

Notas personales: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---



<http://www.katanadojo.com>

Since 2008 M.:N.:

## INTRODUCCIÓN

Ya que el **Aikido** es un arte de origen japonés, una cultura diferente a la nuestra, he elaborado la presente guía con la finalidad de que los nuevos practicantes puedan iniciarse en las bases del comportamiento en el Dojo y las formas de etiqueta ( **Rei Gi** ). Al igual aprenderán que deben hacer o que actitudes tomar ante diferentes situaciones a las que se enfrentarán como alumnos principiantes.

Al respetar y seguir estas indicaciones, las cuales pueden funcionar como un reglamento, ayudarás a crear un ambiente de armonía y respeto con tus compañeros y maestros, ambiente sumamente necesario para la adecuada enseñanza - aprendizaje de este singular arte.

INDICE	Página
1. CORTESIA Y CEREMONIAL	
1.1 Al llegar y entrar al Dojo.....	1
1.2 Entrando al Tatami.....	1
1.3 Preparación Mental.....	2
1.4 Comenzando la Clase.....	2
1.5 Seguimiento de la Clase.....	3
1.6 Ayuda al Desarrollo de la Clase.....	4
1.7 Final de la Clase.....	5
2. LA HIGIENE , EL UNIFORME Y EL DOJO	
2.1 Limpieza Personal.....	6
2.2 El uniforme.....	7
2.3 El Dojo.....	8
Preparativos para la clase .....	9
Su mantenimiento.....	10
3. PUNTUALIDAD Y ASISTENCIA	
3.1 La puntualidad.....	10
3.2 La asistencia.....	11
4. LAS COOPERACIONES Y CUOTAS.....	13
5. PREVENION Y SEGURIDAD.....	15

## 1. CORTESÍA Y CEREMONIAL

### 1.1 Al llegar y entrar al Dojo

Al llegar al Dojo (lugar del Camino), debes saludar siempre a tus compañeros, y si existen otras actividades o disciplinas en el lugar donde acudes a practicar, es importante saludar también a todos los presentes, ya sea que los encuentres en la entrada, vestidores, pasillos, etc.

Antes de entrar, en la puerta de acceso, se realiza un saludo llamado **Ritsu rei**; De pie y con la espalda recta (dejando a un lado tus objetos personales), haces una inclinación desde la cintura en dirección al centro del Dojo o hacia donde se encuentra la imagen del Fundador, al mismo tiempo, diriges la mirada al piso. Sólo después de realizar Ritsu rei, puedes tomar de nuevo tus cosas y entrar al Dojo.

Este saludo te recuerda que el Dojo, es donde recibirás las enseñanzas de **O`Sensei** (El fundador del Aikido), que debes respetar a tus maestros y compañeros, quienes al igual que tú, se encuentran en el mismo camino tratando de mejorar como seres humanos y que todo lo que aprendas, debes tomarlo seriamente, puesto que servirá para desarrollarte como un ser humano integro.

### 1.2 Entrando al Tatami

Para entrar al **tatami** (área de práctica), debes cambiarte de ropa. Al cambiarte evita perder el tiempo platicando en el vestidor, debes entrar con una anticipación de 10 minutos al inicio de la clase, esto con la intención de que exista tiempo suficiente para ayudar a limpiar el área y para que todos entren sin prisas de ningún tipo.

Antes de entrar al tatami, debes saludar en Ritsurei y colocarte en seiza para hacer un **Zarei** (Saludo desde seiza); Sentado sobre tus talones, viendo al frente con la espalda recta y las manos apoyadas en las piernas, unes ambas palmas de tus manos con los dedos juntos a la altura del pecho y las subes hasta que las puntas de tus dedos lleguen un poco más

arriba de tu cabeza, después de esto, vuelves a bajarlas y tocando el piso con las palmas formas un triángulo frente a ti. Enseguida, te inclinas desde la cintura viendo la punta del triángulo, teniendo cuidado de no subir la cadera ni doblar la espalda, entonces te incorporas y sólo hasta ese momento, recoges tus manos apoyándolas nuevamente en tus piernas y regresas tu mirada al frente.

Después de zarei, puedes entrar y empezar a ayudar en la limpieza del área.

