

REGLAS DEL DOJO SOBUKAI PAMPLONA -TAKEDA RYU NAKAMURA HA-

Este *dojo* funciona siguiendo las reglas tradicionales del Budo.

FILOSOFÍA

- 1/ El *Budō* no es un deporte de combate, sino un conjunto de disciplinas para la construcción y perfeccionamiento del cuerpo, la mente y el espíritu.
- 2/ El *dōjō* no es un gimnasio ni un lugar para el juego frívolo, sino un lugar de "purificación", donde nos olvidamos de lo cotidiano y vivimos lo presente creando el vacío (*wuji*), en armonía con los demás.
- 3/ El alumno debe participar de una atmósfera positiva, cordial y respetuosa.
- 4/ El alumno respeta la tradición, el legado técnico-cultural-histórico de una escuela ancestral y a sus representantes (*sensei*) y compañeros (*senpai, kohai*).
- 5/ El vocabulario japonés se debe entender y aprender si se quiere entrar en una comprensión más profunda, y cada uno con el debido tiempo y según su *kyu* o *dan*.
- 6/ Lo primordial son los conceptos básicos, es decir los pilares de la construcción técnica. *Sokutaidosa, ma-ai, kumite, te no gaeshi, nukite, uchi uke dori, kiai*, etc... se repiten continuamente.
- 7/ La técnica no se compra..., se merece, se comparte, se observa, se imita, se desmenuza, se practica, se entiende, se repite muy a menudo y al fin se interioriza para volverse fluida, armoniosa y potente.
- 8/ El *dojo* no es un auto servicio. Todo el mundo participa, colabora, en la medida en que se puede, en eventos, cursos, actos solidarios, ayudando a los *kohai* (principiantes), etc...
- 9/ La observación atenta resulta fundamental (*midorikeiko*), es fuente de concentración y *zanshin* (*vigilancia*).
- 10/ Los alumnos de más alto nivel deben de ser un ejemplo para los nuevos, tanto en el tatami como fuera de él.
- 11/ El alumno se compromete a no utilizar las técnicas fuera de la escuela para dañar o como demostración de su ego.

ETIQUETA

- 1/ La etiqueta no es algo añadido, sino parte de las Artes Marciales, y demuestra que uno se halla dispuesto a asumir las disciplinas que conlleva su aprendizaje.
- 2/ Llegar con puntualidad siempre que se pueda, es muestra de respeto hacia profesores y alumnos. El calentamiento (*taiso*) es imprescindible.
- 3/ Se saluda antes de subir al tatami y al salir. Si hay una clase empezada, esperar la autorización del *sensei* para incorporarse. La *hakama* se dobla antes de salir.
- 4/ Cuando se llega con antelación al tatami se aprovecha para calentar, estirar, repasar, preguntar, concentrarse, meditar...
- 5/ Si se llega tarde y tras haber sido autorizado por el *sensei* para subir al tatami, empezar el *taiso* del principio al final excepto para hacer *Aiki-ho* con el grupo, y reemprender el *taiso* después.

6/ A la orden de *seiretsu* todo el mundo se pone en fila de prisa y en el buen orden, de *senpai* (el más veterano) a *kohai* de la disciplina correspondiente. De esta manera todos conocen los niveles de los compañeros para practicar con más seguridad y para responsabilizarse de los de menor grado.

7/ Al empezar la clase siempre se realizan tres saludos: al *shomen* (símbolo del legado histórico), a los profesores y a los compañeros alumnos.

8/ Con la inclinación correcta, muestra del reconocimiento de la mutua dignidad, se saluda al principio del trabajo con el compañero con *onegai shimasu* (por favor) y al final del mismo con *arigatō gozaimashita* (muchas gracias).

9/ Se autorizan dos posturas básicas para sentarse, *seiza* o *anza* (con las piernas cruzadas); en ningún caso apoyado, tumbado o mostrando las plantas de los pies. No se deben cruzar los brazos, pues en Japón es signo de aburrimiento o disconformidad.

10/ En el tatami, las preguntas se hacen en el momento oportuno, poniendo delante de *sensei* o *senpai* el nombre de pila correspondiente.

11/ Cuando el *sensei* enseña una técnica, el alumno o los alumnos atienden en *seiza*.

12/ Los alumnos nunca deben dar explicaciones a los demás si no tienen un nivel de *senpai* o primer *kyu*. El *senpai* es el encargado de orientar a los compañeros en las cuestiones menores (orden, etiqueta, organización, etc)

13/ La pedagogía no consiste en hablar, dando razones excesivas, sino en observar y hacer la técnica lentamente. Durante las clases se habla lo menos posible, en voz baja, y sólo de algo relacionado con la clase.

14/ No se toleran las actitudes indolentes ni la falta de vigilancia, así como los gestos agresivos, crueles o dominantes.

15/ No se sale del tatami sin autorización del *sensei*.

16/ No se suben botellas de ningún tipo al tatami. Hay descanso para hidratarse.

17/ Los *keikogi* y *hakama* (obligatorio desde quinto *kyu*) deben de llevar el escudo Takeda Ryu Nakamura Ha correctamente colocados y cosidos. El pantalón no debe verse bajo la *hakama* y los hombres no deben llevar camiseta bajo la chaqueta. Si por alguna razón es necesaria (por decoro, siempre en el caso de las mujeres), debe ser blanca.

18/ Cuidar la higiene corporal (uñas, pelo,...) y de la ropa de práctica.

19/ Utilizar *zoori* o chanclas antes de subir en el tatami y dejarlas en el sitio y de forma adecuados, no en el suelo de cualquier manera. No andar descalzo fuera del tatami.

20/ Las instalaciones y vestuarios se deben mantener limpios, ordenados y sin ropa u otras pertenencias olvidadas colgando.

SEGURIDAD

1/ El alumno de mayor nivel es siempre responsable del de menor.

2/ No se trabaja con espíritu de competición o dominación, sino en armonía con el compañero.

3/ Siempre alerta, vigilancia (*zanshin*)

4/ Antes de realizar la técnica hay que preguntarse si uno mismo la sabe hacer, si también el *uke* la conoce (así como la caída correspondiente) y si el entorno de ejecución se halla seguro.

5/ Observar el espacio para las caídas. Siempre atentos a las otras parejas o grupos. El que ejecuta la técnica es el responsable principal de que no haya accidentes.

6/ Nunca se fuerza un alumno a caer si no domina el *ukemi*.

7/ Vigilar el cuidado del material propio de Budo (*iaito, jo, bokken...*), ya que un estado defectuoso puede provocar lesiones.

9/ Quitar joyas, pendientes, pulseras, anillos, collares,... para evitar desgarros, cortes, luxaciones y otros accidentes.

10/ Cuando se lanza *shuriken*, cuidado con el rebote y el entorno.

ORGANIZACIÓN

1/ Las cuotas se abonan en el plazo debido (mensualidades, licencias, exámenes, cursos,...).

2/ Con el debido tiempo, cada alumno debe tener sus propias armas y material (*jo, bokken*, guante de *sogo*, protecciones de *jukenpo*, etc), señal de su voluntad de aprendizaje y compromiso con la escuela.

3/ Cuando se utiliza material colectivo hay que respetarlo, cuidarlo y colocarlo en su sitio adecuadamente.

4/ Nunca coger pertenencias de otro alumno sin su autorización.

5/ Se presentan a los exámenes, *kyu* y *dan*, los alumnos que cumplen con las horas de práctica debidas. Los *dan* se pagan a la federación NSR de Japón, y se obtiene diploma y pasaporte internacional de Budo.