

PROTOCOLO Y ETIQUETA

Texto extraído y adaptado del libro de Joaquín Muñiz "Tai-jitsu Defensa Personal - Vol. 1 - Metodología Técnica y Pedagogía Didáctica".

El Dojo - Normas

En japonés "Dojo" es el "lugar en donde se practica la Vía" (camino de la perfección). Antiguamente, los monjes budistas daban ese nombre al lugar o sala del monasterio donde los discípulos se reunían con el maestro para la meditación, los rezos, ceremonias, etc..., siendo considerado un recinto sagrado digno del mayor respeto.

Dada la influencia del Zen y la filosofía budista en las Artes Marciales, éstas adoptaron el nombre Dojo, alrededor del siglo XV, para designar la sala de práctica donde se estudia un Arte Marcial. A ella acudían los samurais no sólo para mejorar su técnica, sino para forjar su carácter, meditar y alcanzar un mayor conocimiento de sí mismos. En aquella época, muchos dojos se instalaban en templos budistas, incluso el maestro Kano empezó a enseñar Judo en el dojo de un templo budista en Tokio.

En nuestro tiempo, el dojo debe seguir siendo el lugar donde acudimos para educar y mejorar nuestro carácter y personalidad, forjar el espíritu y mejorar la condición física del practicante, aprendiendo un Arte Marcial. Es el lugar donde se acude dos o tres veces por semana para enfrentarnos con nosotros mismos (miedos, inhibiciones, bloqueos psicossomáticos, perezas, etc...) y probarnos.

"Dojo" es el lugar dedicado al propio perfeccionamiento técnico, físico y moral, por lo que el comportamiento de profesor y alumnos debe ser digno, respetuoso y correcto consigo mismos y con los demás, los objetos, armas, etc..., observando todas las reglas de protocolo y etiqueta, lo que derivará en una autodisciplina que va a influir positivamente sobre la personalidad y el carácter.

El ambiente del dojo debe respirar sencillez, silencio, paz para que induzca a la calma, el respeto, la amistad, la alegría, etc., y predisponga a la unificación cuerpo-mente, al estudio, al trabajo serio, al sacrificio y a la mejora de las cualidades humanas.

El dojo es donde el practicante entrena y estudia la técnica, la táctica y la estrategia de un Arte Marcial, a la vez que forma su carácter y aprende a controlar y canalizar sus emociones e instintos y desarrolla su formación como ser humano. Todo ello utilizando como medio la técnica del arte que se haya escogido, en nuestro caso la técnica del Aikido.

En un dojo, no sólo vamos a ejercitarnos físicamente, pues, además del cuerpo, en el entrenamiento, deberemos de incluir nuestra mente y espíritu. Estas tres áreas forman el conjunto de la persona y deben entrenarse de forma integral, para ello es necesaria la total atención y concentración en nuestros actos, máxime cuando de ellos puede depender nuestra vida o integridad física. Por ello es necesario entregar por completo nuestro ser en todo el tiempo que dure el entrenamiento.

En el dojo y durante los entrenamientos respetaremos las siguientes normas generales de conducta y comportamiento:

- **Puntualidad**

- Deben ser respetados los horarios por todos los estudiantes, monitores y profesores.
- Cuando, por motivos de fuerza mayor, no pueda cumplirse con esta norma, deberá hacérselo saber al Maestro.
- Es tradición que los alumnos entren en el tatami antes que el Maestro y lo esperen colocados en fila de derecha a izquierda por orden de grados y en silencio, tratando de establecer la calma dentro de sí mismos.

- **Regularidad**

- La asistencia sistemática a las clases es imprescindible para el progreso.
- Cuando la asistencia no fuera posible conviene hacérselo saber al Maestro.
- Las clases perdidas se deben recuperar lo antes posible.
- Las lesiones pueden limitar el entrenamiento, pero no lo impiden. Se debe hacer saber al Maestro qué tipo de lesión se padece, para que pueda adaptar los ejercicios o encomendarnos otros que no afecten a la lesión concreta.

- **Actitud**

- Los ejercicios y técnicas deberán realizarse siguiendo las indicaciones del Maestro siempre, con actitud de mejora e incidiendo en la voluntad de esfuerzo y superación.
- Practicar con todos los sentidos puestos en la tarea. Entregarse al máximo en las clases, como si tu vida dependiera de ello (después de todo estás entrenando un Arte Marcial), pero siempre con el control físico y emocional que da el sentido común.
- El entendimiento de las tareas no es más que el primer paso en el proceso de aprendizaje. La repetición constante y voluntaria del gesto nos llevará a la automatización e interiorización del movimiento.
- En Aikido es más importante sentir que pensar.
- Los ejercicios, tanto con el compañero como solos, tienen que ser vividos y

realizados con el mayor realismo para obtener de ellos el máximo beneficio.

