

## EL DOJO

# 道場

**EL DOJO** es el lugar o sala donde se practican las técnicas de cada arte marcial. Antiguamente los monjes budistas, dieron este nombre a la sala donde se reunían con el maestro para meditar o para recibir instrucción.

Literalmente **doujou** significaría algo así como '**lugar del camino**', según se analiza cada carácter han (kanji) por separado:

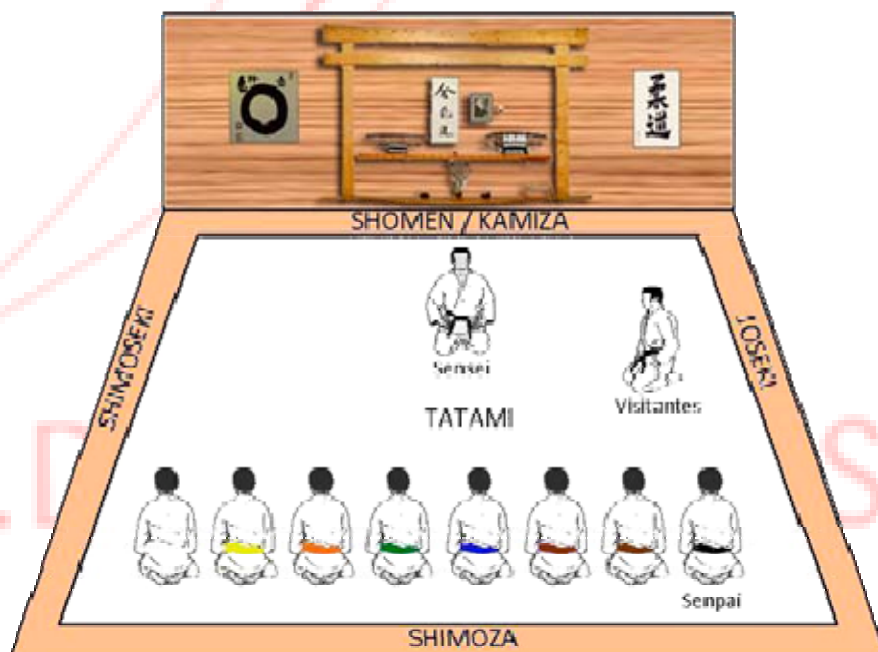
Do (道) à Camino

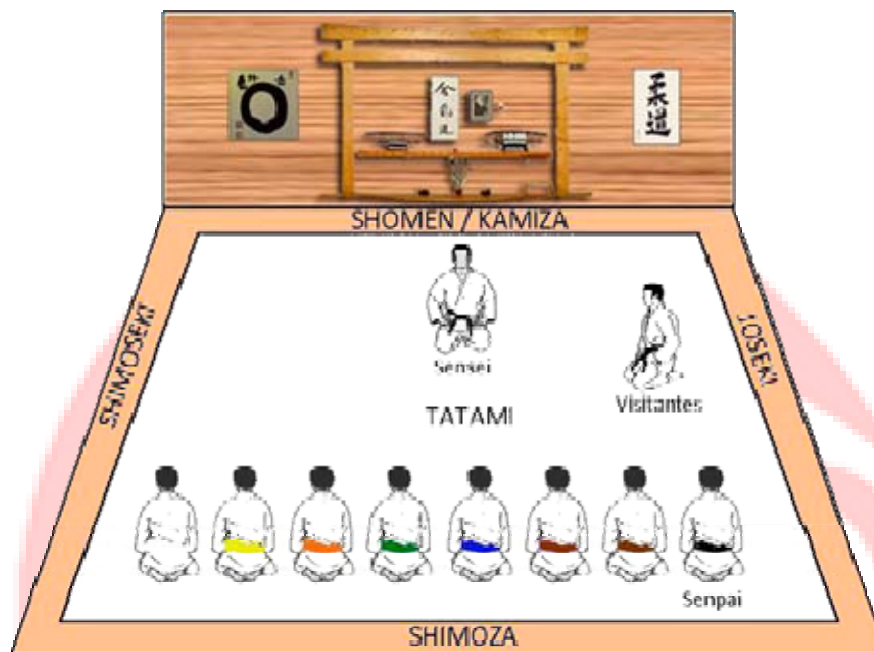
Jo (場) à Lugar

Por lo tanto **DOJO** se refiere al lugar donde se busca el camino, refiriéndose a ese camino como un camino espiritual que es el que se busca con las artes marciales modernas.

