

GUÍA PARA COMENZAR AIKIDO

Antes de comenzar queremos decirte que estamos sinceramente complacidos y felices con tu visita; más aún si tienes intenciones de permanecer y formar parte del grupo.

Todos los estudiantes son valiosos, no importa el grado ni la habilidad, solo la sincera actitud de progreso y respeto al arte.

Así que, ¡bienvenido!

Si es tu primera vez en un Dojo¹ de artes marciales quizás te sientas perdido al comenzar con los protocolos y las rutinas... es natural, *¡no te preocupes!*; solo presta atención y sigue a los estudiantes más avanzados; si algo no entiendes o te causa dudas, consulta con el *sempai*² o un compañero de mayor graduación; todos estamos para ayudarte. *Pregunta.*

Las clases tienen un horario de comienzo, sin embargo te exhortamos a llegar unos 10 o 15 minutos antes, esto permitirá comenzar puntualmente y sin retrasos, incluso te ayudarán a ir entrando en sintonía. *Pruébalo.*



Al entrar al Dojo saluda con una reverencia al Kamiza (pared opuesta a la puerta) también llamada Tokonoma (espacio que contiene la foto de O'Sensei, nuestro maestro y fundador del Aikido). A los occidentales este tipo de saludos nos puede resultar incomprensible e incluso sonar a idolatría, llegando inclusive a generarnos conflictos con nuestras creencias religiosas o sociales. Aikido no es religión. Tus creencias son tuyas y no tienes por qué cambiarlas.

No te preocupes.

En Japón el saludo cotidiano entre las personas tiene mayormente la forma de reverencia, diferentes según la posición social y el grado de cercanía entre quienes se saludan. De hecho, para



muchos de ellos, los mayores sobre todo, es tan extraño estrecharse la mano con otra persona como para ti la reverencia. Aflójate y hazlo, está comprobado que ayuda a las articulaciones e incluso se dice que, al doblar el torso o las rodillas, estamos aprendiendo respeto a los demás e incluso humildad. *Relájate.*

¹ DOJO: **DO** camino – **JO** vía o lugar, sería algo así como “el lugar donde se aprende la vía o camino”

² o “senpai” = alumno más antiguo.

Antes de subir al tatami (lugar específico de práctica) quítate el calzado, nunca pises el mismo con ellos, ni descalzo fuera del mismo. Deja los zapatos ordenados a un lado, tal como lo hacen los demás compañeros. Es recomendable llevar ojotas o chancletas.

Una vez en el vestuario trata de ser breve en el mismo, de esa forma compartimos el mismo con los demás compañeros. Deja tus cosas ordenadas y se responsable de tus objetos de valor.

Durante la práctica NO portes alhajas, las mismas podrían lesionarte o lesionar a los demás.

Aikido, cómo ya expresamos, NO es una religión, sino la educación y el refinamiento del espíritu.

No se te pedirá que te unas a ninguna doctrina religiosa, sino que permanezcas espiritualmente abierto. Cuando saludamos, lo hacemos como señal de respeto no como un acto religioso.

La ceremonia de apertura y clausura de cada práctica es un saludo formal dirigido al Tokonoma o Kamiza, se compone de dos reverencias y dos aplausos, seguido de otro saludo al kamiza; luego un saludo entre el instructor y los estudiantes.

En el saludo al final de la clase se agrega un saludo entre todos los compañeros (Otagai Ni Rei).

Los saludos dirigidos al Kamiza son símbolos de respeto al espíritu y los principios del Aikido, así como de gratitud al Fundador por haber desarrollado este sistema de estudio. Es un saludo habitual en los Dojos de la mayoría de las Artes Marciales Japonesas.

Los dos aplausos simbolizan la unidad, "musubi"³. Envías una vibración con el primer aplauso y recibes su eco con el segundo. La vibración que envías y el eco que recibes son dictados por tus propias creencias y actitudes espirituales.

Las palabras que se dicen entre el instructor y los estudiantes al principio de la práctica son: "*Onegai shimatsu*", es una solicitud que, traducido libremente, cuando la dice el estudiante quiere decir "*Por favor deme su instrucción*". Cuando lo dice el instructor quiere decir, "*Por favor hagan lo que se espera de ustedes*" o "*Por favor reciban mi instrucción*".

Las palabras que dice el estudiante al final de la práctica son, "*Domo arigato gozaimashita*" "*Usted tiene mi respeto y gratitud por lo que ha hecho*". Esta es la forma más respetuosa de decir gracias.