- **Etiqueta**

Se ha de ser muy cuidadoso en cuanto a la limpieza e higiene del cuerpo y equipo se refiere:

- Uñas de manos y pies cortas.
- Pies limpios y libres de olor.
- No portar anillos, pulseras, pendientes, etc. o cualquier objeto que pueda herir a un compañero o a sí mismo, o que rompa la uniformidad del grupo.
- En caso de usar camiseta debajo del keikogi (kimono de entrenamiento), ésta deberá de ser de color blanco y sin letreros ni publicidad.
- El keikogi deberá estar limpio, sin arrugas evidentes y bien anudado.
- El arreglo del keikogi durante la clase deberá hacerse antes de cualquier saludo y siempre de espaldas al compañero o al kamiza, según la circunstancia.
- La ducha después del entrenamiento no sólo es conveniente y beneficiosa, sino necesaria y norma fundamental de higiene.

- **Protocolo**

Los saludos y distintas formas de compostura y cortesía son imprescindibles en la creación del ambiente de las clases que nos ayudarán a progresar.

- Al entrar y salir del tatami se deberá saludar siempre y en dirección al kamiza.
- Las zapatillas deberán dejarse al borde del tatami, mirando hacia fuera y alineadas, evitando pisar descalzos el suelo.
- En caso de falta de puntualidad, y con la clase ya comenzada, se deberá realizar mokuso en seiza y esperar al borde del tatami a que el Maestro nos invite a entrar, cuando lo considere conveniente.
- Las explicaciones del Maestro deberán ser atendidas en silencio, desde la posición de musubi dachi o seiza, evitando en todo momento apoyarse en la pared o en los compañeros. Evitar las distracciones e interrupciones sin motivo justificado.
- Las demostraciones, por su parte, serán atendidas en seiza para no restar visibilidad a quienes están detrás. En todo caso, se deberá evitar estirar las piernas, apoyar las manos en el suelo u ofrecer actitudes poco respetuosas.
- Realizar rápido y sin comentarios superfluos los cambios de compañero, con el fin de no romper la armonía y el flujo energético.
- Retirarse a un lado del tatami, si te encuentras mal; incorporándote cuando te encuentres mejor.
- El saludo deberá realizarse al compañero, siempre, antes y después de cualquier trabajo por parejas o grupo.
- De la misma forma al Maestro, en la finalización de cualquier explicación o

demostración.

- Esperar a las pausas o a los descansos para preguntar las dudas al Maestro, que es el único que corrige las técnicas. Si el alumno desea que el Maestro le haga alguna aclaración o corrección irá a buscarle, evitando llamarle por gritos o señas, le saludará y esperará a ser atendido.
 - Es necesario guardar silencio durante la práctica y evitar discutir sobre las técnicas, así como corregir continuamente al compañero o practicar otra cosa distinta a la indicada por el Maestro.
 - Solicitar la autorización del Maestro para entrar y salir de la clase. Si el alumno necesita abandonar el tatami antes de terminar la clase, deberá advertir al Maestro intercambiando un saludo con él y debiendo saludar al kamiza antes de salir.
- **Autocontrol**
 - El entrenamiento en el dojo debe de servirnos para canalizar nuestra agresividad de forma positiva. Cualquier gesto, técnica o actitud desconsiderada o descontrolada no tiene cabida y deberá ser evitada. Si el aikidoka no es capaz de controlarse a sí mismo difícilmente podrá controlar una situación o a un adversario.
 - El control mental de las emociones (miedo, ira, odio, etc.) comienza por el control físico de los gestos y actitudes (etiqueta y protocolo).

Conductas a evitar

- Practicar sin motivación y sin intentar superarse día a día.
- Hablar, distraerse o no estar atento durante la práctica.
- Correr el riesgo de lesionarse o dañar a los compañeros por satisfacer su ego, por ira, rabia, temor, etc.
- Que el grado o los éxitos se le suban a la cabeza.
- Sentirse superior o mejor que otros compañeros.
- Hacerse notar, vanagloriarse o jactarse de proezas, etc.
- Tratar de imponer criterios personales, y menos a sabiendas que no son los del Maestro.
- Subestimar a los demás para enaltecerse él.
- Crear enemistades entre los compañeros o entre las personas.
- Hablar mal o criticar a otras Artes del Budo o a sus practicantes.
- Cuestionar o discutir las enseñanzas, conocimientos o destrezas del Maestro, de los sempai o de otros compañeros y jactarse de ello públicamente.

