



## Guía de Comportamiento y Etiqueta.

Lista estructurada de directivas de comportamiento y etiqueta dentro del dojo, basadas en los preceptos clásicos japoneses de respeto, disciplina y armonía:

---

### Directivas de Comportamiento y Etiqueta en el Dojo.

#### 1. Respeto al Dojo y al Espacio de Entrenamiento

- Realiza una reverencia en seiza (rei) al entrar y salir del dojo como muestra de respeto.
- Mantén el dojo limpio y ordenado; debes participar en su limpieza.
- No pises el tatami con calzado, no entres con ropa sucia o desordenada.
- Refiérete a las prohibiciones para los practicantes para identificar los objetos y acciones prohibidas dentro de área de tatami y del dojo.

#### 2. Respeto al Maestro (Sensei)

- Haz una reverencia al sensei al inicio y al final de la clase.
- Escucha con atención y no interrumpas durante las explicaciones.
- No hables si no fuiste autorizado para hacerlo.
- Dirígete al maestro con respeto, usando "Sensei" o el título apropiado.

#### 3. Respeto a los Compañeros (Uke y Nage)

- Saluda con una reverencia antes y después de practicar con un compañero.
- Ajusta la intensidad de la práctica al nivel del otro; no busques dominar.
- Agradece siempre la oportunidad de aprender del otro.

#### 4. Actitud y Presencia

- Mantén una actitud humilde, receptiva y enfocada.
- Evita hablar innecesariamente durante la práctica.
- Colabora con tu compañero para la comprensión de las técnicas.
- Si llegas tarde, espera en seiza (posición de rodillas) en el borde del tatami hasta que el sensei te permita integrarte.

#### 5. Vestimenta y Presentación

- Usa el uniforme limpio y bien ajustado; en el caso de quienes utilicen hakama debe usarse limpia y sin arrugas, el pantalón no debe verse traspasando el nivel inferior de la hakama.
- Para grados ShoDan de aikido en adelante se permite el uso de hakama sólo en color negro o azul marino, otros colores NO están permitidos.
- Queda a consideración del dojo el uso de hakama para mujeres en grados kyu de aikido, el cual deberá ser en color azul marino exclusivamente, y sólo en el caso de autorizarse su uso.
- Para Judo se permite el uso de uniforme blanco o azul.
- Para Aikido sólo se permite el uso de uniforme blanco.
- Se usará cinturón blanco para 6º, 5º y 4º Kyu, para 3er. 2º. y 1er. Kyu se usará cinturón café, en aikido.
- Se usará cinturón blanco para 6º kyu, 5º amarillo, 4º naranja, 3er. Verde, 2º azul, 1er kyu se usará cinturón café, en judo.
- Mantén las uñas cortas y el cabello recogido para evitar accidentes.
- No uses joyas ni objetos que puedan causar daño (Refiérete a las prohibiciones para los practicantes).



## 6. 🧘 Espíritu de Dojo

- Practica con la intención de armonizar, no de vencer.
- Cultiva la paciencia, la perseverancia y el autocontrol.
- Honra el linaje del arte y su filosofía de no violencia.
- Nunca actúes con ventaja contra tu compañero.

---

Estas normas no son solo reglas externas, sino una forma de cultivar el *reigi* (礼儀), el espíritu de cortesía y disciplina que permea las artes tradicionales japonesas.

Por lo anterior reconozco, comprendo y estoy en total acuerdo con cada uno de los puntos de estas regulaciones del dojo Aikikai-Kodokan Hidalgo México, con el simple acto y hecho de presentarme a la práctica.