

■ NORMAS DE COMPORTAMIENTO Y ETIQUETA EN EL DOJO

El Dojo es el lugar sagrado donde se practica Karate y se recorre el "Camino" (*Do*), produciéndose la unión fundamental entre mente (*zen*) y cuerpo (*ken*). Para mantener una atmósfera de absoluto respeto, compañerismo y rectitud, es obligatorio cumplir estrictamente con las siguientes normas de comportamiento:

1. Puntualidad y Accesos al Tatami

- **Puntualidad rigurosa:** Llega siempre a tiempo antes del inicio de la sesión.
- **Reverencia protocolar:** Al entrar o salir del Dojo, realiza una reverencia (*rei*) al tatami y otra a la imagen de *Sosai Oyama*.
- **Sesiones en curso:** Prohibido ingresar al tatami mientras haya otra clase activa en sesión.
- **Retrasos:** Si llegas tarde, espera en el borde del tatami hasta que el instructor te autorice a entrar. Si es posible, notifica tu retraso con antelación.
- **Salidas:** Solicita siempre la autorización explícita del instructor principal si necesitas retirarte del tatami.

2. Jerarquía, Respeto y Comunicación

- **Tratamiento formal:** Dirígete a tus compañeros con respeto y empleando sus títulos según su grado (*Senpai* o *Sensei*).
- **Atención al Sensei:** Cuando el *Sensei* explique o demuestre algo, mantén silencio, máxima concentración y la posición de *Fudo dachi*.
- **El saludo "Osu":** Responde siempre con un "Osu" enérgico y firme ante cualquier indicación para demostrar atención, respeto y determinación.
- **Interrupciones:** No interrumpas al instructor principal antes, durante ni después de la clase. Las preguntas deben ceñirse estrictamente al tema tratado.
- **Apoyo al Senpai:** Muestra respeto a tu *Senpai* y respalda de manera activa sus esfuerzos para ayudar al *Sensei*.
- **Lenguaje apropiado:** Queda estrictamente prohibido el uso de lenguaje soez, ofensivo o vulgar dentro del Dojo.

3. Actitud, Postura y Práctica Segura

- **Postura marcial:** Permanece siempre en posición neutral. No cruces los brazos ni te apoyes jamás contra las walls.
- **Enfoque y armonía:** Mantén la armonía mutua. Aplica las técnicas con alegría, serenidad, seriedad y espontaneidad para prevenir accidentes.
- **Cortesía en combate:** Haz una reverencia formal a tu compañero de entrenamiento antes y después de cada ejercicio.
- **Lesiones y problemas:** Informa de inmediato al instructor principal de cualquier dolencia, lesión o problema que interfiera con tu progreso.

4. Vestimenta, Higiene y Cuidado del Entorno

- **Higiene personal crítica:** Mantén las uñas de manos y pies perfectamente cortas y limpias para evitar arañazos y proteger la integridad de tus compañeros.
- **Uniformidad (Karate-gi):** Se permite usar una camiseta lisa blanca debajo del gi. Están prohibidas las camisetas de colores o prendas de pijama.
- **Objetos prohibidos:** Retira relojes, móviles, dispositivos electrónicos y joyería (pendientes, pulseras, cadenas, etc.) por motivos de seguridad.
- **Consumo de alimentos:** No está permitido comer ni beber en las zonas de entrenamiento del Dojo.
- **Cuidado del material:** Trata con el máximo esmero, respeto y responsabilidad todo el material de entrenamiento de la escuela.
- **Responsabilidad de invitados:** Los visitantes son bienvenidos si cumplen las normas. Como alumno, eres responsable directo del comportamiento de tu invitado.

Estas reglas deben seguirse desde el primer día. Al respetarlas de corazón y no de manera hipócrita, se volverán naturales, guiándote con honor y reflejando fielmente los valores de una buena persona.