

## Dojo etiquette & discipline

De dojo etiquette is een belangrijk aspect van de aikidotraining. Het is niet een poging alle formaliteiten van de Japanse cultuur te kopiëren. In aikido is de etiquette een zichtbare manier om je martiale bewustzijn te tonen.

De regels hieronder zijn niet belerend bedoeld. Aarzel niet om (nieuwe) medeleerlingen te wijzen op gebruiken, maar doe dat altijd met uitleg waarom de regels er zijn. Niets is irritanter dan eigenwijze betweters.

Iedere leraar en iedere school kan afwijkende regels hebben. Sommigen klappen drie keer in de handen voor het groeten richting de *kamiza*, anderen hebben een uitgebreide etiquette voor wapengebruik. Volg altijd dat wat de leraar doet.

Sommige regels hebben te maken met veiligheid, anderen met hygiëne en weer anderen met respect. Een van de belangrijkste regels is dat de aikidotraining leuk moet zijn. O'Sensei zei dan ook dat je iedere les niet moet vergeten te glimlachen.

### Voor de les

- zorg dat jij en je pak schoon zijn,
- houd nagels kort,
- draag geen sieraden, maar ook geen make-up,
  
- draag je *keiko gi* (pak) op de juiste manier (het jasje links over rechts),
- draag je *obi* (band) op de juiste manier (platte knoop, uiteinden naar de zijkanten),
  
- zorg dat de mat schoon is en help met het schoonmaken omdat dat onderdeel van de training is,
- betreed de zaal met slippers en de mat met blote voeten,
  
- buig bij binnenkomst van de zaal,
- buig bij het betreden van de mat richting de *kamiza* (waar het portret van O'Sensei staat) om je aanwezigheid kenbaar te maken,
- kom je te laat (wat soms onvermijdelijk is maar natuurlijk beter van niet), wacht dan na de buiging tot de leraar je gezien heeft en begin eventueel met een eigen, korte warming-up.

### Tijdens de les

- zit in *seiza* (op je knieën, de enkels bij elkaar en met ongeveer een tot twee vuistbreedtes tussen beide knieën)
  
- als de leraar buigt naar de *kamiza*, doe dan hetzelfde,
- als de leraar buigt naar de groep zeg je *onegai shimasu* (o-ne gai-sie mas) om aan te geven dat je klaar bent om te beginnen,
  
- voor je een oefening begint, buig je naar een partner. Sommige scholen zeggen dan weer *onegai shimasu*,
- na een oefening buig je opnieuw naar je partner. Sommige scholen zeggen dan *arigato gozaimasu* om te danken. Buig niet telkens als je wisselt van beurt, dat kost tijd die je beter kunt gebruiken om te trainen,
  
- de laagst gegradueerde mag een techniek als eerste uitvoeren (*tori*). Begin met rechts voor, doe dan links voor (beide voor *omote*) en dan nogmaals rechts en links (voor *ura*) en wissel dan in rol van *tori* en *uke*,
- de hoogst gegradueerde kan vervolgens door voor te doen wijzen op verbeterpunten. Doe dit door zo min mogelijk te praten. De leraar observeert tijdens de les en geeft daarna gericht aanwijzingen,

- door in de handen te klappen, geeft een leraar aan dat het tijd is voor uitleg. Wacht in *seiza* aan de kant van de mat, tegenover de *kamiza*, op instructies. Ga nooit met je rug richting de *kamiza* zitten. Dat is niet alleen onhandig voor de uitleg, maar heeft ook te maken met veiligheid,
- als de leraar klaar is met de uitleg, maak je een korte buiging en zoek je een partner om te trainen,
- gaat je *keiko gi* of *hakama* hinderlijk scheef zitten tijdens de training, buig kort naar je partner en trek alles recht aan de kant van de mat, met je rug naar de *kamiza*,
- het is geen schande als je even aan de kant op adem moet komen. Doe dat in *seiza* of in kleermakerszit. Je partner kan zolang jij rust met een ander groepje meetrainen,
- bij het beginnen van een oefening moet je niet te lang zoeken naar de partner die je 'leuk vindt'. Train altijd met de eerste de beste die je naast je hebt, ook als je kort daarvoor al met diegene getraind hebt,
- is er een oneven aantal mensen in de zaal, zorg dat niemand aan de kant alleen overblijft, maar betrek diegene erbij en oefen om de beurt,
- ga tijdens de training geen andere technieken doen dan voorgedaan door de leraar, ook al denk je de techniek te kennen. Ga ook geen eigen varianten verzinnen, maar volg de aanwijzingen die je hebt gekregen,
- ga niet stoeien met je partner (omdat je dan anderen afleidt) of met de leraar (je zou jezelf wel eens ernstig kunnen bezeren),
- ga nooit van de mat zonder toestemming van de leraar,
- meld onmiddellijk wanneer je je niet goed voelt of als er een ongeval is,
- aan het einde van de les orden je je pak en ga je in een nette rij in *seiza* zitten,
- buig tegelijk met de leraar richting de *kamiza* en dan naar de leraar en zeg *domo arigato gozai mashita* (do-mo arigaato gozaai-maashieta) om te danken voor de les.