- Opinar o criticar sobre los grados o cinturones otorgados por el Maestro a los demás estudiantes.
- Abusar de la confianza del Maestro o de los demás compañeros.
- Ser violento, egoísta, orgulloso, engreído o mal intencionado.

Actitud en la práctica de Aikido

La práctica de Aikido comienza en el momento en que uno entra en el dojo. Se debe hacer un importante esfuerzo por observar las normas de protocolo y etiqueta de los veteranos, *“Donde fueres haz lo que vieres”*. La única manera de progresar es por medio del entrenamiento habitual, regular y continuado. La asistencia no es obligatoria, pero sí imprescindible para obtener el progreso deseado. Una de las mejoras que se debe obtener es el cultivo de la autodisciplina; ésta comienza por la asistencia regular a las clases, venciendo la pereza y la desgana que en ocasiones nos invade.

El entrenamiento es una responsabilidad del propio alumno. Nadie puede introducirle la técnica y las vivencias, el profesor las muestra y las explica, pero debe ser uno mismo quien las lleve a su interior. No es responsabilidad del profesor o de los compañeros adelantados lo que el estudiante asimila. Buena parte de lo que aprende es gracias a la inquietud personal y por medio de la observación atenta del alumno. Antes de pedir ayuda, se debe observar atentamente al profesor o alumnos adelantados y luego intentar descubrir e interiorizar a través de la práctica. No olvidar que parte del entrenamiento de Aikido es el “cultivo” del auto-conocimiento.

Los saludos

Los saludos (rei) lejos de ser normas de sumisión o sometimiento de los estudiantes, son gestos de cortesía, respeto y agradecimiento al Maestro por sus enseñanzas o a los compañeros por ayudarnos a progresar.

Al llegar al umbral de entrada al dojo, se debe saludar al kamiza, lugar de honor destinado a las fotografías de los fundadores del Arte o estilo, a símbolos y banderas, etc. Este saludo es una muestra de agradecimiento a los fundadores del artes y a sus vez nos recuerda la sencillez y la humildad del estudiante. Si la clase ya ha comenzado nos situaremos en un lugar donde el Maestro pueda vernos, sentados en seiza y esperaremos su autorización para después realizar el saludo al kamiza y al Maestro. Tras esto, nos colocaremos en el lugar del dojo donde menos se interrumpa y procederemos a calentar en silencio y sin interferir en la clase. Una vez que terminemos el calentamiento, nos dirigiremos al Maestro con el preceptivo saludo y nos incorporaremos a la clase en cuanto él nos lo autorice.

Al comienzo y final de la clase, el Maestro se sitúa dando la espalda al kamiza, el sempai de mayor rango frente al kamiza y a la izquierda del Maestro, los demás estudiantes a continuación del sempai situados de mayor a menor grado. El sempai de mayor rango es el encargado de dirigir los saludos o ceremonial, de velar por la organización de las filas y de la disciplina general. En ausencia del sempai mayor su lugar será ocupado por el siguiente en la jerarquía.

El saludo debe ser sincero, pues de lo contrario es mejor no hacerlo. Aunque sincero y humilde, no ha de estar desprovisto de la máxima atención, ya que en el Budo nunca se baja totalmente el nivel de alerta. También se debe saludar siempre al terminar un ejercicio con un compañero. Es una buena costumbre, a la vez que realizamos el saludo, darle las gracias verbalmente (“domo aregato gozaimashita”, “oneishimas”, o simplemente “gracias”).

Otro aspecto importante a resaltar es que, si un sempai se encuentra dando la clase por delegación del Maestro, y en ausencia de éste, suponiendo que un sempai de mayor rango se incorporara a la clase, lo haría como un practicante más. Otra cuestión es que el sempai o profesor en funciones considere más apropiado ofrecer al sempai de mayor rango la dirección de la clase, bien por propia decisión o por conocimiento de las preferencias del Maestro. Pero esta no es una regla fija u obligación.

Los saludos que se emplean en Aikido son los tradicionalmente empleados en las diferentes Artes Marciales japonesas. Se realiza el saludo de rodillas y el saludo de pie. En ambos casos se diferencian dos formas de saludar: la que se realiza al “adversario”, observándolo durante el mismo, y la que se realiza al Maestro, compañero o jueces, dirigiendo la mirada al suelo. Esta diferenciación, marcada en el gesto del saludo, es muestra de la diferente actitud, combativa o de respeto, con la que afrontamos una práctica de combate o exámen, en el primer caso, o las enseñanzas de un Maestro o el veredicto de un juez, en el segundo.