### 1.3 PREPARACION MENTAL

Cuando el área esta limpia y preparada, debes de colocarte en seiza en el lugar que te corresponda y en esta posición, aprovechar el tiempo que quede antes de iniciar la clase para hacer un poco de **Mokuso** (meditación); Con los ojos cerrados, respiras profunda y lentamente, iniciando primero con una exhalación, de tal manera que puedas sacar todo el aire que tengas. Después, empiezas a inhalar tranquilizándote lo más posible y entonces continuas así, inhalando y exhalando profundamente, tratando de limpiarte mental, física y espiritualmente. Esta breve meditación, tiene como objetivo liberarte de tensiones y prepararte para recibir la clase con el ánimo adecuado.

### 1.4 HAJIME MASHO, COMENZANDO LA CLASE.

Normalmente, cuando todo esta listo y los alumnos se encuentran en seiza para iniciar, es cuando el profesor entra al Tatami y comienza la clase. Los alumnos reciben en silencio al profesor y esperan a que éste se coloque en su lugar, cuando él saluda con un zarei al **Kamiza o Shomén**, (lugar más importante del Dojo), todos saludamos con él, después voltará hacia nosotros y le saludamos diciendo: **ONEGAISHIMASU**. Sólo hasta que el maestro se incorpora y regresa a seiza, nosotros hacemos lo mismo.

Cuando por alguna circunstancia no estemos dentro del tatami y se esté realizando alguna ceremonia de inicio o término de clase, debemos detener la actividad que estemos realizando y en señal de respeto colocarnos de pie con las manos pegadas a los costados del cuerpo.

**Pág. 2**

En esta posición esperamos a que los saludos finalicen y cuando así ocurre, podemos seguir con lo que estábamos haciendo. (Aún en los vestidores, en el momento de las ceremonias, es importante guardar silencio, sobre todo cuando los vestidores se encuentran cerca del área de práctica). Si llegas a invitar a algún familiar o amigo a presenciar una clase, asegúrate de indicarle que al estar con nosotros en el Dojo, él debe ponerse de pie al igual que todos y realizar en forma adecuada esta forma de cortesía.

### 1.5 SEGUIMIENTO DE LA CLASE

Después de realizar los movimientos de **Misogui** (purificación) y de que el profesor ha dado las indicaciones para realizar el movimiento que será efectuado, debemos saludarle en seiza desde nuestro lugar e inmediatamente formar pareja con alguno de nuestros compañeros para realizar dicho movimiento. La forma en que debemos invitar a un compañero a practicar, es mediante un saludo más y con la expresión **ONEGAISHAMASU** (palabras que en Aikido, manifiestan nuestra cortesía y deseo de practicar), cuidando que dicho saludo, lo efectuemos ambos desde la misma posición. Es decir, ya sea en seiza o de pie.

Cada vez que el Profesor detenga la clase para darnos alguna indicación con la expresión **Yame** (Atención), se agradece rápidamente al compañero con quién estabamos practicando con un saludo **Ritsurei** o **zarei** y diciendo **ARIGATO GOSHAIMAS**, lo cual significa GRACIAS. Inmediatamente nos colocamos en seiza en el lugar que nos corresponda dispuestos a atender la explicación del Profesor. Una vez que termina sus indicaciones y nos pide que continuemos con la expresión **JAYIME**, buscamos de nuevo pareja y seguimos practicando. Es importante tratar de practicar con diferentes personas en cada oportunidad, con el fin de sentir varias energías. El acostumbrarnos sólo a algunos compañeros, a la larga no resulta positivo para un real desarrollo.

**Pág. 3**

Cuando el profesor tiene la atención de detener únicamente nuestra práctica para darnos alguna enseñanza más personal, debemos darle espacio para que pueda mostrarnos el movimiento, colocándonos rápidamente en seiza a una distancia prudente. Aquí es importante observar atentamente para aprender y captar lo mejor posible su enseñanza y no hacerle repetir, ya que si él observa una mínima distracción, o que aún con varias veces no entendemos lo que está explicando, lo más probable es que no siga intentando que aprendamos y no volveremos a tener una oportunidad así en un buen tiempo. Cuando finaliza su explicación, le agradecemos con un zarei y rápidamente continuamos la práctica con nuestro compañero en turno, intentando aplicar de inmediato lo que nos enseñaron. Normalmente el profesor antes de retirarse, nos observará para verificar que hemos aprendido la lección o que por lo menos estamos tratando de aplicarla.

