

## ETYKIETA DOJO

Etykieta Dojo jest zbiorem zasad, regulujących zachowanie się karateki w salach ćwiczeń i na treningu. Oprócz aspektów czysto etycznych zawiera w sobie elementy kurtuazyjne, przejawiające się w ukłonach i pozdrowieniach, a także specyficzny ceremonial, wprowadzający ćwiczących w swoistą atmosferę towarzyszącą treningom karate. Jest to miejsce, gdzie umysł ludzki szlifowany jest w pocie czoła. Niektórzy doszukują się podstaw przysięgi w staro-japońskim kodeksie samuraja - Bushido (Bushi - wojownik, Do - droga). Dla samuraja złamanie przysięgi Bushido oznaczało hańbę.

### **Dla karateki złamanie przysięgi Dojo powoduje skreślenie z listy Dojo.**

Dyscyplina i koncentracja są bardzo ważnymi czynnikami w sztukach Budo. Karate nauczane jest w salach zwanych Dojo. Wejście do DOJO to nie tylko wejście do budynku ale także wejście do "Świątyni Bushido" świątyni wojowników, gdzie okazuje się wzajemny szacunek. Tradycyjny strój treningowy to Karate-Gi (popularnie nazywane Kimono). Gi, czyli ubiór karateki składa się z kaftana, spodni i pasa (obi). Kolor pasa i naszyte na nim belki oznaczają stopień wtajemniczenia adepta. Nie trzeba nadmieniać, iż Gi powinno być zawsze czyste i w dobrym stanie.

### **Wejście do DOJO, do sali ćwiczeń**

Wchodząc tam w wejściu wykonuje się ukłon - trzymając wyprostowane dłonie przy udach i kłaniając się górną połową ciała. Bezpośrednio po tym pozdrawiamy wszystkich ćwiczących głośnym "OSS". Zaraz potem należy podejść do nauczyciela, jeśli jest już na sali i pozdrowić go w taki sam sposób - Należy pozdrowić w ten sposób również asystentów trenera, oraz starszych stopniem/ brązowe pasy/

### **Rozpoczęcie treningu - ceremonial**

Na komendę "Seiza" wszyscy ustawiają się w szeregach według stopni, frontem do prowadzącego, najstarsi stopniem po prawej. Uczeń najstarszy stopniem spośród obecnych (Sempai) – jako pierwszy. On właśnie dogląda ceremonii otwarcia i zakończenia, aby miała ona właściwy przebieg.

Na komendę "Seiza" wszyscy kłękają na kolanach, przyklękając najpierw na lewe, a potem na prawe kolano, pośladki na piętach a ręce lekko ugięte w łokciach, dłonie na udach na udach, w okolicy pachwiny. Plecy należy trzymać wyprostowane, kolana rozchylone mężczyźni, kobiety złączone.

Na komendę "MOKUSOi" zamykamy oczy, uspokajamy oddech i koncentrujemy się na treningu, który nas czeka.

Oddychamy w tym czasie wciągając powietrze przez nos i wypuszczając przez usta. Wdech trwa dwa razy dłużej, niż wydech.

Następną komendą jest "Mokuso-yame"(otworzyć oczy).

Jeśli w Dojo znajduje się portret Mistrza, pada komenda "Shome-ni-rei" i wszyscy wykonują ukłon bez "OSS". Nauczyciel obraca się o 180. twarzą do uczniów, po czym najstarszy stopniem Sempai woła "Sensei-ni-rei" (jeżeli nauczyciel posiada stopień mistrzowski), wtedy wszyscy kłaniają się z głośnym "OSS". Jeżeli prowadzącym trening jest Sempai, komenda brzmi "Sempai-ni-rei". Następnie najstarszy stopniem Sempai, wita wszystkich współwiczających komendą "Otogai-ni-

rei". Po tym wszyscy klęczą i czekają aż nauczyciel wyda polecenie co robić dalej.

