



CENTRO D'ISTRUZIONE - DOJO

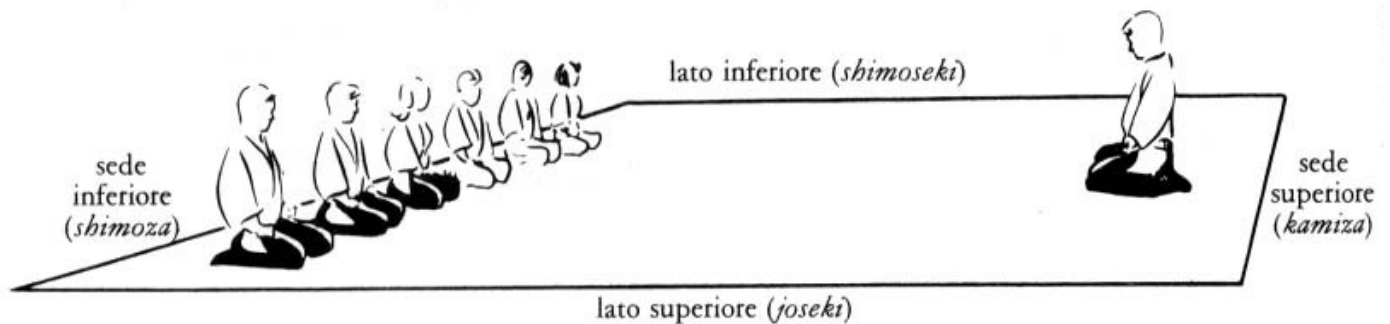
Il luogo dove gli allievi dell'*Aikido* si riuniscono con il loro istruttore al fine di allenarsi nell'arte, è tradizionalmente chiamato *dojo* (luogo della via), nome adottato dalle scuole d'arti marziali dalla nomenclatura buddhista che identificava con esso la sala destinata al raccoglimento e alla meditazione spirituale. Quindi nel locale deve regnare un'atmosfera attenta e concentrata come si addice ad un luogo di culto.



Tappeto - Tatami

L'area centrale (*shiai-jo*) sulla quale l'*Aikido* viene insegnato e praticato in Giappone è coperta da quelle famose sezioni dette *tatami*, composte di intrecciature elastiche di paglia di riso o di stuoie di erbe o giunchi che, all'epoca moderna, sono state ormai quasi completamente sostituite da intrecci di filature plastiche. Nei paesi Occidentali, dove questi *tatami* sono introvabili o costosissimi, questa superficie d'allenamento viene di solito ottenuta utilizzando i tappeti di lotta o di ginnastica.

Il tappeto tradizionale presenta quattro lati, ciascuno con il proprio nome e funzione. Il lato maggiore viene detto "sede superiore" o *kamiza* (lato d'onore) e rappresenta il lato riservato agli istruttori e agli ospiti d'onore. Esso viene facilmente individuato in quanto sul muro corrispondente vengono generalmente esposte l'immagine del fondatore dell'*Aikido* e un saggio calligrafico (*gaku*)



di contenuto filosofico o religioso. In Giappone, questa sede superiore è ulteriormente distinta dalla presenza di un altare di origine shintoista, dinanzi al quale vengono esposti oggetti tradizionali tipici quali spade, tamburi cerimoniali, pergamene arrotolate, eccetera.

Direttamente di fronte alla sede superiore viene a trovarsi la "sede inferiore" o *shimoza* (ingresso), lungo la quale si allineano gli allievi all'apertura e chiusura delle sessioni d'allenamento. Essi si allineano per gradi e ranghi, inginocchiati nello stile giapponese (*seiza*), con gli studenti di grado inferiore sul lato destro (*shimoseki*) della sede superiore. Il lato sinistro (*joseki*) è eventualmente riservato agli esperti e alle cinture *dan* di grado elevato.

ETICHETTA DEL DOJO

Tenere sempre presente che il *dojo* non è una palestra sportiva, ma è scuola morale e culturale.

Entrando e uscendo dal *dojo*, gli studenti salutano in direzione dell'immagine di Morihei Ueshiba (*kamiza*). Questo per tradizione nel mostrare rispetto verso il Fondatore dell'*Aikido*.

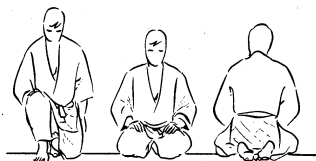


Si esegue di costume un leggero inchino nella direzione della sede superiore. Questo inchino deriva dal saluto consuetudinario giapponese in piedi noto sotto il nome di *ritsurei* che viene eseguito dalla posizione normale detta *shizen hontai*, coi piedi ravvicinati e col tronco piegato leggermente in avanti, le dita delle mani che toccano leggermente e distese la parte frontale delle cosce. Molti istruttori raccomandano di non piegarsi troppo in avanti in maniera da far vedere la nuca alle persone che si trovano davanti. Questo saluto va eseguito anche verso l'altro allievo scelto come partner nella esecuzione delle tecniche di neutralizzazione in allenamento, durante la lezione.

Le scarpe devono essere rimosse e posizionate con cura in fila, o su appositi scaffali se presenti.

Quando l'istruttore arriva sul tatami, egli e gli studenti si inchinano verso l'immagine di *O'Sensei*. Poi gli studenti s'inchinano al maestro e viceversa, aprendo formalmente la lezione.

La posizione *seiza* viene assunta piegando la gamba sinistra indietro per prima, seguita da quella destra, mentre il corpo resta eretto. Gli alluci dei piedi si toccano o incrociano ed il corpo viene a sedersi nell'incavo formato dall'interno dei calcagni, con le mani poggiate leggermente sulle cosce, palme in basso e dita volte verso l'interno. La distanza tra le ginocchia è generalmente quella di due pugni per gli uomini, uno per le donne. Per ragioni di comodità è concesso di variare la posizione dei piedi. Essi possono essere incrociati o tenuti separati. La posizione indiana, con le gambe incrociate avanti e il corpo seduto sul tappeto, è generalmente accettata.



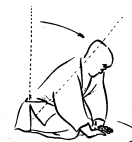
La posizione *seiza* viene abbandonata seguendo il procedimento inverso. L'allievo solleva il corpo, piegando le dita dei piedi sul tappeto e sollevando prima il ginocchio destro.

Il saluto dalla posizione seduta è noto come *zarei* e va eseguito ponendo entrambe le mani sul tappeto in avanti, con le dita volte leggermente verso l'interno. Il tronco viene piegato in avanti con i gomiti che si allargano ai lati per facilitarlo, ma tenendo la testa allineata col corpo, senza piegarla servilmente. I fianchi non

si sollevano dall'incavo dei piedi, che sostengono il corpo. Per tradizione marziale, nessun guerriero degno del nome abbassava la testa al punto di perdere di vista le mani di chi gli stava di fronte.

L'allievo più anziano all'estrema destra aspetta il saluto dell'istruttore prima di inchinarsi; l'allievo alla sua sinistra si inchinerà solo dopo che il suo superiore ha cominciato il movimento.

Gli studenti pronunciano "*Onegai shimasu*" (richiedo istruzione) all'inizio della lezione; "*Arigato gozaimasu*" (grazie mille) al saluto finale.



- Evitare di stendersi sul *tatami*, appoggiarsi al muro, sedere a gambe allungate, portare collane, bracciali, orecchini ed orologi, masticare gomme, avere unghie lunghe, portare *keikogi* sporchi o rovinati, lasciare il *tatami* per bere, ecc.
- E' appropriato chiedere permesso all'istruttore di cominciare l'allenamento in caso si arrivi tardi per la lezione o per chiedere permesso di andar via prima.
- L'igiene personale è particolarmente importante, nel rispetto del dojo, di se stessi e degli altri allievi.
- Avvicinando l'istruttore sul *tatami*, sia se chiamati che viceversa, inchinarsi all'inizio e alla fine. Mai urlare e/o richiamare l'attenzione per l'istruzione.
- Una volta iniziata la pratica dell'*Aikido*, liberate la mente da tutto tranne che dalle lezioni impartite e dai principi dell'*Aikido*. Praticare con unità di mente e corpo.
- Rispettare le cinture di classe superiore ed accettarne i consigli senza obiezioni. Dal loro canto le cinture superiori devono aiutare il miglioramento tecnico di coloro che sono meno esperti, con diligenza e cordialità.
- Mai usare la forza per impedire al compagno di eseguire una tecnica. Il compagno non è un avversario. Le tecniche si imparano attraverso di lui/lei e con lui/lei. Deve essere un piacere essere proiettati così come proiettare. Ogni movimento nell'*Aikido* insegna i principi e lo spirito dell'*Aikido* che devono essere praticati sinceramente.
- Quando l'istruttore ordina di cambiare compagno/a durante la lezione, si deve ringraziare sia il compagno/a che si lascia, sia il/la nuovo/a con un inchino *ritsurei*.
- Bisogna aver cura di rendersi conto dell'abilità del compagno/a così da evitare infortuni. Fare in modo che il compagno meno esperto dia il suo massimo, non il vostro.
- Quando non si pratica bisogna mantenere un contegno corretto e non permettersi posizioni ed atteggiamenti scomposti, anche se si è affaticati.
- Tenere a mente che *dojo* si riferisce non solo al *tatami*, ma all'intera area nella costruzione. Mantenere silenzio e cortesia nel *dojo* significa farlo in tutta l'area.
- Quando ci si reca in altri dojo osservare attentamente le regole da essi stabilite.
- Evitare di essere coinvolti in scontri fisici fuori dal dojo.