#### 1.6 AYUDA AL DESARROLLO DE LA CLASE

Si durante la práctica nos surge alguna duda, **NO DEBEMOS LLAMAR AL PROFESOR**, ni detener nuestra práctica, sino continuar y esperar a que el profesor pase junto a nosotros. Normalmente él va revisando que todos realicen bien la técnica y si creé necesario, él mismo nos detendrá y corregirá en el momento apropiado. Si aún cuando pase junto a ti no te corrige, no te preocupes y sigue practicando y cuando detenga nuevamente la clase, trata de observar mejor y fijarte en lo que no entendías.

A menos que él te lo indique, no puedes preguntar abiertamente, recuerda que el Aikido es un arte de origen japonés y que no es usual que los alumnos pregunten y duden demasiado. Tu práctica, es un acto de fe y confianza en las enseñanzas y tarde o temprano aprenderás.

En no pocas ocasiones y sobre todo si somos principiantes, el profesor parece no tomarnos en cuenta y no nos corrige ni indica algún acierto. Ante esta situación, es importante que no desesperes, ya que aunque no te des cuenta, el profesor siempre está al tanto de ti y muchas veces sólo está probando tu carácter y determinación de aprender.

A los principiantes es común dejarlos practicar aún sin entender las técnicas y permitir de esta manera, que con la repetición de los movimientos, corrijan con el sentimiento corporal y experiencia personal, y no sólo con la mente.

De la misma manera, si no eres instructor, monitor, o el mismo profesor no te lo pide, no debes intentar enseñar a algún compañero algún movimiento. Sin hablar, intenta que valla comprendiendo con el sentimiento, guía con tus manos y tu cuerpo a tu compañero aún cuando te toque recibir los movimientos y deja que él aprenda por si mismo.

En caso de que profesor te invite a pasar para ilustrar algún movimiento o dar un ejemplo, debes hacer zarei y rápidamente acercarte a él a una distancia prudente para atender sus indicaciones y ayudarlo a efectuar lo que te solicite.

Todo alumno al estar frente a un profesor y servir de **Uke** (persona que recibe los movimientos), debe agudizar su atención para realizar sin equivocaciones lo que éste le pida. Si llegamos a equivocarnos, lo más probable es que nos indique que regresemos a nuestro lugar y perderemos así la oportunidad de aprender de primera mano. Conforme practiques más, alcanzarás un mejor estado de alerta y estando al mismo tiempo tranquilo en espíritu y cuerpo, podrás responder eficazmente.

La anterior, es una forma que tiene el Aikido de enseñarte a despertar tu atención y aprender a manejar cualquier situación en forma concentrada, aún cuando a tu alrededor exista una gran presión.

Si durante la clase nuestro instructor pronuncia las palabras “**Sensei ni rei**” o “**Dojo cho ni rei**”, lo cual en esencia quiere decir (saludo al profesor). Significa que ha llegado un Maestro al Dojo, por lo que se deben atender las indicaciones para saludarle y a otra señal, se continúa con la clase. Este saludo se realiza en zarei.

#### 1.7 OWARI MASHO, FINAL DE LA CLASE.

Al finalizar la clase todos los alumnos junto con el maestro, hacen un zarei al Kamiza como una ceremonia de agradecimiento, después,

agradecemos al instructor la enseñanza recibida durante toda la clase, diciendo “ARIGATO GOZASIMASHITA” y por último, cuando el profesor abandona el tatami, los alumnos se agradecen entre sí.

**Nota:** Debe recordarse que en Japón no es usual el saludo de mano, por lo cual a los profesores o visitantes japoneses es preferible saludarles de pie, sólo con una inclinación del cuerpo (ritsurei).

Antes de retirarse a los vestidores platicar o hacer cualquier otra cosa, se debe ayudar nuevamente a limpiar el área de práctica y acomodar en su lugar todo lo utilizado, así como ayudar a doblar la hakama los compañeros que cuentan con ella. De esta forma tendrás la oportunidad de aprender y te involucrarás con ellos, formando una cadena de aprendizaje. El tatami se abandona con un zarei desde la orilla del mismo. Así como al inicio de la clase es importante llegar con cierta anticipación, al final de la misma, debes permanecer algún tiempo en el Dojo para relacionarte con tus compañeros, platicar, comentar las enseñanzas recibidas u organizarse como grupo para alguna actividad pendiente o participación en eventos. A los compañeros que siempre llegan con prisa y se van de inmediato, normalmente son personas que únicamente buscan el beneficio propio y aprender sólo las técnicas, por lo que no son verdaderos practicantes de Aikido.

