. Pero no intentéis corregir a vuestro compañero si no tenéis el nivel de yudansha (cinturón negro).
17. Hablad lo menos posible. El Aikido es experiencia.
18. No permanezcáis ociosos sobre el tatami antes o después de la clase. el espacio está reservado para estudiantes que desean trabajar. El dojo posee otros espacios para desarrollar actividades sociales.
19. El suelo deberá barrerse cada día antes de la clase y cuando ésta se termina. Es responsabilidad de todos mantener el dojo limpio.
20. Durante las clases está prohibido comer, beber, fumar y mascar chicle dentro y fuera del tatami. En todo momento está prohibido desarrollar estas actividades dentro del tatami.
21. No es aconsejable llevar joyas durante el entrenamiento.
22. No toméis bebidas alcohólicas mientras tengáis puesto el gi.