

# El Dojo

El DOJO es el lugar o sala donde se practican las técnicas de cada arte marcial. Antiguamente 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').

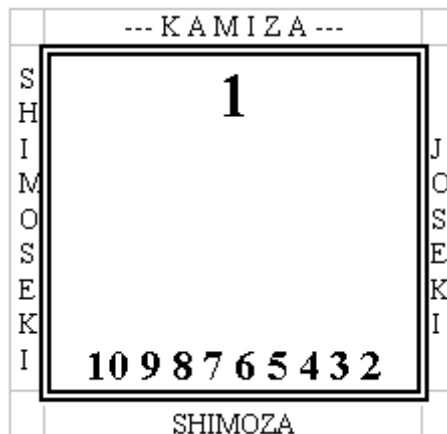
El DOJO es una sala cuadrada o rectangular, y cada uno de sus lados tiene un nombre propio, y una categoría distinta.

El lado principal es el KAMIZA donde se encuentra el estrado, el altar y las fotografías o caligrafías de los fundadores de algún arte marcial, es el sitio reservado a los maestros, visitantes de honor, y desde donde se presencian los katas.

Frente al kamiza (lado opuesto) se halla el SHIMOZA de categoría inferior, está reservado para los alumnos, desde donde saludan antes y después de cada clase.

A la derecha del KAMIZA, se encuentra el SHIMOSEKI, o lado de los alumnos de menor categoría, y a la izquierda 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, a menor.



- 1 - Sensei
- 2 - Sempai
- 3/10 - Otagai (de mayor a menor grado)

Siempre se entra descalzo al Dojo.

Mientras se está en el Dojo nunca hay que jugar, hablar en voz alta, reír escandalosamente, ni adoptar 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. Si no sabemos respetar el lugar en el que decimos buscar nuestro mejoramiento, será difícil alcanzar ningún progreso.

Las armas se dejarán en el armero (si existe) o en su defecto en un sitio donde no estorbe, y a poder ser en el suelo. En el caso de armas cortantes o sus simulaciones en madera, si no se pueden colocar en el suelo, se pondrán verticales, con la punta hacia arriba, apoyándolas por el mango.

## REI - La etiqueta en el Dojo

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

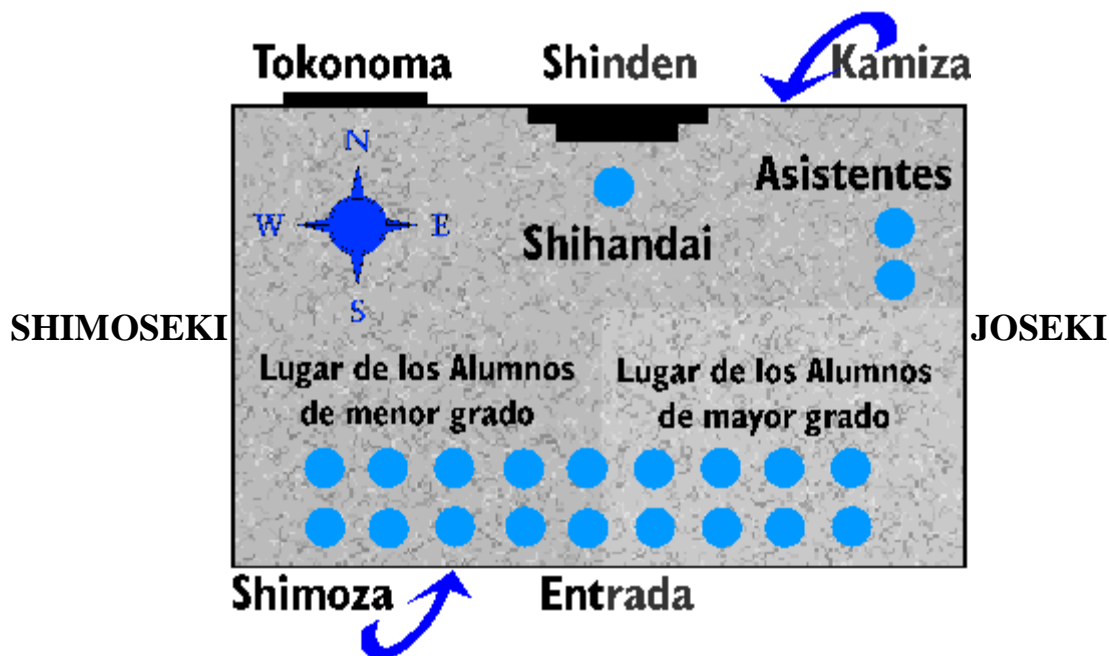
La etiqueta empieza desde el momento mismo de entrar al Dojo. Tras pedir permiso para entrar en él, y una vez obtenido éste daremos las gracias (Sumi Masen Sensei-Sempai), y saludaremos al Kamiza (tachi rei).