## 2. LA HIGIENE

*El aikido es en si mismo es una forma de limpieza (Misogui), una purificación y perfeccionamiento del ser humano. Así entonces la limpieza física e higiene general, es parte del desarrollo de todo practicante y tiene un significado tan profundo, que no se puede descuidar.*

Para tomar nuestras clases en un ambiente sano y positivo, debes atender las indicaciones siguientes:

### 2.1 LIMPIEZA PERSONAL.

Se sugiere bañarse antes de cada clase incluyendo la higiene bucal. Si esto no es posible dentro del Dojo o instalaciones donde prácticas, o no puedes llegar con el tiempo suficiente, debes asegurarte de llegar limpio a todas tus clases.

Si usas el cabello largo asegúrate de sujetarlo bien (sin adornos), antes de entrar a la clase, para que puedas practicar libremente y a la vez no incomodes a los compañeros que practiquen contigo.

Las damas no deben pasar a practicar con los labios pintados o con maquillaje, ya que pueden fácilmente pintar los uniformes de sus compañeros.

### 2.2 EL UNIFORME.

En Aikido el principiante debe practicar con un uniforme especial llamado **Keiko Gi**, el cual consta de una Chaqueta o (casaca), un pantalón (zoobun), y una cinta (obi). Es importante **NO** llegar al Dojo ya cambiado, es decir con el uniforme puesto o parte de él. El **Keiko Gi**, como su nombre lo indica, debe usarse para la práctica y para ninguna otra actividad. Para usarlo correctamente pide a tus compañeros de mayor nivel, cuantas veces sea necesario, que te indiquen como debes vestirse.

También debe contarse con un par de sandalias o Zori, para pasar de los vestidores al área de práctica y si lo deseas, unos Tabi, calzado de Tela tipo Japonés.

Una vez que cuentes con tu uniforme de práctica, no debes asistir a ninguna clase sin él y en tu casa, debes lavarlo, secarlo y plancharlo después de cada práctica. Todo alumno de Aikido debería contar con los uniformes necesarios de acuerdo al número de prácticas que realiza por semana. Si tu uniforme llega a romperse o rasgarse por el uso, debes cocerlo o arreglarlo, de tal forma que siempre este limpio y presentable.

Para los alumnos avanzados o que se han acercado al nivel de cinta negra, se utiliza una Hakama, especie de falda pantalón con varios dobleces que forman 5 líneas al frente y una en la parte posterior.

Cada una de estas líneas tiene un significado, ciertos ideales que el alumno que ha alcanzado el derecho de usar Hakama, debe seguir para toda la vida.

Conserva limpio y en buen estado tu uniforme y equipo: Keiko-gi, hakama, Tabi, Zori, etc., dales en tu casa un lugar separado de la demás ropa. Para conservarlo mejor, existe una manera de doblar el keiko gi y la Hakama, acércate a tus compañeros de mayor nivel y aprende con ellos estos cuidados.

La Hakama debe recibir un trato especial, aún cuando normalmente es de color oscuro, también debes lavarla, y si no puedes mandarla a la tintorería, asegúrate de que siempre este presentable y que sus líneas y color se conserven tal cual te la entregaron.

En Aikido, además de las prácticas a manos libres, se practica con ciertos utensilios; Bokken, Jo, Tanto o Joroidoshi, y ya que son de madera, hay que cuidarlos, lijarlos y pulirlos con un poco de aceite especial cuantas veces sea necesario. Para transportar este material, se usa una funda que también debe lavarse.

Para pasar de los vestidores al área de práctica, utiliza sandalias (zori). Así también, debes evitar pisar descalzo fuera del tatami. Por favor si tienes alguna infección en los pies, acude al médico y no dejes de aplicarte el tratamiento que te receten, mientras te curas puedes usar tabi o calcetines blancos, sólo hasta que el médico lo indique podrás volver a practicar descalzo.

