

# LA ETIQUETA EN EL KARATE



## LA ETIQUETA :

*La etiqueta no sólo es un símbolo de respeto y gratitud, sino también un método de relajación y preparación al estado de concentración necesario que nos permita aprovechar al máximo el tiempo y las enseñanzas.*

## EL DOJO :

*El DOJO es el lugar donde se practican Artes Marciales, los monjes budistas, dieron este nombre a la sala donde se reunían con el maestro para meditar (literalmente " doujou" significaría algo así como 'lugar del camino'); suele ser una sala cuadrada o rectangular, y cada uno de sus lados tiene un nombre propio, y una categoría distinta.*

*El lado principal es el KAMIZA ( el Frente ) donde se encuentran las fotografías o caligrafías de los fundadores, es el sitio reservado a los maestros, a los visitantes de honor, y desde donde se presencian los katas. Frente al KAMIZA se halla el SHIMOZA, y está reservado para los alumnos siendo desde donde se saluda antes y después de cada clase. A la izquierda del KAMIZA, se encuentra el SHIMOSEKI, o lado de los alumnos de menor categoría, y a la derecha el JOSEKI, o lado de los alumnos de grado más alto. Teniendo en cuenta esta distribución, los alumnos formarán en una o más filas, ordenándose de derecha a izquierda y de adelante a atrás de mayor grado y antigüedad.*

*Siempre se debe entrar descalzo al Dojo, por respeto y nunca se debe jugar, hablar o reír, ni se adoptaran posturas relajadas (tumbarse, apoyarse contra la pared, etc.). El Dojo es un lugar de entrenamiento en donde debe existir un ambiente de orden y calma, requiriendo todo nuestro respeto y concentración.*

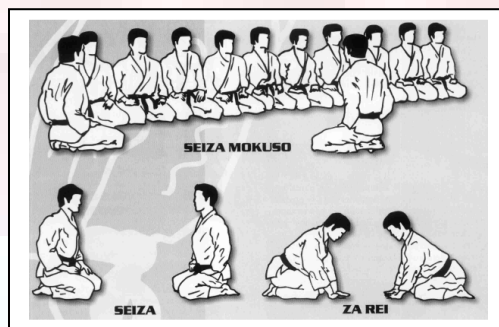
## LA ETIQUETA EN EL DOJO :

- La etiqueta empieza desde el momento mismo de entrar al Dojo.
- Tras pedir permiso para entrar en él, y una vez obtenido éste, daremos las gracias (Sumi Masen Sensei-Sempai), y saludaremos al Kamiza (tachi rei), para salir solicitaremos de igual forma permiso, una vez obtenido éste, saludaremos igualmente en dirección al Kamiza antes de abandonar el Dojo.
- Al comenzar la clase formados en filas (kiritsu) por cintos y antigüedad, el Sensei ordenará Seiza (de rodillas).

Al hacer "seiza", siempre se debe apoyar la rodilla izquierda y luego la derecha, sentarse en "seiza" es más que arrodillarse, históricamente el samurai siempre debía estar listo para defenderse en cualquier momento, como la espada se colocaba en el lado izquierdo de la cintura, se apoyaba la rodilla izquierda primero para poder acomodar la espada.

Después de hacer "seiza", a la orden de "mokuso" debemos cerrar los ojos y aprovechar ese momento para limpiar la mente y prepararla para el entrenamiento. Olvidándonos en todo pensamiento y concentrémonos en lo que el Maestro nos está enseñando. Así podremos realmente aprender.

Después de decir "yame mokuso" abriremos los ojos. Y ante "Shomen ni rei" nos inclinaremos al "Shomen" (frente). Después nos inclinaremos hacia el Maestro "Sensei ni rei".



Cada vez que nos inclinemos para hacer el saludo, debemos empujar nuestro EGO tratando de despojarnos de él, debemos ser humildes, cuando nos inclinamos hacia el Maestro diremos "domo-arigato-gozaimashita-sensei" (Muchas Gracias Maestro). Agradeciendo de esta manera la clase recibida. Todas las formas de etiqueta y comportamientos en el dojo aprendidas en karate deben también practicarse fuera del dojo. Siendo a veces esto más difícil que tirar puños y patadas, pero esta es la única vía si queremos vivir nuestras vidas con el verdadero espíritu del karate, La observación adecuada de la etiqueta es una parte de su práctica tanto como el aprendizaje de las técnicas. En muchos casos, observar la etiqueta requiere dejar a un lado el propio orgullo o . Los asuntos de etiqueta no deberían considerarse de importancia sólo en el dojo. Los estándares de etiqueta pueden variar, pero las algunas pautas son casi universales, debiéndose tratar seriamente.