El mokuso

Es el ejercicio de concentración y meditación que se realiza al comienzo y al final de cada clase o sesión de entrenamiento. Al igual que hacemos un calentamiento para preparar nuestro cuerpo para el entrenamiento, el mokuso tiene por objeto que nuestra mente se prepare para asimilar mejor todas las informaciones y sensaciones que tengan lugar durante la clase o sesión.

Desde la posición de seiza, y con los ojos cerrados, tratamos de concentrarnos en nuestra respiración. Ésta la realizaremos de forma profunda, enviando el aire de las

inspiraciones a la parte más baja que nos permita nuestro diafragma. Realizaremos una inspiración total, hasta nuestro máximo nivel inspiratorio, retenemos unos dos o tres segundos el aire (unos cinco latidos del corazón) y luego lo soltamos lentamente hasta vaciarnos del todo, hasta nuestro máximo nivel espiratorio. Esto se realizará lenta y profundamente, de manera que la espiración dure el doble de tiempo que la inspiración. Esta forma de respirar, que no es la que realizamos habitualmente de forma vegetativa, sin pensar en ella, ocupará toda nuestra atención mental y nos ayudará a eliminar, por unos momentos, todo pensamiento o preocupación que podamos traer al dojo y que nos pueda impedir estar con todos los sentidos en el entrenamiento.

ETIQUETA Y DISCIPLINA

Texto extraído del libro de Nobuyoshi Tamura Sihan "Aikido – Etiqueta y transmisión".

En Japón, decimos que el principio y el fin del budo están en *rei*. Los instintos combativos y agresivos se exageran si se dejan libres durante la práctica del combate.

Para dirigir una tropa animada por estos instintos agresivos sin que ésta tienda a la desintegración han resultado ser necesarias unas reglas. La etiqueta y la disciplina, probablemente nacidas a partir de esta necesidad, permiten el funcionamiento armonioso de esas reglas. El combate desprovisto de reglas y ética procede del mundo animal, y no procede en cambio del budo.

El *bugei* (las técnicas de la guerra), y el *bujustu* no son más que los medios de la guerra.

Rei se traduce simplemente por el saludo.

Sin embargo, *rei* engloba las nociones de educación, cortesía, jerarquía, respeto, gratitud. *Reigi* (la etiqueta) es la expresión del respeto mutuo en el interior de una sociedad. También se puede entender como el medio para conocer la propia posición frente al otro.

O Sensei no cesaba de repetir: "El Aikido existe para dar su justo lugar a las plantas, los árboles, los pájaros, los mamíferos, los peces, los insectos, hasta el menor mosquito".

Conocer su justo sitio es para todo ser conocerse a sí mismo. En realidad, conocerse uno mismo es conocer la misión asignada por el cielo. Cumplir con la misión del cielo es ajustarse al orden del universo: no hay lugar para la indecisión ni para la oposición, es la verdadera paz. Que el hombre convierta este orden cósmico en modelo de la estructura de la sociedad humana y que lo convierta en el principio del más mínimo de sus actos es lo que llamamos *reigizaho*. Mediante el respeto de esta regla el hombre puede elevarse. Existe una jerarquía natural en la familia: abuelo, abuela, padre, madre, hijos, nietos, hijo mayor, hijo menor. Para un funcionamiento correcto, la organización militar exige la jerarquía de los grados: general, coronel, comandante, etc.

Lo mismo ocurre en las iglesias: papa, patriarca, cardenal, obispo... Y por supuesto en el budo: maestro, discípulo, *sempai*, *kohai*, *dohai*, altos grados, principiantes, mayores y jóvenes. Todas estas relaciones funcionan a la vez. La etiqueta consiste en determinar, en cada caso, el equilibrio justo. Para conservar este orden, hay que observar la cortesía hacia el maestro, la actitud correcta hacia los *sempai*, la etiqueta justa hacia los *kohai* y *dohai*.

Creo que el cumplimiento de estas reglas es la condición para el equilibrio y la supervivencia de las sociedades de las que acabamos de hablar. Antes hemos mencionado la exacerbación de los instintos combativos y agresivos por la práctica del *bujustu* (no olvidemos que estos instintos están desprovistos de cualquier connotación moral: existen, son necesarios para la supervivencia de la humanidad y nada más). No

obstante, si estos instintos se escapan a todo control y la violencia invade todos los actos, se empieza a tomarla con los débiles, a despreciarlos, o se arrastra uno ante el más fuerte aunque se le odie.