El **DOJO** es una sala de forma cuadrada o rectangular y cada uno de sus lados tiene un nombre propio, y una categoría distinta, según se describe:

- SHOMEN
- KAMIZA
- SHIMOZA
- JOSEKI
- SHIMOSEKI





## SHOMEN

Es la parte frontal del **DOJO** que se sitúa opuesta a la entrada y que suele apuntar hacia el norte según la tradición japonesa.

## KAMIZA

Es el lado principal donde se encuentra el estrado, el altar y las imágenes y/o los pergaminos con las caligrafías de los fundadores del arte marcial que representa el **DOJO**, así como es el sitio reservado a los maestros, visitantes de honor y desde donde se presencian las **KATAS**.

## SHIMOZA

Es el lado opuesto del rectángulo a **KAMIZA** y es donde se sitúa la entrada al **DOJO** y también donde se sitúan los estudiantes, en orden de grados y antigüedad, antes y después de cada clase.

## JOSEKI

Es el lado a la derecha de **KAMIZA** y es donde se colocan los estudiantes de mayor grado. El estudiante de mayor grado en ese momento se denomina **SENPAI** (*GUIA*), el cual se situará el más próximo a **JOSEKI** y será el encargado de dirigir la ceremonia del saludo.

## SHIMOSEKI

Es el lado a la izquierda de **KAMIZA**, donde se colocan los estudiantes de menos grado. El **KOHAI** (*APRENDIZ*) es el estudiante iniciado o de menor grado y se situará el más próximo a **SHIMOSEKI**.

Teniendo en cuenta esta distribución, los alumnos formarán en una o más filas, ordenándose de derecha a izquierda y de adelante a atrás de mayor grado y antigüedad, a menor grado y antigüedad.

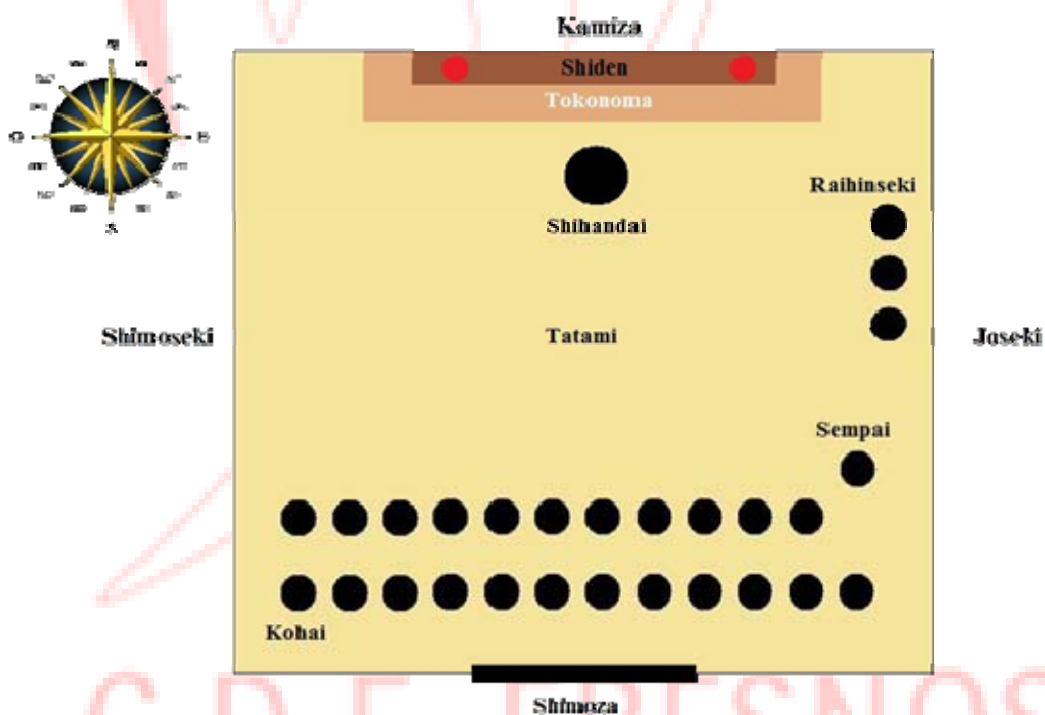
**TATAMI:** Se denomina así a la superficie que cubre el **DOJO**, es de un material apto para la práctica de las artes marciales ya que sin ser demasiado blando, impide que se produzcan daños físicos al realizar las caídas en el desarrollo de la práctica del **JUDO**.