### 2.3 EL DOJO.

*Un Dojo no es una escuela, deportivo o club, es un lugar para el desarrollo y perfeccionamiento del ser humano. En él, se siguen las enseñanzas y se depuran las técnicas del camino marcial, BUDO.*

Este arte busca que el alumno adquiera los valores y actitudes que lo lleven a desenvolverse correctamente en cualquier lugar, así que por

medio del sentir personal, un Dojo de Aikido debe pasar a ser como un segundo hogar para el practicante. Un lugar donde aprender que el verdadero desarrollo del ser humano, no sólo se logra con el entrenamiento del cuerpo, sino en su conjunto con el de la mente y el espíritu. El Aikido enseña que el mantener e inclusive mejorar el estado de cualquier lugar en que nos desarrollemos, ya sea nuestra casa, escuela, área de trabajo, etc., tiene un profundo valor y es de suma importancia para un autentico crecimiento. El Dojo es un microcosmos, donde a través de las enseñanzas y la práctica tanto de las técnicas como de las actividades de convivencia, higiene, protocolo y en general, las diferentes actitudes que se emplean, aprendemos a funcionar íntegramente, para ayudar a cuidar y mejorar la sociedad en que vivimos y a nuestro planeta en general.

Al contrario de lo que suele suceder en las escuelas o clubes, donde al cubrir las cuotas se tiene el derecho de exigir los servicios de limpieza y mantenimiento del lugar en general, en un Dojo de Aikido, son los propios alumnos los que se encargan de estas actividades. Normalmente las cuotas sólo aseguran el contar con un lugar adecuado donde practicar y la limpieza y mantenimiento del Dojo, es parte del desarrollo y enseñanza del Aikido.

Preparativos para la clase:

Junto con tus compañeros debes colaborar en todos los preparativos para tomar tu clase. Esto incluye limpieza del tatami a veces incluso su colocación, del material de práctica; los Jo, bokken, tanto, etc.

Si se cuenta con tatami ayuda a asearlo, limpiando con un trapo limpio y húmedo antes y después de cada clase. Si es alfombra u otra clase de piso donde se llevan a cabo las prácticas, también colabora en su aseo. Para evitar que se ensucie esta área, no pases con zapatos de ningún tipo, recuerda que en muchas de las técnicas, al realizarse en pareja, uno de los dos termina con todo el cuerpo en el piso, incluyendo la cara.

Los trapos que se empleen, deben ser exclusivos para cada cosa, es decir,

que no se debe limpiar con los mismos trapos del tatami, el material de madera, éste se debe limpiar con trapos limpios, secos y con algún aceite especial. Los de los baños, no son para los escritorios, vitrinas, mesas o sillas y así por el estilo.

#### Mantenimiento del Dojo:

Todos los alumnos deben ayudar a mantener limpio y en buen estado el Dojo; vestidores, pasillos, baños, recepción, área de práctica, etc. Se debe ayudar a barrer o aspirar, recoger y tirar la basura y si se conoce cómo, reparar algún desperfecto, en general, mejorar el Dojo en todo lo que sea posible. En Aikido, se piensa que el estado del Dojo refleja en gran medida el grado de desarrollo de los alumnos y si han aprendido y aplican las enseñanzas del profesor. El Dojo esta impregnado del espíritu tanto de los alumnos como del propio maestro.

Cuando juzgues necesario, puedes adelantarte a los imprevistos, sin esperar a que te lo pidan, apoya a tu Dojo, trayendo algo del material de limpieza o cosas que veas que lleguen a hacer falta. Pueden ser; Trapos nuevos, pino, escobas, algo para el Botiquín, vendas, curitas, e inclusive pintura para las paredes, copias de formatos de papelería, o hasta una planta que de vida al lugar donde practicas. Esto puedes platicarlo con tus compañeros y repartirse los artículos entre los que deseen cooperar. La finalidad, siempre será la de ayudar a mantener y mejorar tu Dojo como si fuera tu propia casa.

### 3. PUNTUALIDAD Y ASISTENCIA

*En Aikido se juzga severamente a quien no es puntual o sin previo aviso, falta constantemente a clases. Se considera que no es una persona digna de confianza para recibir las enseñanzas de O'Sensei (fundador del Aikido). Así entonces, te recomiendo lo siguiente:*

#### 3.1 LA PUNTUALIDAD

Llega al Dojo con la suficiente anticipación ( 30 min. ) con el fin de que

**Pág. 10**

tengas tiempo suficiente para asearte, uniformarte y participar en los preparativos de la clase, todo esto debe hacerse sin prisas de ningún tipo, pero de la manera más ágil y ordenada posible.

