



Ass. Sportiva Dilettantistica "Fenice Rossa"

Etichetta e galateo del praticante di Arti marziali

Nel momento in cui una persona calca il Tatami (la materassina su cui si pratica), diviene membro di una comunità che osserva regole particolari e precise, comuni a tutti i luoghi in cui si pratica Aikido, con l'eccezione di piccole usanze, che possono variare da Dojo a Dojo, ma sempre in ottemperanza allo spirito Aiki.

Rammentando che il Dojo è letteralmente il "Luogo in cui si pratica la Via", l'insegnante, gli allievi ed i collaboratori sono tenuti al rispetto per il luogo e per le persone che vi si trovano. In ciò non vi è nulla di più o di meno di quanto conforme alle regole delle buone maniere e di educazione: vi sono solo delle regole particolari derivate dalla tradizione giapponese, che sono considerate importanti per il prosieguo della Via sia tecnica che spirituale.

Per prima cosa bisogna ricordarsi di lasciare i propri sandali, ciabatte o calzature con cui si arriva al tatami ben in ordine quando si sale sulla materassina: questi devono essere tra loro uniti e insieme voltati con le punte dalla parte opposta del Kamiza o "lato d'onore". Voltandosi proprio verso il Kamiza (dove è appesa un'immagine del fondatore dell'Aikido, O'Sensei Ueshiba Morihei), si compie un piccolo inchino "Ritsurei". In questo saluto i piedi sono vicini fra loro, le braccia sono distese sui fianchi e il tronco si piega leggermente in avanti.

Una volta saliti sul tatami ci si dispone per il saluto in posizione accosciata o "Seiza". Per questo saluto ci si dispone su una o più file in ordine di grado da sinistra verso destra, a parità di grado è l'anzianità di dojo che fa fede. Questo tipo di disposizione vuole evidenziare un concetto importante nella pratica delle Arti marziali, il concetto di "Sempai", cioè dell'allievo anziano.

Non si tratta di un principio gerarchico "tout court", ma di un modo d'essere che invita a rispettare la maggior esperienza di colui che si trova alla propria destra e nello stesso tempo ad essere di esempio ed aiuto per chi si trova alla propria sinistra. E' voler porre l'attenzione ad un reciproco senso di responsabilità e a un modo di aiutarsi l'un l'altro.

Per assumere la posizione di "seiza" si porta al suolo per primo il ginocchio sinistro seguito dal destro. Una volta assunta la posizione il corpo resta eretto, gli alluci si toccano, le mani sono appoggiate leggermente sulle cosce con il palmo verso il basso e le dita verso l'interno. A questo punto l'insegnante si rivolge verso il Kamiza e tutti si inchinano poggiando le mani sul tappeto portandovi la fronte vicino. Dopo un breve istante si rialza il tronco, l'insegnante saluta allo stesso modo i propri collaboratori e le cinture nere. Infine si rivolge a tutti gli studenti per scambiare un nuovo saluto.

Il saluto è un momento importante nella pratica dell'Aikido e riveste molti significati, che possono variare fino ad una interpretazione personale dei singoli individui.

E' da sottolineare l'elemento che deve essere comunque presente, ovvero la consapevolezza del proprio inserimento in una realtà "altra" rispetto a quella "comune" vissuta fuori dal Dojo, è il senso di ringraziamento reciproco nel ritrovarsi in comunione di intenti per la progressione tecnica e morale.

Per predisporre lo spirito alla pratica dell'Aikido il saluto può essere preceduto da qualche istante di concentrazione "Mokuso", che prevede una postura particolare nella posizione seiza. Dopo questa prima parte formale la lezione ha inizio. Il tutto è svolto con la massima concentrazione ed in silenzio da parte dei partecipanti, per rafforzare il senso di distacco da ciò che si esegue sul tappeto da ciò che è al di fuori di esso.

Per illustrare una tecnica l'istruttore chiama uno degli allievi che attendono in seiza, questo saluta inchinandosi e lo raggiunge al centro del tatami. Durante la spiegazione della tecnica da parte dello istruttore gli altri praticanti rimangono in seiza e si alzano solo dopo l'invito



Ass. Sportiva Dilettantistica "Fenice Rossa"

dell'istruttore, formando le coppie per l'allenamento e salutandosi in piedi con un leggero inchino ("Tachi waza"). Tutto il cerimoniale del saluto viene ripetuto allo stesso modo anche alla fine della pratica di ogni tecnica e della lezione, dopodichè tutti abbandonano il tatami ordinatamente, salvo coloro che sono incaricati di compiere eventuali attività, quali sistemazione tatami, smontaggio Kamiza, pulizia della zona di pratica, ecc.).

Niente di complicato, quindi, solo educazione, rispetto e attenzione per una serie di regole che possiamo così riassumere:

- L'osservanza delle norme di comportamento fa parte dell'allenamento tanto quanto l'imparare le tecniche, e richiede quindi la stessa attenzione.
- Uscendo ed entrando nel dojo e/o sul tatami ci si inchina in segno di saluto verso il Kamiza.
- Sul tatami si sale senza scarpe e solo a piedi nudi; per motivi eccezionali e previa autorizzazione dell'istruttore possono essere indossate le calze.
- La puntualità è segno di rispetto per l'istruttore ed i compagni; in caso di ritardo si attende in "seiza" ai bordi del tatami che l'istruttore dia il permesso di iniziare l'allenamento.
- Se durante l'allenamento si deve lasciare il tatami e/o il Dojo, chiedere prima il permesso all'istruttore.
- Evitare di sedersi sul tatami dando le spalle al kamiza; evitare inoltre di sedersi in maniera scomposta o a gambe stese sul tatami (sedersi in "seiza" o, se autorizzati, a gambe incrociate).
- Prima di iniziare la pratica togliersi orologi, anelli, collane ed altri gioielli per la propria ed altrui sicurezza.
- Evitare di consumare cibo o bevande sul tatami.
- Assumere un atteggiamento decoroso mantenendo il keikogi pulito ed in ordine, mantenere corte le unghie delle mani e dei piedi, legare i capelli se necessario e lavarsi i piedi prima di salire sul tatami.
- Evitare le chiacchiere ed i commenti durante l'allenamento.
- Ricordare sempre le tecniche praticate possono, se mal eseguite, essere pericolose o addirittura letali. Seguire quindi attentamente e correttamente le direttive dell'istruttore, evitando iniziative personali.
- Sul tatami si pratica solo quello che viene insegnato, evitare di esibirsi in forme di lotta improprie o acrobazie circensi.
- Regolare puntualmente gli obblighi economici e comunicare eventuali problemi al personale amministrativo.
- Evitare di spogliarsi o cambiarsi d'abito sul tatami; nel caso sia necessario rassettare il keikogi, farlo voltando le spalle al kamiza.
- Ricordare sempre che si è sul tatami per imparare, non per gratificare il proprio ego; l'umiltà e la disponibilità di ciascuno consentono il progresso di tutti.