Cuando Sempai -o el instructor de turno- muestran una técnica, presta atención, manténte en silencio, e intenta copiar lo exhibido. Trata de resolver el enigma por ti mismo. Trata de no preguntar a menos que sea necesario, sin embargo si tuvieses que

³ Musubi: 結び - Proceso de unificación de los contrarios. En el sentido de conexión, enlace; también puede significar crear, generar.

hacerlo, previa reverencia al compañero con el que estés practicando, dirígete hasta donde está sempai y, sin interrumpirlo, luego del saludo correspondiente, plantéale tu duda. Nunca, nunca, nunca le llames gritándole de un extremo al otro del tatami. Eso es descortés y de mal gusto.

Permanece siempre en posición Seiza o, sino puedes sostener la primera, en “Anza” o medio loto (piernas cruzadas en círculo).

No te apoyes en las paredes ni uses posturas descuidadas.

La atención es necesaria cultivarla en todo momento.



SEIZA



ANZA

Al practicar una técnica con un compañero, comienza eligiendo, con una reverencia, a los compañeros de mayor grado y experiencia; no permanezcas en tu lugar esperando que te inviten, invita tú. No solamente no molesta, sino que demuestra reconocimiento y fortalece los lazos que se generan en el tatami. *Muévete, el movimiento es vida.*

No importa la graduación, al comenzar a practicar una técnica, hazlo con una reverencia, lo mismo al culminar. El saludo en aikido es parte de un importante protocolo (REI Shiki – Reglas de Etiqueta) que nos enseña humildad y respeto por todos y cada uno de los compañeros. *Relájate y saluda.*



No desprecies ninguna técnica, ni seas displicente con ningún compañero, practica con todos, la variedad te ayudará a pulir tu técnica. Tampoco luches si no logras aplicar la misma. No cortes ni interrumpas la técnica, aunque no sea la correcta, culmina y vuelve a empezar. Si cortas o abandonas, inconscientemente, entrenarás esta práctica de “cortar” y dejar el proceso sin terminar. Por tanto, *concluye.*

Trata de no hablar durante la práctica y seguir las instrucciones e indicaciones del instructor. Estamos todos para crecer juntos. *Confía.*

En nuestra práctica intentamos siempre hacerlo un poco mejor que la vez anterior, a esto en Japón le llaman KAIZEN. *Pruébalo, saldrás beneficiado.*

No te retires del Tatami sin la autorización del instructor que esté al frente de la clase, y siempre por una razón justificada.

Una aclaración: Kimono es un vestido tradicional japonés, la ropa usada en la práctica se denomina Keiko-Gi (Keiko-práctica. Gi, ropa o uniforme) o Do-Gi (ropa de la “vía”) en otras artes la denominación es más específica explicitando la disciplina, por ejemplo Karate-Gi, Judo-Gi e incluso podemos usar: *Aikido-Gi*.

Mantén siempre tu KeikoGi en adecuadas condiciones de higiene; la transpiración en el tatami es fruto del trabajo duro y reconocimiento de tu compromiso, pero el olor por falta de higiene es ofensivo y de mal gusto. Si aún no tienes el suyo, un equipo deportivo cómodo será suficiente, de preferencia sin colores estridentes.

Cuida tu aliento y usa las uñas cortas.

En nuestra práctica utilizamos Bukis o “armas”. Son instrumentos de trabajo que nos permiten evolucionar y cimentar el aprendizaje, puliendo nuestra técnica y movimientos. Trátales con respeto y cuidado. Evita usar los bukis de otros compañeros, y si bien en el Dojo hay a tu disposición, su número es limitado y su reposición costosa. Tener tu propio juego de “bukis” es muestra de compromiso en tu progreso, por tanto, a medida que avances es tu proceso y te sea posible, compra los suyos.

La “espada” de madera se denomina Bokken; el bastón “Jo”, mientras el cuchillo de madera: “tanto”.

Al culminar la práctica, así como antes de comenzar, se barre el tatami; en esta práctica intervienen todas las graduaciones, es una forma de preparar el lugar para la siguiente sesión de práctica, así como una forma de agradecer por la enseñanza recibida. *“Cuando limpias el tatami, estás limpiando tu espíritu.”* se suele decir en los Dojos.

Por último, apoya a tu Dojo, apoya a tus compañeros y a tu sempai.

En la medida de tus posibilidades aporta al crecimiento del grupo y del Dojo.

Cuanto más seamos, más posibilidades de práctica con diferentes compañeros tendremos.

Si te quedó alguna duda, no dejes de consultarla con el instructor o, en su defecto, con los compañeros más antiguos.

Nuevamente: ¡bienvenido, nos alegra que estés con nosotros!

¡Comparte el arte, siembra tú práctica, difunde el Aikido!

¡Ganbatte Kudasai! ⁴

⁴ Entre sus múltiples significados puede ser “buena suerte”, “da tu mejor esfuerzo” “no te rindas” “persevera”, entre otros, dependiendo del contexto, pero todos en el mismo sentido.