Si ser puntual ha sido un problema que has tenido siempre o últimamente, puedes superarlo, dispón más tiempo para transportarte y llegar a tus compromisos, así, te adelantarás a cualquier imprevisto. No importa que llegues más temprano, lo importante es que llegarás tranquilo y las tensiones por llegar a tiempo se disminuirán. Poco a poco, lograrás con autodisciplina cambiar este hábito y al igual, verás que te organizarás y vivirás mejor.

Si algún alumno llegase después de iniciada la práctica, deberá cambiarse, saludar y esperar en seiza fuera del tatami las indicaciones del instructor. Él tiene todo el derecho de negarle la entrada y decidirá si le permite el ingreso a la clase o únicamente le deja observarla.

En ocasiones si llegas tarde el instructor te deja en seiza un tiempo antes de permitirte pasar, no te desesperes, aún si te dejara afuera en seiza toda la clase, esta lección te servirá para cambiar y ayudarte en tu desarrollo.

Recuerda que los horarios están sujetos a cambios en relación al grado de avance en el aprendizaje o por necesidades del Dojo.

#### 3.2 LA ASISTENCIA

En Aikido como en cualquier otra actividad, es natural que entre más veces faltes, menos aprenderás. Y aunque esto realmente sólo depende de ti y de la manera en que te organices, en nuestra organización hemos establecido, para asegurar un correcto desarrollo de todos los miembros, el poder faltar si es necesario y sin aviso previo, sólo hasta en tres ocasiones en forma seguida y siempre que te mantengas al corriente en tus cuotas.

Evita faltar, la inasistencia no sólo te perjudicará a ti, sino a todo tu grupo, ya que el Aikido busca el trabajo en unión, el formar una segunda familia.

**Pág. 11**

Al faltar por cuarta vez sin ningún aviso, se te dará de baja, por lo que es importante hacerte presente en el Dojo antes de que esto ocurra y si es necesario solicitar un permiso. (Si no puedes venir al Dojo por estudio, trabajo, enfermedad o algún fuerte compromiso, puedes informarnos de tu situación por medio de algún compañero o simplemente hablando por teléfono).

Si en algún momento definitivamente no puedes cumplir con un horario y una asistencia normal al Dojo y sin embargo estas resuelto a aprender Aikido, comunícalo a tu instructor, él te indicará que puedes hacer. La organización cuenta con un plan donde se puede practicar en forma irregular, según las posibilidades de tiempo que tengas. Es mejor cumplir con una o dos veces al mes y desarrollarte poco a poco de acuerdo a la realidad, que tratar sin lograrlo de practicar diario o dos veces por semana.

Así también, debes hacer todo lo posible por asistir a los diferentes eventos que ofrece tu organización, e inclusive si crees que puedes ayudar en los mismos, hazlo saber, seguramente encontraremos donde puedas apoyar. En Aikido se piensa que la cooperación, es la base de toda unión y permite un mejor desarrollo los practicantes. Además de la práctica de Aikido, muchos de los eventos tienen como objetivo fortalecer nuestros lazos de amistad y fraternidad, encaminándonos hacia un completo desarrollo.

Si has contraído alguna enfermedad o te has lesionado, debes tomar todas las precauciones, incluyendo si es necesario el abstenerte de practicar. Sin embargo, si aún estando enfermo puedes salir de casa sin problemas, es recomendable intentar ir al Dojo para observar la clase y no perder el seguimiento de la práctica, (**Mitori Geiko**). De esta manera apoyarás mediante tu presencia, el espíritu de unión y constancia en el Aikido, en todo caso, el instructor te indicará que puedes o que debes hacer.

Los permisos para no asistir al Dojo temporalmente, sólo pueden concederse hasta por dos meses, más tiempo será motivo de baja y se deberá cubrir reinscripción para ingresar de nuevo a clases.

**Pág. 12**

Si nuestro instructor considera que tenemos el nivel suficiente, debes presentarte a examen con todo lo necesario y con una hora anticipación al mismo. Este tiempo de reconocimiento y preparación, te permitirá relajarte y evitar tensiones, nervios u otro tipo de problemas que te podrían perjudicar para la presentación de un buen examen.