**SHINDEN:** Altar / **TOKONOMA:** Espacio sobre-elevado

**SHIHANDAI O SENSEIDAI:** (según su título): es el lugar donde se coloca el maestro en el centro del **DOJO** y próximo al lado de **KAMIZA**.

**RAIHINSEKI:** es el lugar donde se colocan los invitados de honor o asistentes que no sean estudiantes del **DOJO**. Se encuentra cerca de **JOSEKI** y está ligeramente más alejado de **KAMIZA** que la ubicación del maestro.

Por último se encuentra el **GENKAN** que es donde se colocan los zapatos para poder entrar en el **DOJO**. Este se suele colocar fuera del propio **DOJO** o en su defecto en el lado de **SHIMOZA**.



C.D.E. FRESNOS

## ETIQUETAS Y NORMAS PROTOCOLARIAS SOBRE EL TATAMI

La etiqueta no sólo es un símbolo de respeto y gratitud, sino que también es un método de relajación y preparación al estado de concentración necesario que nos permita aprovechar al máximo el tiempo y las enseñanzas que se nos inculcan.

Estas son algunas de las pautas regidas por la etiqueta:

- Llegar con anterioridad al comienzo de la clase. Esta debe comenzar a su hora con todos los alumnos ya preparados y llevando puestas las prendas adecuadas.
- Al entrar en el **DOJO** se saludará de pie (**RITSU REI**) en posición **Chokoritsu**, inclinando el tronco unos 30º y se pronuncia la frase “**Onegai Shimasu**”, dirigido al **Shomen** y/o al **Sensei**.

*“Si el Saludo no es correcto, cortés y sincero tampoco lo será el arte marcial que se practique”.*

- Para salir solicitaremos de igual forma permiso, explicando el motivo por el que debemos hacerlo, y una vez obtenido éste se saluda de pie (**Ritsu Rei**) inclinando el tronco unos 30º en dirección al **Shomen** y/o al **Sensei** pronunciando la frase “**Arigato Gozai Mashita**”.
- No entrar al tatami con calzado.
- No se permite comer, beber, fumar o masticar chicles sobre el **TATAMI** o dentro del **DOJO**, durante el entrenamiento o en cualquier otro momento.
- Por razones de seguridad evitaremos llevar anillos, pendientes, relojes y cadenas.
- Iremos siempre aseados y con el Judogui limpio. Así como las armas preparadas.
- El tatami deberá ser barrido cada día antes de las clases y al final de la jornada. Cada uno es responsable de la limpieza del **DOJO**.
- En el **TATAMI** se estará en silencio, si hay que hablar se hará sin alzar la voz ni molestar.
- Si en algún momento se tiene que ajustarse las prendas o el cinturón se hará de espaldas al **Shomen**, **Sensei** o compañero según la situación.
- Antes de comenzar la sesión de práctica, todos los estudiantes e instructores deben tomar sus posiciones de acuerdo a su graduación en filas (**KIRITSU**) por cintos y antigüedad, dónde se nos indique y en el orden especificado.

Una vez el **SENSEI** o **SEMPAI** compruebe la correcta colocación de todos los participantes en la clase, ordenará **SEIZA** (de rodillas), debiendo estar todas las rodillas a la misma altura en una sola línea.

