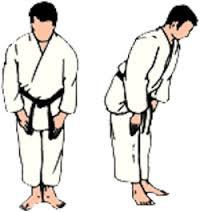
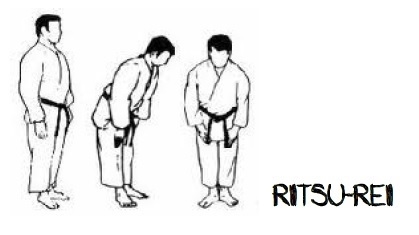
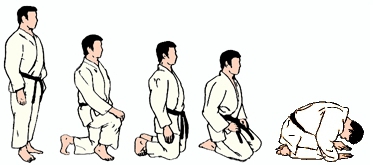
**NUDO DEL CINTURÓN**



**RITSUREI**

**ZAREI**

[](https://static.blog4ever.com/2013/07/744904/big_artfichier_744904_5509723_201602293348360.jpg)

**La importancia del espíritu del “rei” (礼) y el ”reiho” (礼法),**

**sus modos de expresión en la práctica de cualquier disciplina del Budo.**

Normalmente, y especialmente en Japón, cuando se afirma que el Judo no es solo un simple deporte, sino también una disciplina del Budo o arte marcial japonés, se destaca como cualidad distintiva el hecho de que en el Budo “se empieza y se termina con el rei”. Sin embargo, este “rei”, muchas veces traducido como “saludo”, no deja de ser solo una expresión gestual de algo mucho más profundo (la punta del iceberg) cuyo concepto no puede ser traducido con un solo término, ya que se trata de un concepto inexistente en occidente.

Antes de presentar algunos aspectos sobre esta expresión formal del “rei” o “reiho” relacionado con el Judo, quisiera recordar algo ya mencionado sobre el tema en una nota anterior.

El concepto o término “REI” (礼) reconocido también como una de las 7 virtudes del BUSHIDO por Inazo NITOBE (1862 – 1933) en su reconocida obra “BUSHIDO: el alma del Japón” tiene un origen confuciano y puede ser traducido de muchas maneras, tales como, agradecimiento, gratitud, recompensa, cortesía, buenos modales, inclinación y reverencia. Básicamente, se puede entender el concepto de “REI” como la importancia que los japoneses otorgan a la forma, a la apariencia, a hacer las cosas “bien”, a la cortesía, a guardar las apariencias, a los buenos modales. Cabe recordar que, en la cultura japonesa, la forma es tanto o más importante que el contenido, ya que se entiende que la corrección de lo externo garantiza la corrección de lo interno (algo totalmente opuesto al pensamiento occidental que prioriza el objetivo o contenido y no la forma).

Sobre este concepto y su manifestación formal tan importantes para el Budo en general y el Judo en particular, se presenta, a continuación, lo que indica el Kodokan en su Página Oficial.

En Judo, el espíritu del “rei”(礼) y su modo de expresión gestual o “reiho” (礼法) son aspectos fundamentales dentro del aprendizaje del Judo en un dojo, bajo los principios de Seiryoku Zen´yo y JIta Kyoei. Al mismo tiempo, es algo que no se puede obviar en la vida en sociedad.

En el documento “Reiho en la competencia (shiai) de Judo” presentado en el año 1967, se indica que “el rei es la manifestación de respeto en las relaciones con las personas, reconociendo su carácter que ordena las relaciones entre las personas y es el camino para preservar el orden social. El reiho es la etiqueta por la cual se expresa este espíritu. Para los practicantes de Judo que aprenden el espíritu del “Seiryoku Zen´yo” y “Jita kyoei”, resulta de gran importancia profundizar el espíritu del “rei” para uno mismo y epresarlo correctamente hacia afuera”.

De esta forma, el Kodokan ha venido enfatizando el significado de respetar el espíritu del rei y la importancia del reiho como la manifestación de este espíritu.