1. Debemos estar en clase antes de que comience. Si por algún motivo llegamos tarde, nos quedaremos de pie en el borde del tatami hasta que el Maestro nos dé permiso para unirnos a la práctica.
2. Si por alguna razón durante la clase debemos dejar el tatami o el dojo, pediremos permiso al Maestro.
3. No debemos apoyarnos en las paredes o sentarnos con las piernas estiradas. (Sentémonos en seiza o con las piernas cruzadas.)
4. No pasar al Tatami relojes, anillos, aros u otras joyas, ya que pueden engancharse en el cabello del compañero, en su piel, o en su ropa y causarle heridas.
5. No llevaremos comida, goma de mascar, o bebidas al tatami.
6. Por seguridad, mantendremos las uñas (y especialmente las de los pies) limpias y cortas.
7. Es particularmente descortés hablar mientras el Maestro está dirigiendo la clase.
8. Si tenemos problemas con una técnica, no gritaremos hacia el otro extremo del tatami pidiendo ayuda primero, trataremos de realizar la técnica mirando a otros. La observación es una habilidad que deberemos esforzarnos por desarrollar, esperaremos a que el Maestro nos vea y se acerque.
9. Seguiremos las directivas del Maestro rápidamente. ¡No dejando al resto de la clase esperando!
10. No tomaremos parte en mediciones de fuerza innecesarias durante la clase.
11. Mantendremos la ropa de práctica limpia, en buen estado y libre de olores ofensivos.
12. Debemos cambiarnos en los vestuarios (¡no en el tatami!).
13. Debemos inclinarnos al recibir asistencia o la corrección del Maestro.
14. Durante la clase, si el Maestro está asistiendo a un grupo cerca, se debemos suspender la práctica para que el Maestro tenga el espacio suficiente para demostrar las técnicas.
15. Si por alguna inevitable razón, debemos atender una llamada del exterior durante la práctica, pediremos permiso al Maestro y saldremos del tatami. Nunca debemos entrar en el tatami el teléfono.
16. Respetaremos a los practicantes de mayor y de menor grado. No discutir nunca acerca de la técnica, estamos allí para trabajar, no para imponer vuestras ideas a los otros.
17. Cuando conozcáis el movimiento y trabajéis con alguien que no lo conoce, podéis guiarle. Pero no intentéis corregir a vuestro compañero si no tenéis el nivel de Yudansha (cinturón negro).

## Reglas del Practicante :

- *En la práctica diaria comenzaremos primero por mover el cuerpo y progresar hasta una práctica más intensa. Nunca debemos forzar de forma innatural o irracional. Si se sigue esta norma, ni siquiera los ancianos se harán daño y podremos entrenar en un ambiente seguro.*
- *El Karate puede decir la vida o la muerte en un sólo golpe; por esto debemos seguir cuidadosamente la enseñanza del Maestro y no competir para ver quién es el más fuerte.*
- *El propósito del Karate es entrenar la mente y el cuerpo y crear gente sincera y cabal. no debemos enseñar las técnicas a otros, porque estos podrían hacer mal uso de ellas*
- *Es necesario respetar la enseñanza, la filosofía del fundador y la manera en que el Sensei la transmite.*
- *Cada practicante se compromete moralmente a no utilizar jamás una técnica de Karate para hacer daño a otros o para exteriorizar su ego. El Karate no es una técnica de destrucción sino de creación. Debe de ser una herramienta que conduzca al desarrollo de una sociedad mejor a través del desarrollo del carácter del individuo.*
- *Está prohibido solventar conflictos personales sobre el tatami. El Karate no es una pelea callejera. Estamos en el tatami para trascender y purificar vuestras reacciones agresivas, para adoptar el espíritu de un samurai a través del descubrimiento de la propia responsabilidad social, no debe haber espíritu ofensivo, el objetivo del Karate no es pelear para humillar al compañero, sino pelear y derrotar a los propios instintos agresivos. La fuerza del Karate no reside en la potencia muscular sino en la flexibilidad, la comunicación, el control de uno mismo y la modestia.*
- *Cada alumno tiene distintas capacidades físicas y diferentes razones para practicar Karate. Todos merecen respeto. La verdadera acción del Karate es la aplicación correcta y flexible de la técnica apropiada en cualquier circunstancia que se presente. Es nuestra responsabilidad no ocasionar daño alguno. Ha de protegerse al compañero y a uno mismo.*
- *Aceptar los consejos del Sensei e intentar aplicarlos con sinceridad, lo mejor que podamos.*
- *Todos los practicantes estudian los mismos principios. No debe haber desacuerdos en el seno del grupo. Todos los habitantes del dojo forman una gran familia. Siendo el secreto del grupo la armonía.*