#### **4. COOPERACIONES Y CUOTAS**

Primero, debemos comprender que la enseñanza de Aikido es invaluable, realmente no se paga, si así fuera la enseñanza sería muy elitista, pues sólo podrían pagarla las personas del más alto nivel económico.

*En la antigüedad en Japón, únicamente las castas de Samurai más elevadas tenían la oportunidad de recibir las enseñanzas Aiki del BUDO antiguo. El Fundador, después de la 2da. Guerra Mundial, pensó que si deseaba ayudar y beneficiar en verdad a la humanidad, debía romper con este impedimento para aprender y empezó a brindar sus conocimientos a cualquier persona sin importar su estado económico. Sin embargo, había otros requisitos más importantes para ingresar a su Dojo, pedía cartas de recomendación y el practicante, además de tener ciertas cualidades, debía mostrar un corazón de verdadera entrega.*

*Aún habiendo sido aceptados, todos los alumnos estaban en constante prueba, si durante la enseñanza o inclusive fuera del Dojo, él llegaba a ver en alguno de ellos un acto reprobable, una actitud inadecuada, o algo que simplemente no le convenciera, lo despedía del Dojo y aún cuando éste le ofreciera grandes cantidades y así tuviera el alumno varios años de practicar con él, le negaba la enseñanza de igual manera.*

En un Dojo de Aikido, las cuotas que se cobran ya sean mensuales, anuales o en cualquier otro periodo, sirven para diferentes propósitos, pudiendo encontrarse los siguientes:

- Asegurar el contar con un lugar adecuado para la enseñanza.
- Crear o mantener un Dojo o una organización.
- Difundir y desarrollar el Aikido.

**Pág. 13**



- Crear nuevos Dojo.
  - Ayudar a capacitar a futuros maestros.
- y en general, cubrir todo lo necesario para continuar con la tradición de la enseñanza - aprendizaje del Aikido de generación en generación.

Teniendo presente lo anterior, se crearon los siguientes puntos que como alumno, debes cumplir y respetar para poder apoyar a tu Dojo y a la organización de Aikido que te representa:

- Para iniciar o continuar las clases, debes inscribirte anualmente de acuerdo a la fecha en que hayas ingresado, cubriendo el importe total del concepto de Matricula que corresponda.
- Mensualmente en forma puntual, debes cubrir una cuota al Dojo donde practicas, la cual puede cambiar y actualizarse de acuerdo a las necesidades del mismo Dojo.
- En caso de inscribirte en días diferentes al inicio del mes, cubrirás la totalidad de la mensualidad
- Las cuotas mensuales se cubrirán dentro de los primeros cinco días hábiles de cada mes, el atraso te causará un 20 % de recargo y al llegar a dos mensualidades sin cubrir, se te dará de baja del grupo. Si llegaras a atrasarte más de 5 días, se te recogerá tu credencial y sólo podrás pasar a tomar nuevamente las clases, hasta haber cubierto tu mensualidad junto con el recargo del atraso correspondiente. (Con este propósito, cada Dojo se organiza y coloca un aviso informando las fechas límite para cubrir la mensualidad).
- Una vez cubiertas, las cuotas no podrás transferirlas, ni se te podrán devolver y no estarán sujetas a bonificaciones de ninguna especie. Esto sucederá también cuando cubras cuotas para participar en cursos, seminarios o algún otro evento. Cuando los hallas cubierto

anticipadamente para asegurar o apartar tu lugar y por cualquier motivo no asistas a los mismos, no se te podrá tomar en cuenta la cantidad cubierta para otros conceptos o cursos.

- La mensualidad la debes cubrir íntegramente aún en periodos vacacionales o días festivos e inclusive cuando no asistas a las clases por cualquier motivo, ó que solicites permiso temporal. Recuerda que los pagos que permiten contar con el Dojo se cubren durante todo el año y sin importar el número de alumnos que asistan, el Dojo continúa funcionando y las clases se siguen impartiendo.
- A todo alumno que evite cubrir cualquier cooperación mensual, asista o no a clases por cualquier motivo, se le dará de baja, teniendo que cubrir una reinscripción para ingresar de nuevo a clases.
- Por último, para adquirir cualquier equipo o artículo, debes cubrir su costo total en forma anticipada, o por lo menos un 70 % de su valor para poder encargarlo y sólo se te hará entrega del mismo, al cubrir su totalidad. Por favor, debes tomar en cuenta que cuando llegues a faltar en dos meses, no podrás reclamar ningún articulo que hayas encargado.