Debido a que las prácticas y las competencias del Judo tienen un mecanismo tal que los practicantes interactúan cuerpo a cuerpo aplicando técnicas de ataque y defensa, si esto se realiza sin el espíritu del rei, se convertiría en una simple lucha de violencia contra violencia, donde se perdería completamente el sentido de su aprendizaje. Si se entra en una obsesión por la victoria y la derrota en la práctica o en la competencia, el practicante quedaría expuesto a conductas inescrupulosas. Sin embargo, precisamente ante esta situación, si se alcanzara el auto control, tranquilizando la mente y reflexionando para actuar con el espíritu del rei, se podría afirmar que ello sería un efecto muy importante en el aprendizaje, al entrenar tanto la mente como el cuerpo.

La manifestación externa del espíritu del rei es el reiho o la etiqueta del rei.

Si bien lo que se enseña principalmente en los dojos son el “za rei” (座礼) o saludo de rodilla y “ritsu rei” (立礼) o saludo de pie, estos dos modos no representan la totalidad del reiho.

Dado que el reiho es el modo de expresión del espíritu del rei, resulta necesario pensar que el rei no debe faltar en cualquiera de sus modos, ante cualquier situación o momento. O sea que se debe pensar en el modo más apropiado para el espíritu del Judo y el espíritu del rei cuando se toma una decisión y se actúa en consecuencia, ante cualquier situación en contacto con personas. Este “pensar” tiene un significado mucho mayor que el hecho de respetar una simple formalidad del reiho.

Por ello, es importante realizar un rei correcto y cortés con sinceridad, reflexionando acerca del espíritu del rei, cada vez que se lo realiza.

**El rei que se realiza al inicio de una práctica en el dojo se trata de un saludo mutuo de deseo de una buena práctica a través de la interacción entre los compañeros y el rei del final de la práctica es una manifestación de agradecimiento a los compañeros por haber facilitado la práctica.**

Se podría afirmar que lo que se realiza en el dojo es una suerte de entrenamiento para llevar a la práctica el “Jita kyoei” en la vida diaria.

Asimismo, el Kodokan recuerda que en el Judo se necesita tanto para la práctica como para la competencia de un compañero o un adversario, por lo que se debe expresar el agradecimiento y respeto a través del rei a quienes que nos permiten practicar o competir. Al mismo tiempo, con relación al espíritu del rei, el Kodokan destaca la importancia de la cortesía (reigi; 礼儀) y la decencia (hinkaku; 品格) del judoka donde cita las reflexiones de Jigoro KANO sobre el comportamiento que debería seguir un judoka en sus modales, sus formas de vivir, de trabajar y de relacionarse que se encuentran estrechamente relacionados con el espíritu del rei. Si bien en las reglas de cortesía existe un rei que se expresa hacia alguien de jerarquía superior, otro para alguien del mismo nivel y otro para alguien de menor jerarquía, el Kodokan hace principal hincapié en la importancia del rei frente a quienes no vemos directamente, o sea, lo público o los demás.

Tanto el rei que surgió en la antigua china como el rei en la sociedad de los guerreros samuráis tuvieron un fuerte significado en la preservación del orden y la armonía en la sociedad y aún en la actualidad, sigue teniendo cierta incidencia en la sociedad japonesa. El rei en el Budo actual, si bien podría tener algún sentido distinto al de la época de los guerreros samuráis, pero su esencia se mantiene sin cambios y se trata de un valor moral que se adquiere mediante la práctica del Budo en la que todos los órdenes de la vida se concretan como camino. También, Jigoro KANO, al crear el Judo, le dio un significado distinto al que tenía el rei en las escuelas de Jujutsu, agregándole un sentido educativo de respeto a los demás, afín con el principio de Jita Kyoei, mientras que en las escuelas de Jujutsu (como el de Tenjin Shin´yo Ryu) el objetivo del rei estaba más relacionado con la esencia de la lucha de vida o muerte.

En el Judo, el rei se realiza no solamente, al iniciar una práctica o un combate con un compañero, sino también al ingresar y salir del dojo dirigiendo el rei hacia el joseki o shomen (el frente del dojo donde se sienta el maestro o los estudiantes más avanzados) y en conjunto, al iniciar y terminar la práctica. En estos casos, la modalidad del rei, zarei o ritsurei, varía según las reglas o costumbres de cada dojo, aunque lo más frecuente es que el rei en conjunto al inicio y al final de la práctica se realice zarei o rei de rodilla. Dado que el dojo es un lugar para la formación de personas, el cumplimiento del reiho debe estar acompañado con un comportamiento acorde durante la práctica, sin entablar conversaciones triviales ni distraerse con cuestiones ajenas al Judo.