- Si por alguna razón se llega con la clase comenzada, se debe esperar fuera del **TATAMI** y solicitar la entrada al **SENSEI** levantado el brazo derecho con la mano extendida. No se podrá entrar hasta que este autorice el acceso. Accederemos pasando por detrás de los compañeros y ocupando el último lugar. Podremos esperar bien de pie o en **Seiza**.

- Cuando se saluda al maestro se realizará una inclinación del tronco de 30° con la espalda recta, las manos extendidas en los costados, los pies adoptando la posición de **Mutsubi Dachi** o **Heisoku Dachi**, y la mirada dirigida al **TATAMI**.
- Si saludamos a un compañero la inclinación podrá ser de 30° (cortesía y con la mirada a los pies) o de 15° (al oponente y con la mirada a los ojos).
- En un ejercicio con un compañero, al inicio y al final hemos de saludarlo sincera y respetuosamente. Al comenzar decir "**Onegai shimasu**". Al finalizar, y como agradecimiento por su colaboración, decir "**Arigato gozai mashita**".
- Cuando se ha finalizado un combate o un entrenamiento con un compañero es importante saludar. El "vencido" para agradecer que se le mostrase su verdadera capacidad y sus errores a corregir para poder seguir avanzando. El "vencedor" para agradecer el permitirle emplearse con intensidad y poner en práctica sus conocimientos y habilidades contrastándolas en un entorno más próximo a la realidad.
- Cuando el maestro se dirige a un estudiante, si este está de pie, se retirará a dos metros y saludará en **Ritsu Rei**. Si está en **Suwari** (de rodillas) se retirará a un metro y saludará en **Za Rei**.
- Cuando el estudiante se dirige al maestro, si este está de pie, se acercará a dos metros y saludará en **Ritsu Rei**. Si está en **Suwari** (de rodillas) se acercará a un metro y saludará en **Za Rei**.
- Cuando el **Sensei** está hablando con otra persona no será interrumpido ni se le llamará desde lejos ni se gesticulará para llamar su atención. Nos colocaremos aproximadamente a 1 metro de distancia, y se esperará hasta que nos vea. Luego se saluda y se le dirigirá la palabra. Al finalizar, se dará un paso atrás, se saluda y se vuelve al lugar que corresponde.
- Cuando el **Sensei** esté explicando o ejemplificando una técnica los estudiantes se apartarán unos metros para permitir una visión clara a los demás estudiantes. Se puede adoptar **Seiza** o **Tate Hiza**.
- Cuando el **Sensei** esté ejemplificando una técnica con un **uke**, que requiera una explicación larga, el **uke** se apartará unos pasos y se colocará en **Seiza** o en **Tate Hiza**.
- Hemos de escuchar atenta y seriamente los consejos, explicaciones e instrucciones del maestro, a lo que responderemos "**Hai**". Si surge cualquier duda, levantar el brazo derecho para llamar su atención y pronunciar "**Sumimasen sensei**" o "**Dozo Sensei**".
- Cuando se anuncie el fin de una técnica, se ha de parar inmediatamente el movimiento que se esté realizando, se saludará al compañero y nos reuniremos con los otros practicantes sentados en línea.
- No se permanecerá nunca de pie sobre el tatami sin trabajar. Si es necesario, nos quedaremos en posición de **Seiza** esperando nuestro turno.
- Respetad a los practicantes de mayor grado. No discutáis nunca acerca de la técnica.
- Estáis allí para trabajar, no para imponer vuestras ideas a los otros.
- Cuando conocéis el movimiento y trabajáis con alguien que no lo conoce, podéis guiarle. Pero no intentéis corregir a vuestro compañero si no tenéis el nivel de Yudansha (cinturón negro).

- Cuando hagamos **Za Rei**, el protocolo para levantarse será el siguiente: Primero el **Sensei** o maestro de más alto rango. Segundo los cinturones Negros por orden de Dan. Tercero los **Kohais** atendiendo a grados **Kyu**.
- Mientras se está en el **DOJO** nunca hay que jugar, ni hablar en voz alta, ni reír escandalosamente, ni tampoco adoptar posturas relajadas (tumbarse, apoyarse contra la pared, etc.).

