

Kenjoshinkan

México Aikido

Introducción

En un seminario de Aikido el protocolo y la etiqueta forman parte de la enseñanza, por tal motivo es importante que conozcas la manera correcta de actuar dentro o fuera del área de práctica, con tus compañeros, familiares, amigos y maestros.

Estas recomendaciones que se enlistan a continuación, son algunas que se te piden cumplas con la finalidad de mantener la buena energía y la convivencia entre todos.

Recuerda, todos somos parte de una gran familia y merecemos respeto.

RECOMENDACIONES DE PARTICIPACIÓN EN EL SEMINARIO 20-40-60

1. ***Llega a tiempo.***

Es recomendable llegar al menos una hora antes del inicio del evento, esto con la finalidad de tener el tiempo suficiente para saludar a quienes te encuentres, registrarte, entregar tu Tarjeta o Carnet de participación, localizar los vestidores, cambiarte, ayudar en lo necesario y entrar al área de practica al menos 5 minutos antes del inicio de cada clase.

2. ***Practica con tu uniforme.***

Asegúrate de que no esté floja tu cinta, hakama o cualquier otra prenda que utilices.

3. ***No portes adornos.***

Entra sin anillos, collares, pulseras, relojes o cualquier otro objeto que pudiera causar un accidente, incluso las pulseras de lazo o similares son las más peligrosas, al poder quedarse los dedos atrapados en las mismas pueden causar luxaciones.

4. ***No realices actividad física en ayunas.***

Asegúrate de haber ingerido algún alimento antes de comenzar el evento, no es bueno practicar en ayunas ya que las prácticas de Aikido regularmente exigen de mucho esfuerzo físico, por lo que puedes llegar a marearte o sufrir otro tipo de malestares si cuentas con la energía suficiente que te proporciona el alimento.

5. ***Hidratación***

Cómo en el inciso anterior los fluidos ingeridos antes de la práctica son importantes, no permitas deshidratarte, recuerda que la falta de agua cuando realizas ejercicio puede provocar calambres en el cuerpo, mareos u otros síntomas que te harán disminuir tu rendimiento durante las prácticas.

6. ***Mantén una buena actitud.***

Una de las características más importantes de la práctica del Aikido, es la disposición y entrega a una práctica sincera y desde el corazón. No permitas que malas energías afecten tu estado de ánimo. Debes esforzarte en todo momento por disfrutar de una buena práctica. Depende tanto de ti cómo de las personas con la que llegues a practicar, el logro de un crecimiento mutuo y verdadero.

7. *Aprende lo más posible.*

Recuerda que estás aquí con el fin de aprender y compartir. No repitas los movimientos de siempre, esfuérzate por realizarlos al menos en esta ocasión cómo te los muestra o solicita el maestro en turno, aun cuando pienses que ya lo sabes, el peor error que un practicante puede cometer en una clase de aikido es precisamente practicar con apatía y sin espíritu. Esto no lleva a nada y mucho menos al aprendizaje, así que esfuérzate por aprender lo más posible.

8. *Cuídate y cuida a los demás.*

En caso de sentir que te están lastimando o que podrías lastimar a tu compañero en turno si siguen practicando con éste, es mejor detenerse y cambiar de compañero, tal vez no estás a nivel de la persona con la que practicas o él no está a tu nivel. No permitas que comiencen a existir forcejeos o malas experiencias, detén la práctica tú mismo con una reverencia, agrádecele y entonces busca a alguien más.

9. *Mantente en clase el mayor tiempo posible.*

Estar saliendo del área de práctica es descortés para el maestro que imparte su clase, evita en lo posible salir de la clase. Organízate bien antes de entrar de esta manera evitas salir, lo ideal es esperar hasta que la clase termine para entonces abandonar la clase.

10. *Espera tu turno*

Regularmente el maestro busca acercarse a los practicantes para dar indicaciones personales, espera tu turno, es mejor hacerlo cuando el maestro no esta disponible o no tiene contemplado dar una indicación directa.

Si piensas que necesitas alguna indicación pues sientes que no estás entendiendo la técnica o el movimiento que se está practicando, espera a que el maestro pase junto a ti y te vea, normalmente él se da cuenta y te

ayudará. Si no es así, no te desesperes, posiblemente en alguna parte del seminario te corregirá. De cualquier manera, no quieras entenderlo todo, haz tu mejor esfuerzo, tal vez con quien estás practicando te pueda ayudar.

11. *Regresa a tiempo para cada práctica.*

Haz todo lo necesario por estar dentro del tatami y en seiza antes de comenzar y de acuerdo a los tiempos de cada clase. No es correcto entrar al área de práctica después de que el sensei en turno ha comenzado la misma. Si llega a suceder que entres tarde, colócate fuera del tatami en seiza y espera, normalmente el sensei se dará cuenta y te permitirá la entrada. No obstante, no por eso pienses que está bien, él solo está siendo cortés y te está permitiendo entrar porque piensa que te fue imposible estar a tiempo pues algo más importante que su clase te lo impidió. Si no fue así, por favor piensa que tú no estás siendo cortés con él.

12. *Participa en el orden y la limpieza.*

Mantente siempre en una buena disposición a la ayuda, observa en todo momento y participa en las actividades de limpieza y orden. Aunque no te lo pidan, siempre será agradecido tu apoyo. Recuerda que todas y todos nos beneficiamos cuando el lugar donde nos encontramos se mantiene limpio, sobre todo el área de tatami donde pondremos nuestro cuerpo y muchas veces nuestro rostro.

13. *No olvides nada.*

Es recomendable poner tu nombre a tus armas, funda o incluso a tu mochila por si llegas a olvidar algo. No obstante, antes de retirarte haz un repaso de todo lo que traías y verifica lo lleves contigo. La organización del evento no se hará responsable si llegas a perder u olvidar algo. Te invitamos a hacer uso del servicio de guardado, te darán un número y etiqueta para que puedas recoger tus cosas. Usa este servicio cuantas veces lo necesites.

14. *No permitas proselitismos.*

En un Seminario normalmente acuden muchos practicantes de distintos grupos, organizaciones y estilos de Aikido, por favor te invitamos a no hacer proselitismos de ningún tipo ni dejarte llevar por alguien que lo llegue a hacer. Es decir que no serás bien visto si llegas a intentar difundir tu grupo u organización de Aikido o invitas a los asistentes a que se cambien a tu Dojo.

Así también, no te dejes convencer por aquellos que sugerírtelo. Recuerda que estás ahí para convivir y compartir en Aikido, es importante que continúes practicando en tu Dojo y seas leal a tu organización y a tu maestro de Aikido.

15. Guarda silencio.

Por favor, ya sea que te encuentres dentro del tatami practicando o por alguna razón fuera del mismo, guarda silencio. La idea es permitir que quienes se encuentran practicando no se distraigan por ruidos ajenos a la práctica. Incluso si los vestidores están muy cerca del área de práctica, te pedimos tu apoyo al respecto, muchas gracias de antemano.