En el Judo, a lo largo del tiempo desde su creación, se introdujeron cambios en el reiho o modo de realizar el rei, particularmente en el zarei. Tanto las ilustraciones de los primeros tiempos (1893), así como las explicaciones de los katas del año 1915, muestran y explican el zarei con las rodillas apoyadas en el suelo y los dedos de los pies doblados (con las yemas de los dedos apoyados en el piso). Pero, en el manual redactado por KANO en 1931, ya se explica el zarei realizado con los empeines totalmente apoyados en el piso (con los dedos extendidos) y los glúteos apoyados sobre los talones.

También, se realizaron cambios en el orden de los movimientos de las piernas para sentarse y pararse. En los primeros tiempos, el Kodokan había adoptado la modalidad de sentarse iniciando el movimiento de apoyar la rodilla con la pierna derecha y pararse, iniciando el movimiento con la pierna izquierda, al igual que la escuela de Jujutsu “Tenjin Shin´yo Ryu” y a diferencia, por ejemplo, con la escuela Kito Ryu que lo hacía en forma inversa. Si bien esta modalidad fue adoptada oficialmente en 1906 y ratificada en 1940, fue modificada a partir del año 1943, invirtiendo la forma de sentarse, iniciando el movimiento con la pierna izquierda y pararse con la pierna derecha, respondiendo (supuestamente) a una directiva del Ministerio de Educación.

Tradicionalmente, los dojos de Budo contaban con un altar shintoista o “kamidana” al que también se rendía culto, pero Jigoro KANO se había negado colocarlo en el Kodokan, alegando que las religiones separaban a las personas. Sin embargo, se vio obligado a colocarlo por una disposición gubernamental que ordenaba colocar un kamidana en todos los dojos, desde el año 1937. Posteriormente, desde que, en 1946, el Comando de las Tropas Aliadas de Ocupación prohibió la práctica del Budo en las escuelas, se eliminaron oficialmente los kamidanas de los dojos, aunque aún en la actualidad, quedan dojos que mantienen su kamidana.

Si bien estimo que hablar del “espíritu de rei” en una sociedad occidental como la nuestra y que llegue a ser comprendido no es algo fácil, pero, estoy convencido que a través de una enseñanza correcta de cualquier disciplina del Budo como el Judo, un practicante serio lo irá comprendiendo a medida que vaya profundizando en el estudio y la práctica de su disciplina. En el caso del Judo, es natural que el practicante empiece realizando el rei en forma mecánica (como un simple “hábito”) y a medida que avance en la práctica del randori y los katas, irá captando intuitivamente el sentido del “espíritu del rei” que muy probablemente no haya comprendido suficientemente cuando le hayan explicado o lo haya leído. De este modo, irá comprendiendo, por un lado, aquello de que, en el Budo, “la forma es tanto o más importante que el contenido” y por otro, el concepto del Jita Kyoei.

**Ritsurei**

Se inicia con el torso erguido, las rodillas levemente extendidas, los talones juntos y los pies abiertos con un ángulo de aprox. 60 grados, las manos colocadas en los costados, la boca cerrada y los ojos mirando hacia adelante su altura. Se inclina lentamente el torso hasta unos 30 grados, deslizando las manos colocadas en los costados hacia adelante hasta que la punta de los dedos llegue hasta una distancia de un puño por encima de las rodillas. Luego, se vuelve a la posición inicial, debiendo ser la duración total el equivalente a una respiración completa (unos 4 segundos).

**Zarei**

Se inicia en posición “seiza”, de rodillas sobre el piso, con los empeines y dedos extendidos y apoyados sobre el piso, los pulgares superpuestos, las rodillas separadas con una distancia de 2 puños, el torso erguido y los glúteos apoyados sobre los talones. Se inclina el torso apoyando las manos frente de las rodillas a unos 2 puños de separación y con aprox. 6 cm de separación entre los dedos índices separados, de modo que la cabeza quede a unos 30 cm de distancia de las manos, tratando que los glúteos no se separen de los talones. Luego, se vuelve a la posición inicial.