### **Zachowanie się w sali ćwiczeń**

Do nauczyciela nigdy nie wolno zwracać się po imieniu, a jedynie SENSEI lub SHIHAN (od 5 DAN). Do każdego wyższego stopniem należy zwracać się Sempai. W czasie zajęć nie wolno opuszczać szeregu, przerywać ćwiczeń i opuszczać sali bez zezwolenia nauczyciela lub asystenta. Po zakończeniu zajęć nauczyciel wychodzi jako pierwszy, a za nim opuszczają salę uczniowie ze stopniami wyższymi. Na poprawki ze strony nauczyciela lub wyższego stopnia należy odpowiadać ukłonem z "OSS". Kłaniamy się partnerowi przed i po każdym wspólnym ćwiczeniu.

OSS, oznacza cierpliwość, respekt i uznanie. Aby rozwinąć ciało jak i ducha niezbędne jest przestrzeganie rygoru treningów. Często jest bardzo ciężko, chcecie zatrzymać się; zrezygnować. Kiedy jesteście już u szczytu musicie przewyciężyć samych siebie i swoje słabości, musicie wygrać z samym sobą aby osiągnąć swój obrany cel. "OSS" - jest to bardzo ważne słowo mówiące o poszanowaniu, uznaniu, respekcie. Oss oznacza również potwierdzenie, powitanie i pożegnanie.

### **Kilka podstawowych zasad obowiązujących w DOJO:**

- Do nauczyciela nigdy nie wolno zwracać się po imieniu a jedynie Sensei. Do każdego Sempai starszego stopniem czy rangą należy zwracać się także SEMPAL !

Na poprawki i uwagi ze strony prowadzącego należy odpowiadać ukłonem z Oss. Kłaniamy się też partnerowi przed i po każdym wspólnym ćwiczeniu. Ukłon jest przejawem szacunku dla przeciwnika.

- Do DOJO nie należy wnosić jedzenia oraz napojów. Także telefony komórkowe zostawiamy w szatni lub wyłączone w DOJO.

- Po zakończeniu zajęć należy Sensei lub starszych stopniem (przy wychodzeniu z Dojo) przepuścić przodem. To samo stosuje się w szatni i na całym terenie Dojo!

- W czasie treningu osobom w ubraniach cywilnych nie wolno przebywać na terenie Dojo (z wyjątkiem osób zaproszonych).

- Kimona muszą być zawsze czyste i całe!

- Pas wolno nosić tylko zgodny z nadanym stopniem.

- Noszenie na treningu pierścieni, obrączek, zegarków, łańcuszków itp., jest surowo wzbronione ze względów etykiety i bezpieczeństwa.

- Palenie tytoniu i picie alkoholu jest na terenie budynku z DOJO SUROWO WZBRONIONE !!!

Trening karate w większości tradycyjnie bazuje na dwóch zasadach: ścisłej dyscyplinie oraz poszanowaniu współćwiczących i starszych stopniem. Rygorystyczny z zasady trening odstręcza większość początkujących - leniwych i niezdyscyplinowanych oraz tych, którzy nie czują zamięłowania do współzawodnictwa i treningu fizycznego, a przecież główna zasada karate brzmi: "ćwicząc ciało - ćwiczysz umysł" Pas wolno nosić tylko zgodnie z danym stopniem. Na karategi mogą być naszyte tylko emblematy stylowe.

## **Przysięga DOJO**

(tłumaczenie z japońskiego) - obowiązkowa dla wszystkich ćwiczących na pierwszym egzaminie:

### **Dojo Kun**

**Hitotsu. Jinkaku Kansei ni Tsutomuro Koto.**

Po pierwsze rzecz w tym, aby doskonalić charakter.

**Hitotsu. Makoto no Michi wo Mamoru Koto.**

Po pierwsze rzecz w tym, aby rozwijać siłę ducha.

**Hitotsu. Doryoku no Seishin o Yashinai Koto.**

Po pierwsze rzecz w tym, aby bronić prawdziwości drogi.

**Hitotsu. Reigi o Omonzuru Koto.**

Po pierwsze rzecz w tym, aby szanować etykietę.

**Hitotsu. Kekki no Yu o Imashimuru Koto.**

Po pierwsze rzecz w tym, aby gorącość nie przesłaniała męstwa.