## 5. PREVENCIÓN Y SEGURIDAD

*Entre otras cosas, el Aikido busca que el ser humano aprenda a desarrollarse en forma segura. Que llegue a un nivel en el BUDO, en el que a su alrededor ya no ocurran cosas o situaciones que le puedan lastimar y detener así, o limitar su crecimiento.*

De la forma anterior, por tu seguridad y la de los demás, debes tomar en cuenta lo siguiente:

No tomes la clase con relojes, anillos, pulseras, aretes o cualquier otro objeto que pueda ocasionar accidentes. Al igual, mantén tus uñas perfectamente cortadas, tanto de las manos como de los pies, ya que en la práctica, podrías arañar con ellas sin querer a tus compañeros.

Si tienes que practicar después de ingerir alimentos, debes tomarte el tiempo necesario para permitirte una buena digestión, ( una o dos horas antes de la clase). Por respeto a los compañeros y al mismo Dojo, todo alumno debería poder permanecer en cada sesión hasta su termino.

Toda técnica debes practicarla con prudencia y un verdadero sentido de responsabilidad. Si aplicas en forma incorrecta las técnicas del Aikido, hasta el más simple movimiento, puede provocar daños muy fácilmente, ya sea a tu compañero o a ti mismo.

Nunca debes ejecutar una técnica de Aikido con ánimo de jugar o bromear. Excepto en clases, practicas formales o en caso sumamente necesario, jamás debes recurrir a ellas, ni dirigir las contra alguien que no las espere o no sepa como responderles.

En caso de sufrir alguna lesión o de sentirte mal durante una clase, debes interrumpir tu práctica con un saludo y avisar a tu instructor, él te indicará que hacer, ya sea que salgas para que te atiendan y después continuar, o de acuerdo a la urgencia, interrumpir completamente y atenderte de otra manera.

Debes tener precaución de no pisar o saltar sobre las maletas, uniformes y cualquier material de Aikido y mostrar respeto hacia todas las cosas, ya sean personales o ajenas.

Por muy mínimo que sea, no debes provocar ningún problema en el Dojo, ya sea con tus compañeros o con cualquier otra persona.

Ten cuidado de no saltar o pisar las maletas, uniformes y material de Aikido y mostrar respeto hacia todas las cosas personales o ajenas. Recuerda que el Dojo es un lugar de perfeccionamiento, no se permite jugar, decir groserías, o mostrar actitudes que rompan con un ambiente positivo dentro del tatami, vestidores y el Dojo en general.

Todo alumno está obligado a cuidar sus pertenencias, por favor, asegúrate antes de retirarte, de no dejar nada en el Dojo; tatami, vestidores, pasillos, etc. No podremos responder ni responsabilizar a

nadie si llegas a perder cualquier prenda u objeto personal. Para guardar tus cosas durante la clase, si tu Dojo cuenta con lockers, intenta alquilar uno de ellos y si no puedes o ya no hay espacios disponibles, mete tus objetos de valor al salón de práctica.

Si algo llegara a incomodarte, un compañero o una situación en particular, comunícalo a tu instructor, seguramente él podrá dedicarte en algún momento, el tiempo para platicar de lo que te inquieta y te ayudará en los problemas que surjan.

Espero que este documento te sirva únicamente como una guía, y no te sea necesario consultarlo demasiadas veces. En el transcurso de tu aprendizaje, te darás cuenta que los puntos que aquí se tocan, son sólo los básicos y que la conducta adecuada de un verdadero alumno, es la que nace del sentimiento que aflora de su dedicación y de la real comprensión del Aikido mediante la experiencia personal a través de la práctica sincera.

Por último, aprovecho para darte la Bienvenida, espero te sientas a gusto con tu nueva familia y gracias por ayudar con tu propia práctica a desarrollar el Aikido en el Mundo.

***Dojo: El lugar donde el ser limpio se clarifica aún más y se convierte en un ser sin ego, obteniendo el brillo del ser humano verdadero.***

Sinceramente: M.: N.: