



Reigi

B. Dojo etiquette

Bij Takemusu Aikido en Sponaar in het bijzonder gelden de hierna volgende gedrags- en omgangsregels. Daarbij is onderscheid gemaakt naar de aanloop voorafgaand aan *keiko*, de aanvang van *keiko*, de periode tijdens *keiko* en na afloop van *keiko*. Omdat het gebruik van oefenwapens een belangrijk onderdeel is van Takemusu Aikido, wordt hier specifiek op ingegaan.

Voorafgaand aan keiko

- Wees op tijd, uiterlijk 15 minuten voor aanvang van *keiko*.
- Zorg voor een juiste instelling en houding; laat de buitenwereld buiten. Het is ieders verantwoordelijkheid om bij te dragen aan een positieve sfeer van harmonie, respect en bereidheid te leren.
- Wees verzorgd en let op hygiëne; fris je op voor je jezelf omkleedt, zorg voor korte nagels, schone handen en voeten, bindt lang haar samen, verwijder make-up, dek wondjes af, etc.
- Doe sieraden af en berg die op. Indien dat niet mogelijk is, plak deze dan af om verwondingen aan anderen te voorkomen.
- Zet telefoons op stil of uit, tenzij met de *sensei* anders wordt afgesproken.
- Zorg ervoor dat de *keiko-gi* (kleding waarmee *keiko* wordt beoefend) schoon, heel en compleet is. Deze bestaat uit een *zubon* (broek), *uwagi* (jas) en *obi* (witte band voor kyu-graden, zwarte band voor dan-graden). Vanaf 3^e kyu wordt een zwarte of blauwe *hakama* (broekrok) gedragen.
- Draag tot het moment van betreden van de *tatami* slippers om de voeten schoon te houden.
- Groet direct bij binnenkomst in de *dojo* staand richting de *shomen* (*ritsu rei*).
- Iedereen, ongeacht leeftijd en mogelijkheden, draagt naar vermogen bij aan het in gereedheid brengen van de *dojo*.
- Leg de oefenwapens klaar aan de *shimoza*-kant van de *tatami*. Scherpe wapens (bokken, tanto) liggen met de punt naar buiten gericht.
- Zet de slippers naast de wapens met de voorkant wijzend van de *tatami* af, zodat deze bij het verlaten van de *tatami* direct aangedaan kunnen worden.



Bij aanvang van keiko

- Zorg ervoor dat je vóór de *sensei* de *tatami* betreedt en in *seiza* plaatsneemt. Indien de *sensei* de *tatami* eerder betreedt, zorg je ervoor dat je zo snel en stil mogelijk je plek inneemt.
- Als *keiko* al is begonnen, doe je het volgende: groet bij binnenkomst in de *dojo* staand richting de *shomen* (*ritsu rei*). Indien de *sensei* bezig is met uitleg, wacht je met het betreden van de *dojo* tot de *sensei* daarmee klaar is. Leg wapens en slippers op de juiste plek en groet op de *tatami* in *seiza* (zithouding) (*za rei*) richting de *shomen*. Wacht vervolgens op het signaal van de *sensei* dat je aan *keiko* mag deelnemen.
- Indien het vanwege fysieke beperkingen niet mogelijk is om *seiza* te zitten, kun je in kleermakerszit zitten of blijven staan. Zorg ervoor dat de onderkant van de voeten nooit zijn gericht naar de *kamiza*. In Japan is het tonen van de voetzolen een grove belediging.
- Op aangeven van de *sensei* worden de portretten van Ōsensei en Morihiro Saito Shihan aangegroet (*za rei*): tweemaal buigen, twee maal klappen en buigen. Bij de laatste buiging blijft iedereen met het gezicht naar beneden gewend tot de *sensei* zich naar de *shimoza*-kant heeft





gericht en buigt, waarop iedereen zegt: '*onegai shimasu*'. Dit is een beleefdheidsvorm van het uitspreken van het verzoek om de gunst van een ander. Vrij vertaald in de context van aikido verzoek je hiermee op een respectvolle manier de ander om aikido met je te beoefenen.

- De *sensei* kan ervoor kiezen om staand te groeten. In dat geval buigen (*ritsu rei*) de *sensei*, *senpai* en *kohai* richting de kamiza met de woorden '*shomen ni rei*'¹. De *sensei* draait zich om naar de groep, buigt en zegt '*onegai shimasu*'. De groep antwoordt met staande buiging en dezelfde woorden.
- Na zittend groeten geeft de *sensei* aan (non-verbaal of met de term '*kiritsu*') dat iedereen mag opstaan om te beginnen met de *taiso* (fysieke en mentale voorbereiding op *keiko*).

