

Sho Shin Dojo Reishiki (Dojo Etiquette)

Introductie

De dojo is een gewijde plek. Het is een veilige plek waar geoefend wordt in de krijgskunst, in gevechtssituaties met anderen, en met jezelf. Om veilig en respectvol te kunnen oefenen is er een etiquette opgesteld, zodat iedereen weet waar hij/zij aan toe is. Deze regels staan in een lange traditie en dienen er eveneens voor om de concentratie te verhogen, doordat alles op dezelfde manier gedaan wordt.

Aanvang

Als je de dojo betreedt, betreed je een andere wereld. Je laat je ego achter bij de ingang, net als je buitenschoenen. Bij binnenkomst groet je de dojo op de drempel met een kleine buiging. Voordat je je omkleedt, help je mee met de inrichting van de dojo. Als eerste moet de kamiza ingericht worden. Je betreedt alleen de mat in gi als de kamiza klaar is.

De dojo is een plek van reiniging en concentratie. Het is dus belangrijk dat je schoon en verzorgd de mat op komt. Was in de kleedkamer altijd je voeten. Zorg ervoor dat je nagels aan zowel voeten als vingers kort geknipt zijn en doe eventuele sieraden, horloges of piercings af om verwondingen te voorkomen. Gebruik geen drugs of alcohol voor de les.

De wapens worden klaargelegd van groot naar klein aan de rand van de dojo, (voor de leerling) links van de kamiza. Dat wil zeggen, de jo's het verst weg van de kamisa, dan de bokken, dan de tanto. De bokken en tanto liggen met de scherpe zijde en de punt van de kamiza af. Soms worden de wapens aan de zijde van de kamiza gelegd, en soms aan de haakse kant, maar altijd links.

Na het omkleden kom je de mat op: stap uit je slippers de mat op, buig richting de kamiza, en draai je slippers om met de neus van de mat af. Voordat je de mat af gaat, buig je ook richting de kamiza.

Als je wapens meebrengt, leg je ze in de lengte langs de mat boven op het foedraal. De tanto en bokken opnieuw met hun scherpe kant van de kamiza af. Let op dat de richting van de punt ook van de kamisa af wijst en dat dit spiegelt als je links respectievelijk rechts van het midden zit.

Pak, als je er zelf geen hebt, voordat je de mat opkomt een jo en een bokken en ga dan zitten aan de rand van de mat op je knieën ("seiza"), en wacht totdat de sensei de les opent.

De training begint eigenlijk zodra je op weg gaat naar de dojo. Probeer daarom praten binnen de dojo te beperken. Maak jezelf leeg, laat de beslommeringen van alledag en kopzorgen aan je voorbijgaan.

Bij aanvang van de les zit iedereen op volgorde van graad en leeftijd. Dat betekent dat de hoogste graden aan de meest rechterzijde zitten tegenover de kamiza, en dan van hoog naar laag. Hebben twee leerlingen dezelfde graad, dan zit de oudere persoon aan de rechterzijde van de persoon die jonger is.

We beginnen de les altijd met een korte meditatie (“mokuso”, “maak jezelf leeg”). Dan groeten we de kamiza met een buiging vanuit seiza, linkerhand eerst dan rechterhand (en vervolgens rechterhand terug, en dan de linkerhand), daarna groeten we de sensei op dezelfde manier, en zeggen de woorden “onegaishimasu” (iets als: “onderwijs me/ons alsjeblieft”) of “laten we gaan oefenen”).

Te laat komen

Zorg altijd dat je op tijd in de dojo bent opdat je genoeg tijd hebt om je om te kleden, en te helpen met de inrichting van de dojo. Mocht je echter te laat komen, stoor zo min mogelijk door zachtjes de dojo te betreden (echter niet tijdens de meditatie of het groeten). Neem na het omkleden, zodra de sensei toestemming geeft, plaats aan de rand van de mat. Mediteer een moment, groet de kamiza, en neem dan deel aan de voorbereiding of de oefeningen die aan de gang zijn.

Tijdens de les

Voordat je een oefening begint met je partner, groet je elkaar kort. De “tori” is degene die de techniek uitvoert. De “aite” is degene die meewerkt aan de oefening als actieve ontvanger, ook wel “uke” genoemd (“degene die valt”). De persoon met de hoogste graad begint als tori, doet de techniek vier keer, en dan wissel je van rol. Op het moment van wisselen groet je elkaar met een korte buiging.