Cuando los actos están regidos por la etiqueta se crea un espacio que permite vencer las emociones con soltura. La etiqueta sirve para controlar el “yo” que querría entregarse a los instintos animales para orientar la energía y utilizarla en un sentido positivo.

En la religión, gracias a la repetición constante de los rituales complejos que han sido transmitidos de generación en generación, las emociones se ponen bajo control de forma natural y el sentimiento religioso se desarrolla. Esto no sólo es perceptible para el creyente, sino también para el observador. Un movimiento ejecutado según una etiqueta rigurosa fortalece la estabilidad del espíritu y pone bajo control la agresividad, estableciendo la calma. En el mundo del budo ocurre lo mismo que se produce en el dojo. La eficacia que se desprende de la forma natural de esa etiqueta es perceptible tanto para el practicante como para el observador. Al mismo tiempo, éstos se ven impregnados del ambiente transmitido por la tradición. Debe entregarse, pues, sin moderación a la práctica para poner bajo control las emociones menos deseables respecto al budo: el miedo, la confusión, el menosprecio a los demás, exacerbar el propio ego, y hay que progresar en lo físico y en lo espiritual. Aquellos que sobrevivieron después de haberse aventurado a las fronteras de la vida y la muerte no sólo tenían a su disposición una buena técnica, sino que tenían, sobre todo, un juicio lúcido de las situaciones, que era posible debido a la calma, la serenidad y la sangre fría que les habita. Esto es lo que permite pasar a la acción con la determinación necesaria. Esta actitud se sitúa por completo en las antípodas de las bravatas del matamoros y de su excesiva excitación emocional. Sin duda, progresar, hacerse “fuerte”, consiste en desarrollar esta calma y esta determinación interior, mucha más que adquirir una técnica.

En la medida que somos humanos, ¿no deberíamos desear vivir en un mundo que quiere a sus hijos? Para construir una sociedad sobre la base del respeto mutuo, ¿qué dirían ustedes sobre volver a hacer resurgir esa etiqueta que algunos han querido desechar como un viejo mueble inútil que, sin embargo, es parte de la herencia común de la humanidad?

Tomemos como ejemplo el simple hecho de colocar bien los zapatos, que nos enseña a clasificar y ordenar y nos hace sentir la satisfacción que resulta de ello y la importancia de este estado de ánimo. Realizar una acción de forma esmerada significa preparar unas condiciones favorables para la realización de la siguiente acción y, por la misma razón, significa practicar budo.

El mundo de *rei* no sólo persigue la obtención de una satisfacción personal, también incluye la satisfacción que sienten los demás. El desarrollo de la conciencia estética crea la necesidad de ordenar incluso los zapatos de los demás si no están en su sitio justo.

Si el espíritu de gratitud hacia un *kohaj* se expresa por el sólo pensamiento de “Gracias por haberme permitido trabajar bien hoy”, el *kohaj* será feliz, lo mismo que estará contento el *sempai* si se le agradece su enseñanza. La etiqueta, como cualquier cosa, debe salir de dentro de uno mismo, es decir, que es necesario que la idea de la etiqueta impregne cada gesto. Resulta grotesco tener que decir “respéteme porque soy su *sempai*”, “póngame en un pedestal porque soy su maestro”. El respeto hacia el *sempai* no debe ser provocado, el

kohai ha de tener ganas, de forma totalmente natural, de respetar al *sempai*. El *sempai*, a su vez, cuida del *kohai* porque este ocupa su lugar y por ello se merece que se le cuide. El otro percibe de forma natural cuándo la etiqueta está impregnada por el espíritu de la gratitud, el respeto, el reconocimiento.

De ahí que la etiqueta rija las relaciones mutuas. La jerarquía se establece de forma natural cuando se respeta la etiqueta. Es necesario que la etiqueta sea la expresión de humanidad del corazón. No basta con someterse a la forma. Si el corazón no está habitado por el respeto, la forma no será más que una cáscara sin alma. Hay que respetar la personalidad del otro. Los actos de acuerdo con las reglas de etiqueta engendran un corazón puro y una actitud noble. Me inclino a pensar que este sentido de la compasión está simplemente ligado a la armonía y la paz.

Debemos grabar esto en el espíritu de uno mismo para transmitir la etiqueta y la disciplina.