



ShobuAiki

SHOBUAIKI REISHIKI :

Il dojo è una piccola società, con regole ben precise che devono essere rispettate e che fanno parte del Reishiki – dal carattere Rei (saluto) e Shiki (cerimonia).



Reishiki

Reishiki potrebbe essere tradotto in “ regole da seguire ”.

Questo codice comportamentale comprende la cura della persona e della divisa, il rispetto degli altri e dell’ambiente di pratica, il comportamento corretto ed educato e altri valori insiti nell’etica dell’arte marziale che discende da quella arcaico-feudale dei samurai: il Bushido, la Via del guerriero.

Il coraggio, la gentilezza, il reciproco aiuto, il rispetto per stessi e degli altri sono concetti che entrano gradualmente a far parte del bagaglio culturale dell’allievo.

I principi del Budo nel dojo non si impiega la violenza: le arti marziali enfatizzano la forza mentale e non quella fisica, condannata prima o poi ad affievolirsi.

Solitamente ogni dojo presenta una serie di regole da seguire, solitamente appese da qualche parte alla parete del dojo. Ecco le nostre:

Sul tatami:

- ✓ Entrando nella sala tatami fare il saluto (un leggero inchino in direzione della foto del fondatore), appena saliti sul tatami si eseguirà il saluto in ginocchio (zareii) sempre verso il kamiza (parte d'onore, dove generalmente è appesa la foto del fondatore).
- ✓ La lezione inizia e termina con il saluto rituale in seiza (da seduti), si fa un primo saluto verso la foto del fondatore, e un secondo saluto verso l'insegnante dicendo "onegaishimasu" all'inizio della lezione, e "domo arigatoo gozaimas" alla fine.
- ✓ Durante le lezioni è meglio non uscire dal tatami, tranne che per infortunio, o per un malore, comunque con il permesso dell'insegnante.
- ✓ Quando si entra o si esce dal tatami, ci si rivolge verso il centro del tatami o verso il Maestro, se presente, e si esegue il saluto in posizione eretta.
- ✓ Mokuso (occhi chiusi per la meditazione) . Mokuso -Yame (finisce la meditazione e si riaprono gli occhi)

- ✓ Durante le spiegazioni dell'insegnante si deve stare in "seiza", tranne nei casi dove sia l'insegnante a invitare gli allievi a fare diversamente o per gravi problemi fisici.
- ✓ Dopo ogni spiegazione, salutate un compagno e iniziate a praticare (le cinture bianche devono cercare i compagni di pratica di più alto grado).
- ✓ Sul tatami è bene parlare il meno possibile per lasciare spazio all'espressione del corpo. Seguite sempre con scrupolo le indicazioni dell'insegnante per una pratica migliore e soprattutto nell'utilizzo delle armi.
- ✓ Quando si entra in ritardo e la lezione è già cominciata, attendere che il maestro vi dia il consenso di entrare.
- ✓ Quando l'insegnante annuncia la fine della tecnica, interrompete immediatamente, salutate il compagno e allineatevi in "seiza" con gli altri allievi.
- ✓ Se un praticante di alto grado o con maggiore esperienza, vi dà un consiglio accettate anche se non siete d'accordo, ricordatevi che salite sul tatami per praticare, portiamo sempre un atteggiamento positivo e rispettoso, essenziale per una pratica in armonia.
- ✓ Il rispetto e il silenzio sono una regola d'oro per tutti, quando il maestro parla si ascolta, quando avrà finito potete porre le vostre domande una alla volta alzando la mano senza far confusione.
- ✓ Prima di iniziare la pratica è opportuno togliersi gioielli, orologi, ecc., legarsi i capelli, se portati lunghi, e assicurarsi che le unghie siano corte, al fine di prevenire incidenti.
- ✓ **SENSEI** : L'insegnante, , deve essere trattato con lo stesso rispetto che voi vi aspettereste dagli altri. Il budo comincia e finisce con la cortesia. Non dimostrare attenzione ad una persona che vi dona il suo tempo insegnando, è segno di mancanza di rispetto. Il Sensei rappresenta il vertice e sue sono le direttive e le norme di buon andamento del dojo stesso. Quando il maestro mostra una tecnica o spiega, evitare di parlare, importunare o di sostituirsi a lui.
- ✓ **SENPAI / KOHAI** : Senpai (先輩) e kōhai (後輩 letteralmente "primo" e "ultimo" compagno) sono termini della lingua giapponese che, indicano rispettivamente gli studenti più anziani e più giovani. All'interno del Dojo ci si aspetta che i senpai assistano coloro che sono venuti dopo di loro (kohai). Devono stimolarli e prendersene cura. Se qualcuno è il vostro senpai, lo sarà per tutta la vita. Un senpai potrà abbandonare la pratica e ritornare dopo molti anni, quando si ripresenterà, anche se tecnicamente siete diventati superiori, resterà sempre vostro senpai. Questo a volte crea difficoltà in dojo, ovunque ci sono senpai che arrivano da altri dojo o che non si sono allenati per anni e un bel giorno si ripresentano in dojo. Ricominciano a praticare ma iniziano a comportarsi in modo inappropriato; disturbano la lezione del sensei, facendo "lezione nella lezione" o non accettano l'insegnamento del sensei, fanno male ai compagni. Tutto questo, secondo le regole del buon senso, oltre che quelle del Dojo, ovviamente prevederà, immediatamente la perdita del requisito di senpai. Il fatto di essere senpai non conferisce poteri speciali. Col tempo, senza allenamento ci si arrugginisce. Il senpai non deve interferire con la lezione del Sensei, che decide in maniera unilaterale la didattica dell'allenamento (keiko). Se il senpai dovesse interferire durante la lezione tenuta dal Sensei causerebbe nel principiante confusione. Le lezioni nelle lezioni sono mancanza di rispetto nel confronto del sensei. Conformarsi alle norme della buona educazione, osservare le regole e seguire fedelmente gli insegnamenti dei maestri.



