

Dojo-Etikette (Reigi)

„In Japan sagen wir, dass das A und das O des Budo in Rei enthalten ist. Die kampflustigen und aggressiven Instinkte steigern sich, wenn sie außerhalb der Übung freien Lauf erhalten.

Um eine mit solchen aggressiven Instinkten beseelte Schar zu dirigieren, ohne dass diese Schar auf Auflösung hinsteuert, haben sich Regeln als notwendig erwiesen. Die Etikette und die Disziplin, wahrscheinlich aus diesem Bedürfnis heraus entstanden, gestatten das harmonische Funktionieren dieser Regeln. Der Kampf ohne Regeln und Ethik gehört in die Tierwelt und nicht in die des Budo. Das Bugei (Kriegstechniken) und das Bujitsu sind nur Mittel zum Krieg. Rei wird einfach mit Gruß übersetzt.

Rei umfasst aber auch die Begriffe Höflichkeit, gutes Benehmen, Hierarchie, Respekt, Dankbarkeit. Reigi (die Etikette) ist der Ausdruck gegenseitigen Respekts innerhalb der Gesellschaft. Man kann es auch als das Mittel auffassen, seine Position dem anderen gegenüber zu kennen. Man kann also sagen, es ist das Mittel, sich seiner Position bewusst zu werden.“

Tamura Shihan

Die Dojo-Ordnung gehört zur Budo-Etikette, da sie die Höflichkeitsformen der Budoka im Dojo und die traditionellen Umgangsformen untereinander regelt und damit Maßstäbe für die moralischen und ethischen Werte des Budo setzt.

1. Sei pünktlich im Training!

Pünktlichkeit, d.h. gemeinsamer Trainingsbeginn und auch das gemeinsame Trainingsende, ist eine höfliche Voraussetzung für Schüler und Lehrer.

2. Hilfe mit bei der Vorbereitung der Mattenfläche!

„Das Aufwischen des Fußbodens ist eine ausgezeichnete Übung für Beine und Hüfte. Auch wenn eine Stelle sauber erscheint, genügt es, mit einem feuchten Lappen darüber zu wischen, um sich vom Gegenteil zu überzeugen. Indem man das Wasser erneuert, die Putztücher auswäscht und den Boden reinigt, wird das Gefühl vermittelt, seinen eigenen Geist zu erfrischen.“ (Tamura Shihan)

3. Sei höflich und rücksichtsvoll!

Der höher Graduierte nimmt Rücksicht auf den Anfänger oder Schüler: *„Manche trainieren eifrig, weigern sich aber, mit Anfängern oder mit denen zu trainieren, die sie als ‚schlecht‘ ansehen, selbst wenn sie technisch Fortschritte machen, wird ihre Technik immer eine von der Technik gefangene Technik bleiben. Vergessen wir nicht, dass Aikido nicht nur der Weg der Körper-Geist-Einheit, sondern ganz besonders der Weg der Einheit ist.“ (Tamura Shihan)*

4. Bewahre Ruhe und Konzentration!

Das Dojo ist ein Ort der inneren Sammlung und des konzentrierten Trainings. Lautes, aufdringliches und ablenkendes Verhalten ist daher nicht angemessen.

5. Arbeite und Denke mit!

Dein Verhalten ist Voraussetzung für ein reibungsloses Training. Sei aufmerksam, hilfsbereit und kameradschaftlich. Beteilige dich intensiv am Training, stelle dich als Partner zur Verfügung.

6. Sei zurückhaltend!

Der Unterricht wird nicht durch ständiges Fragen unterbrochen. Übe und Lerne! Durch stillschweigendes und hartes Training macht man die größten Fortschritte.

7. Zeige Respekt!

Der Schüler ehrt den Lehrer und folgt seinen Anweisungen. Der Lehrer respektiert und unterstützt den Schüler. Der tiefer Graduierte zeigt Respekt und Hochachtung gegenüber dem höher Graduierten und dem Lehrer. So geht der Weg des Respekts von unten nach oben, von oben nach unten und von Einem zum Anderen.