El **DOJO** es un lugar de entrenamiento en donde debe existir un ambiente de orden y calma, requiriendo todo nuestro respeto y concentración.

- Si no sabemos respetar el lugar en el que decimos buscar nuestra mejora, será difícil alcanzar ningún progreso.

Además estipula unas actitudes y normas para los **Sempai**:

- Deben de ayudar al maestro en todo lo que puedan.
- Serán los encargados de velar por la disciplina y el orden en el **DOJO**.
- El **Sempai** dirigirá los saludos tanto al principio como al final de la sesión.
- Si un **Sempai** se encuentra dando la clase por orden del maestro y otro alumno más aventajado se incorpora a la clase lo hará como uno más de los alumnos. En este caso será tratado como si se tratase del **Sensei**.
- Son los encargados de enseñar a los nuevos alumnos la parte básica del arte marcial y de velar por su correcto comportamiento.

## EL SEMPAL (GUÍA) y EL KOHAI (Aprendiz).

- El **SEMPAL** - (Guía) es aquel estudiante avanzado, con más años de práctica y acumulación de conocimientos.
- El **KOHAI** - (Aprendiz) es el estudiante que recién comienza y que tiene menor experiencia.

A fin de lograr el avance del **Kohai** un **Sempai** le marcará el camino a seguir (**BUDO**), con puntos claros, paciencia y dedicación, a fin de que el **Kohai** siga un camino de sabiduría, justicia, verdad y compromiso.

Este mecanismo ha permitido a lo largo del tiempo, la transferencia de experiencias y sabiduría así como también la expansión del conocimiento a fin de mantener vivo el arte de enseñar.

También así, el recorrer juntos el camino permite un beneficio para ambos. El **Kohai** se verá beneficiado por la experiencia y sabiduría del **Sempai**, y el **Sempai** aprenderá nuevas cosas del **Kohai** siendo que cada persona es única y puede enseñarnos muchas cosas nuevas.

## Honores y Privilegios del Sempai

- El **Sempai** debe ser el alumno más respetado por sus compañeros pues en el reposa la confianza de los instructores.
- El ser **Sempai** no tiene nada que ver ni con el grado técnico que se posea ni con la antigüedad o la edad.
- El **Sempai** dirigirá el saludo de los alumnos (pronunciará las frases pertinentes) al inicio y final de la clase.
- El **Sempai** será el encargado de realizar el saludo de inicio en caso de que el instructor no esté presente o sea la hora de inicio de la clase y este no haya llegado. A continuación designará al alumno de mayor grado de entre los presentes (o a otro de su elección) para que tome las riendas de la clase o las tomará él en caso pertinente.
- En ausencia del **Sensei** el **Sempai** tiene autoridad absoluta en el **DOJO**, y su palabra ha de ser escuchada y respetada como si del mismo **Sensei** proviniera.

## Derechos y Obligaciones del Sempai

- El **Sempai** es el nexo de unión entre los alumnos y los instructores.
- El **Sempai** recoge las dudas, preguntas, deseos, peticiones, quejas y cualquier observación de los alumnos y las transmite a los instructores.
- El **Sempai** es el responsable de que se cumplan las normas del **DOJO** y así lo exigirá a los alumnos. En este sentido deberá avisar al alumno que falte a alguna de las normas para que se atenga a ellas y en caso de no cumplir lo pondrá en conocimiento de los instructores.
- El **Sempai** es el encargado de coordinar a los alumnos (intenciones de participación, pagos de pase de grados y licencias, etc.) para las diferentes actividades -exámenes, cursos, clases especiales, cenas, etc.- que se realicen.



### C. D.E. FRESNOS

Calle Venus, 37  
28850 Torrejón de Ardoz (Madrid)

Tif. 695.921.984 / 619.416.865

e-mail:

[cdefresnos@gmail.com](mailto:cdefresnos@gmail.com)

web:

[www.cdefresnos.com](http://www.cdefresnos.com)

facebook:

<https://www.facebook.com/cdefresnos>