Als een van de twee partners uke van de sensei was bij het voordoen van de techniek, maar heeft bij het oefenen een lagere graad dan zijn/haar partner, dan mag die persoon als eerste de techniek doen.

De oefeningen doen we altijd afwisselend linksom en rechtsom, en vaak ook in de variatie voorlangs (“omote”) en achterlangs (“ura”). Tijdens de voorbereidende oefeningen beginnen we altijd met links.

Vermijd al te veel praten tijdens het doen van de oefeningen. Corrigeer elkaar niet tijdens het oefenen, en zeker niet iemand van een hogere graad. Als je een vraag hebt aan de sensei, ga niet roepen of schreeuwen, maar wacht tot je zijn of haar aandacht hebt en stel je vraag op rustige, open toon. Ga in geen geval in discussie met de sensei.

De sensei is de gids voor de duur van de training. Hij leidt je door de oefeningen heen door een voorbeeld te stellen. Als leerling volg je zijn voorbeeld. Vragen is toegestaan, maar de

aanwijzingen van de sensei zijn leidend. Probeer ze zo goed mogelijk op te volgen, ook al lukt het niet onmiddellijk. Het is geen wedstrijd in wie het beste is in de technieken; aikido is een weg tot lichamelijke en spirituele zelfontwikkeling. Dat betekent dat je mogelijk frustratie, verwarring, angst, of woede kunt voelen tijdens het oefenen. Het is altijd belangrijk dat soort emoties waar te nemen, te omarmen, en daarna los te laten. Probeer altijd als een beginner te trainen, zonder vooringenomenheid, met open vizier. Het doen van de oefeningen is belangrijker dan er een mening over te hebben.

Als je om wat voor reden dan ook even niet mee kunt doen, neem dan plaats in seiza, eventueel aan de rand van de mat, en kijk rustig toe. Ga nooit zomaar van de mat af zonder de sensei op de hoogte te stellen en bemoei je in geen geval met de oefeningen van andere leerlingen.

Behandel elkaar met respect, en heb oog voor iemands fysieke mogelijkheden. Aikido is geen vechten, het gaat om zo goed mogelijk de oefening te doen voor beide personen. Let altijd op waar je je partner werpt om ongelukken te voorkomen.

Als de sensei het signaal geeft om te stoppen met de oefening, neem dan plaats aan de rand van de mat in seiza. In dit geval is de volgorde zoals bij aanvang en afsluiting van de les niet nodig. Als seiza (intussen) te pijnlijk is voor je knieën, ga dan in kleermakerszit zitten. Ga in geen geval met je voeten richting de sensei of kamiza zitten.

Tijdens de uitleg en terwijl de sensei de techniek voordoet wordt er niet gepraat. Het is ook niet de bedoeling om enige andere activiteit buiten de mat te ondernemen (zoals naar de wc gaan, of water te drinken), zonder expliciete toestemming van de sensei. Indien je met toestemming van de mat bent geweest, betreed de dojo dan niet op het moment dat de sensei de techniek voordoet, maar wacht even buiten de dojo. Betreed de dojo opnieuw volgens bovenstaande regels.

Wapens

Als bij een oefening wapens nodig zijn, groet dan kort richting de kamiza door het wapen voor je op borsthoogte even te verheffen. In geval van tanto en bokken is de scherpe kant altijd naar jezelf gericht.

Geef een tanto of zwaard nooit aan je partner met de snijkant naar voren, maar bied altijd het heft aan. Tussen de oefeningen door leg je je bokken rechts van je, met de snijkant naar jezelf toe. Op deze manier toon je respect, aangezien je zo niet effectief je zwaard kunt trekken.

Afsluiting

De afsluiting van de les lijkt erg op het begin. We nemen plaats aan de rand van de mat, op volgorde van graad en leeftijd. Na mokuso, groeten we de kamiza, daarna de sensei, en

tenslotte bedanken we voor de les. Daarna helpen we allemaal mee met het opruimen van de dojo. Bij het verlaten van de dojo groeten we nog eenmaal de dojo.