Norme di Igiene

- ✓ Tutti gli allievi, dalle cinture bianche alle nere, devono avere cura del loro Keikoji che sia sempre pulito, in ordine e privo di odori fastidiosi. Tutte le scuciture e gli strappi devono essere riparati al più presto.
- ✓ Solo le donne (o chi ne sentisse il bisogno per motivi personali o di salute) possono indossare una maglietta rigorosamente bianca sotto il Keikoji;
- ✓ È importante curare scrupolosamente l'igiene personale. In particolare lavarsi i piedi prima di salire sul tatami; le donne devono eliminare eventuali tracce di trucco dal viso;
- ✓ Le unghie delle mani e dei piedi devono essere tenute corte per quanto è possibile;
- ✓ Le ciabatte (zoori o gedan) devono essere lasciate ordinate fuori dall'area di allenamento;
- ✓ I capelli lunghi devono essere annodati dietro la testa o è necessario ricorrere ad una fascia per tenerli tirati all'indietro;
- ✓ Tutti gli accessori (orologi, anelli, catene, orecchini, ecc.) devono essere tolti prima di iniziare l'allenamento. Se un anello o un orecchino non può essere tolto, allora bisogna coprire l'oggetto con del nastro adesivo: serve ad evitare che dita delle mani e dei piedi rimangano incastrati, provocando lesioni di diverso genere, a se stessi o agli altri;
- ✓ Gli occhiali da vista possono essere indossati, ma si raccomanda di toglierli durante la pratica del combattimento (in gara sono vietati);
- ✓ Ogni allievo deve evitare di masticare gomme, caramelle o simili durante gli allenamenti;

Praticate sempre con gioia, serenità, armonia e attenzione, rispettate sempre gli insegnanti e i vostri compagni dall'allenamento.

Il dojo non è semplice spazio ma anche immagine di un atteggiamento, i dojo della Via si differenziano in questo aspetto dai normali spazi sportivi: l'esercizio fisico può anche essere il medesimo ma è la ricerca del giusto atteggiamento che consente di progredire. L'allievo entra nel dojo e deve lasciare alle spalle tutti i problemi della quotidianità, purificarsi la mente e concentrarsi sull'allenamento per superare i propri limiti e le proprie insicurezze, in un costante confronto con se stesso.

Dōjō (道場) è un termine giapponese che significa etimologicamente luogo (jō) dove si segue la via (dō).