Tijdens keiko

- Indien met een ander *keiko* wordt beoefend, groeten beiden elkaar met een buiging en de woorden '*onegai shimasu*'. Als de oefening wordt onderbroken of beëindigd wordt met dezelfde zin afgegroet. Daarmee wordt niet alleen op een beleefde manier bedankt voor de inspanning van de ander, ook wordt hiermee aangegeven dat het geleerde in het vervolg van de *keiko* worden gebracht toegepast (vandaar deze vorm in de tegenwoordige tijd).
- Na uitleg van de *sensei*, of dat nu individueel of collectief is, bedanken de leerlingen met een buiging en de woorden '*onegai shimasu*'.
- Als twee (of meer) aikidoka een oefening beginnen, start de hoogst gegradueerde in de rol van *tori/nage* (persoon die de techniek of worp uitvoert). De bedoeling hiervan is tweeledig: (1) het is een uiting van respect voor de hoger gegradueerde en (2) de lager gegradueerde kan de oefening in de rol van *uke* (persoon die de techniek ontvangt) zelf ervaren voordat deze de oefening zelf gaat uitvoeren.
- Tijdens het beoefenen van *keiko* wordt het praten tot een minimum beperkt om de concentratie (en daarmee de ontwikkeling en veiligheid) niet te laten verslappen.
- Verlaat de *tatami* nooit zonder toestemming van de *sensei* en zeker niet zonder prangende reden. Dat heeft als reden dat (1) de *sensei* verantwoordelijk is voor wie aanwezig is in de *dojo* en deze dus altijd moet weten wie waar is, (2) de discipline en volharding vraagt dat de beoefenaar zich niet laten afleiden door zaken die ook tot na *keiko* kunnen wachten en (3) je ook niet zomaar van het slagveld weg kunt lopen als je daar zin in hebt.
- Bij het (tussentijds) verlaten van de *tatami* wordt eerst staand afgegroet richting de *shomen* (*ritsu rei*) en worden direct de slippers aangedaan.
- *Keiko* wordt formeel afgesloten zoals deze wordt aangevangen. De leerlingen zitten olopend in graad *seiza* aan de *shimoza*-kant. Op aangeven van de *sensei* worden de portretten van Ōsensei en Morihiro Saito Shihan aangegroet: tweemaal buigen, twee maal klappen en buigen. Bij de laatste buiging blijft iedereen met het gezicht naar beneden gewend tot de *sensei* zich naar de *shimoza*-kant heeft gericht en buigt, waarop iedereen zegt: '*domo arigato gozaimashita*'. Dit is een zeer beleefde manier om te bedanken voor iets dat is afgesloten. Hiermee bedank je de ander voor wat je hebt meegekregen en geleerd.
- Indien de *sensei* ervoor kiest staand af te groeten, buigen (*ritsu rei*) de *sensei* en de groep richting de *kamiza* met de woorden '*shomen ni rei*'. De *sensei* draait zich om naar de groep, buigt en zegt '*domo arigato gozaimashita*'. De groep antwoordt met staande buiging en dezelfde woorden.
- Zoek direct daarna de (laatste) trainingspartner(s) op en groet elkaar zittend (*za rei*) met de woorden '*domo arigato gozaimashita*'.



¹ In andere stijlen roept de hoogste *senpai* eerst '*shomen ni rei*' waarop wordt gebogen (*za rei*) richting de *kamiza*, vervolgens '*sensei ni rei*' waarop wordt gebogen (*za rei*) richting de *sensei*.



Na afloop van keiko

- Na het afgroeten vouwen de leerlingen met een *hakama* deze zo snel mogelijk op.
- Doe bij het verlaten van de *tatami* direct slippers aan.
- Iedereen, ongeacht leeftijd en mogelijkheden, draagt naar vermogen bij aan het opruimen van de *dojo*. Ga zorgvuldig om met de zaken die worden opgeruimd.
- Zo lang de trainingszaal dienst doet als *dojo* en als zodanig is ingericht, worden er uitsluitend aan aikido gerelateerde activiteiten verricht.
- Groet voor het verlaten van de *dojo* staand richting de *shomen* (*ritsu rei*).



Gebruik van oefenwapens

- In aikido wordt gewerkt met de volgende oefenwapens: *bokken* (houten oefenzwaard, zonder *tsuba*), *jo* (houten stok) en *tanto* (ook wel *tanken*; houten mes).
- Zorg ervoor dat de oefenwapens altijd in goede conditie zijn, dus zonder splinters of breuken, om te voorkomen dat je jezelf of anderen verwondt.
- Ga respectvol met de oefenwapens om. De wapens zijn immers een verlengstuk van jezelf, net als de wapens van anderen dat voor hen zijn. Behandel deze dan ook als echte (scherpe) wapens.
- Stap niet over wapens heen, gooi er niet mee en maak nooit zonder toestemming gebruik van de wapens van een ander.
- Zorg ervoor dat de punt (*kissaki*) en scherpe kant (*ha*) van de bokken niet richting de portretten van Ōsensei en Morihiro Saito Shihan wijzen.
- Als *keiko* direct bij aanvang start met *bukiwaza* of hiermee eindigt, leg dan het wapen voorafgaand aan het groeten (*za rei*) voor je: bij de bokken wijst de *kissaki* (punt) naar rechts en de *ha* (scherpe zijde) naar je toe. Bij staande groet, is het wapen in de linkerhand. In geval van de bokken wijst de *kissaki* (punt) naar achteren.
- Als tijdens *keiko* het oefenwapen nodig is, wordt het oefenwapen horizontaal op ooghoogte gehouden, terwijl met een staande buiging (*ritsu rei*) wordt gegroet richting de *shomen*. In geval van de bokken wijst de *kissaki* (punt) naar de rechterkant.
- Bij het *overdragen* van een wapen wordt het wapen horizontaal aangeboden. In geval van de bokken wordt de *tsuka* (gevest) in de linkerhand gehouden met de *ha* (scherpe kant) naar de gever (dus niet de ontvanger!) toe. In geval van de *tanto* houdt de gever het blad vast met de scherpe kant naar boven en biedt het gevest aan de ontvanger aan.
- Bij het *uitwisselen* van wapens (bijvoorbeeld bij *ken tai jo*) wordt de bokken verticaal met de rechterhand aangeboden met de *kissaki* (punt) naar beneden en de *ha* (scherpe kant) naar de gever (dus niet de ontvanger!) toe; tegelijkertijd wordt het wapen van de partner met de linkerhand aangenomen. Ook de *jo* wordt verticaal met de rechterhand aangeboden en met de linkerhand ontvangen.