Para salir solicitaremos de igual forma permiso, explicando el motivo por el que debemos hacerlo, y una vez obtenido éste, saludaremos igualmente en dirección al Kamiza antes de abandonar el Dojo.

Al comenzar la clase formaremos en filas (kiritsu) por cintos y antigüedad, dónde se nos indique, en el orden especificado en el capítulo anterior. Una vez el Sensei o Sempai compruebe la correcta colocación de todos los participantes en la clase, ordenará Seiza (de rodillas). La formación seguirá marcada por el cinto de mayor grado de cada fila, debiendo estar todas las rodillas a la misma altura en una sola línea.

# Etiqueta sobre el Tatami

## • Disposición del Dojo



## Jerarquía de los Sitios:

Se sitúan en el lado de Kamiza:

- Shinden, Altar
- Tokonoma, Espacio sobre-elevado
- Shihandai, Lugar del profesor
- Joseki, Lugar de los asistentes o de los expertos, o invitados de honor

El lado opuesto a Kamiza es Shimoza

En el caso de que no exista ninguna marca especial (por ejemplo: tokonoma, shinden), el Kamiza se encuentra en el lado opuesto a la entrada. El fondo de una sala o de una casa es de rango más elevado que la entrada. El lado izquierdo, visto desde Kamiza, es el lado más honorífico.

Durante las demostraciones, el Kamiza es el sitio del representante del estado, de la bandera, o de la presidencia de la manifestación. En Europa, una foto de O Sensei orna el Kamiza y simboliza la transmisión de la enseñanza.

Algunos Dojos presentan una disposición particular que entraña algunos cambios: gyaku-shiki.

## • Etiqueta sobre el Tatami

- Entrando y saliendo del tatami, deberemos saludar.
- Saludad siempre en dirección del Kamiza y del retrato del fundador.
- Respetad vuestros instrumentos de trabajo: el Gi (ropa de entrenamiento) debe estar limpio y en buen estado, las armas preparadas aun cuando no estén siendo utilizadas. Respetad a vuestros adversarios vigilando vuestro aseo personal antes de entrar al tatami.
- No abandonéis el tatami durante el entrenamiento salvo en caso de herida o de enfermedad advirtiéndolo al instructor.
- Cuando el profesor explica una técnica, deberéis permanecer sentados en seiza y mirar atentamente. Tras la demostración, saludad al profesor, después a vuestro compañero y comenzad a trabajar.
- Cuando se anuncia el fin de una técnica, parad inmediatamente vuestro movimiento, saludad a vuestro compañero y reuníos con los otros practicantes sentados en línea.
- No permanezcáis nunca de pie sobre el tatami sin trabajar. Si es necesario, quedaos en seiza esperando vuestro turno.
- Si por una razón o por otra debéis ineludiblemente hacer una pregunta al profesor, id hacia él, nunca le llaméis: se le saluda con respeto y se espera a que esté disponible. (Un saludo de pie es, en este caso, suficiente.)
- Mientras corrige a otro practicante, podéis parar de trabajar para mirar. Sentaros en seiza y saludad igual.
- Respetad a los practicantes de mayor grado. No discutáis nunca acerca de la técnica.
- Estáis allí para trabajar, no para imponer vuestras ideas a los otros.
- Cuando conocéis el movimiento y trabajáis con alguien que no lo conoce, podéis guiarle. Pero no intentéis corregir a vuestro compañero si no tenéis el nivel de Yudansha (cinturón negro).
- Hablad lo menos posible sobre el tatami.
- No os acomodéis sobre el tatami antes o después de las clases. Está reservado a aquellos que desean entrenar.
- 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 o masticar chicle sobre el tatami y en el Dojo durante el entrenamiento y en cualquier otro momento.

- No os serváis nunca de un Gi o de unas armas que no os pertenezcan.
  - Algunos minutos antes del entrenamiento, deberéis estar allí preparados, sentados en seiza, todos sobre una misma línea, y en actitud de meditación. Estos minutos permiten a vuestro espíritu hacer el vacío, desembarazarse de los problemas de la jornada y preparan para el estudio.
  - La clase se comienza y finaliza con una ceremonia formal. Es esencial estar a la hora para participar en ella; pero si llegáis con retraso, deberéis esperar sentados al lado del tatami hasta que el profesor os haga una seña para incorporaros a la clase. Saludadle de rodillas al entrar al tatami. Procurad también no perturbar la clase.
  - La manera correcta de sentarse sobre el tatami es la posición seiza. Pero si estáis lesionados en las rodillas, os podéis sentar con las piernas cruzadas por delante del cuerpo y la espalda recta. Nunca estiréis las piernas ni os apoyéis en una pared o una columna. Deberéis estar dispuestos en cualquier momento.
- Llevar joyas durante el entrenamiento está prohibido.

No toméis jamás bebidas alcohólicas ni fuméis si no os habéis quitado todavía vuestra ropa de entrenamiento.