8. Achte auf die Hygiene!

„Das Keikogi sollte sauber sein, damit es dem Partner nicht unangenehm ist. Hände und Füße sollten sauber sein, die Nägel kurz geschnitten. Jegliche Art von Schmuck, Uhr usw. sollten abgelegt werden. Das Dojo sollte peinlich gereinigt werden; ein gut durchgelüfteter Ort ist vorzuziehen.“ (Tamura Shihan)

9. Achte auf frischen Atem!

Auf das Essen und Trinken von übel riechenden oder blähenden Speisen oder Getränken ist grundsätzlich einige Stunden vor Trainingsbeginn zu verzichten. Ebenso auf das Lutschen von Bonbons und auf Kaugummi, um eine Verschluckungsgefahr zu vermeiden.

10. Vermeide Verletzungsgefahr!

Schmuck ganz gleich welcher Art, d. h. Fingerringe, Ohrringe, Halsketten und auch die Brille, sollen beim Training abgelegt werden. Ebenso sollten unüberlegte Übungen oder Kraftakte und Mutproben im Training unterbleiben. Die leichtsinnige oder gewaltvolle Anwendung von Griffen oder Techniken ist untersagt: *„In der Welt des Bujitsu, wo man oft großen Wert auf die Wirksamkeit einer Technik und auf die Kraft der Ausführung legt, ist die Kraft noch wichtiger, die es erlaubt, über dieses Stadium hinauszugehen.“ (Tamura Shihan)*

11. Verlasse Tatami und Dojo nicht!

Es ist unhöflich gegenüber dem Partner oder Lehrer, die Matte oder das Dojo während des Trainings unaufgefordert oder unentschuldigt zu verlassen. Bei wichtigen Gründen (Toilette, Unwohlsein, Verletzung) ist dem Lehrer vorher Bescheid zu geben. Wenn möglich, setzt man sich im Seiza (Kniesitz) oder im Schneidersitz an den Rand der Matte und schaut interessiert zu. Wenn man mit dem Training wieder beginnen möchte, zeigt man dies durch eine kurze Verbeugung im Stand gegenüber dem Lehrer an.

12. Sei stark, selbstbeherrscht und selbstbewusst!

Übe Selbstbeherrschung und Selbstdisziplin und lasse es dir nicht anmerken, wenn du müde oder erschöpft bist. Unnötiges Wehklagen und Schmerzäußerungen sind zu vermeiden. Halte deine Gedanken und deinen Körper immer unter Kontrolle. Wegen einer Kleinigkeit macht man keine Pause und wegen eines stärkeren Partners lehnt man die Übung nicht ab.

13. Verzichte auf unfaire Aktionen!

Vermeide es, beim Training dein Gegenüber durch Beißen, Stoßen, Treten, Kneifen, an den Haaren ziehen usw. zu beeinträchtigen und zu schädigen, um Vorteile daraus zu erzielen.

14. Beachte die Anweisungen des Lehrers!

Auf die Hinweise und Aufforderungen des Lehrers ist zu achten. Diese sind zu befolgen.

15. Sei beständig!

Trainiere regelmäßig, besuche ständig die Trainingsstunden. Nur so können sich deine Partner auf dich verlassen und durch Beständigkeit kommst du im Unterricht weiter und wirst zum Meister. Olung

Die größten Feinde des Budo, Zorn, Angst, Furcht, Zweifel, Zögern, Verachtung, Eitelkeit, müssen überwunden und große Entschlossenheit in der Seele und viel Mut entwickelt werden. Man muss durchdrungen sein, von der Notwendigkeit, über sich selbst zu siegen. Durch die Wiederholung des täglichen Trainings kann man Müdigkeit und Überdruß besiegen und die Lust zur Anstrengung, die Wichtigkeit der Ausdauer und die Freude kennen lernen, Schwierigkeiten zu überwinden. (Tamura Shihan)