## In het algemeen...

### Buigen

Je buigt niet omdat het een verplichting is. In het begin van de les buig je naar het portret van O'Sensei uit respect voor de ideeën die hij heeft ontwikkeld. Dit heeft niets te maken met religie of verafgoding.

Een buiging naar de leraar maak je om aan te geven dat je klaar bent om te trainen of om te danken voor de les. Hij doet hetzelfde om je te bedanken voor de aandacht en aanwezigheid. Het is een eenvoudige manier om wederzijds respect te tonen.

Een buiging naar een partner maak je om twee redenen. Enerzijds gaat het om het tonen van respect voor elkaar. Anderzijds geef je met een buiging aan dat je vanaf dat moment bezig bent met een *budo*, een krijgskunst.

Je bent je ervan bewust dat sommige technieken gevaarlijk kunnen zijn en dat je daarom je vertrouwen letterlijk in handen van de ander legt. Wees je ervan bewust dat iedereen zonder blessures de mat moet afgaan en dat sommigen de dag erna nog in staat moeten zijn om te werken, muziek te maken (voorzichtig met vingers), andere sporten doen of wat dan ook.

### Mokuso

Voor de les of aan het einde van de les wordt er soms een korte 'meditatie' gedaan. Dit begint als iedereen in *seiza* zit en de leraar *mokuso* (moh-kso) zegt. *Mokuso* is typisch voor krijgskunsten en zie je ook terug bij karate en traditioneel judo.

*Mokuso* betekent dat je geest of gedachten moet leegmaken. De moeilijkheid is dat je niet jezelf moet forceren nergens aan te denken omdat je dan juist gaat denken aan het niet ergens aan moeten denken.

Sluit je ogen of focus op ongeveer twee meter voor je op de mat zonder echt te gaan kijken naar iets specifiek. Laat je gedachten de vrije loop. Concentreer je op de ademhaling: haal diep in door je neus, houdt de adem even vast onderin de buik en adem heel langzaam uit door je mond.

De oefening heeft alleen zin als je in een correcte houding zit: in *seiza*, met een rechte rug, de bekken naar voren gekanteld, de schouders ontspannen, alle andere spieren ontspannen, maar klaar om in actie te komen.

## Wapens

Trainen met wapens zoals *jo*, *bokken* en *tanto* vereist extra aandacht. Hoewel het houten oefenwapens zijn, zijn ze wel dodelijk. Behandel de wapens daarom als echte wapens en niet als houten stokken.

- leg de wapens vóór de les klaar aan de zijkant van de mat, nooit aan de kant van de *kamiza*,
- leg een *bokken* met de scherpe kant van de mat af en de punt in tegenovergestelde richting van de *kamiza*,
- stap nooit over de wapens van jezelf of een ander heen, maar loop er met een boog omheen,
- voor je wapens in de training gebruikt, neem je het in beide handen en maak je een korte buiging richting de *kamiza*. Zo geef je aan dat je bewust bezig gaat met iets wat potentieel gevaarlijk is,
- let op de ruimte die je hebt en zorg voor voldoende afstand tot anderen in de zaal,
- als het wapen niet meer nodig is, leg je het aan de kant van de mat en niet op een mat.

