



Aikido Dronen

ETIQUETTE

礼儀作法

Het respecteren van de etiquette is essentieel: traditionele etiquette zorgen voor een omgeving waarbij enerzijds weerstand wordt verminderd, en anderzijds het leren vanzelfsprekender wordt. Iedereen is gebaat bij een ontvankelijke houding. Wij streven ernaar om het unieke karakter van aikido zo puur mogelijk te houden.

Hoewel het een hele lijst lijkt, kunnen de etiquette afgeleid worden uit het gedrag in de trainingsruimtes zelf, door de meer ervaren studenten te observeren. Deze lijst dient dan ook niet als een dwingende lijst van punten, maar eerder een opsomming die kan helpen bij het perfectioneren van een oprecht budokarakter: al doende leert men.

ALGEMEEN

- Een fris voorkomen is gewenst: houd nagels van handen en voeten kort en schoon;
- Verbind bestaande of tijdens de les ontstane wondjes;
- Draag geen (uitstekende) sierraden en/of horloges tijdens de training;
- Bind lang haar vast met een zachte haarband of elastiek;
- Houd tatami (trainingsmat), dojo (trainingsruimte) en kleedkamer schoon;
- Buitenschoenen zijn niet toegestaan in zowel de trainingszaal als op de tatami;
- Aikido wordt beoefend in een (schoon) wit trainingspak genaamd keikogi;
- Dames dragen een wit shirt onder hun keikogi;
- Kleding blijft tijdens de les op orde, zonnodig wijst men elkaar erop;
- Matten worden gezamenlijk gelegd en ook gezamenlijk weer opgeruimd

BETREDEN EN VERLATEN VAN DE DOJO (TRAININGSRUIMTE)

- Ga naar de les met een mentaliteit en/of verlangen gericht op het leren;
- Zorg dat er voldoende tijd is voor het omkleden en om op tijd aanwezig te zijn;
- Bij het betreden en bij het verlaten van de zaal wordt een buiging (ritsurei, wordt hieronder besproken) gemaakt: hiermee wordt respect getoond naar de dojo;
- Indien er een andere les gaande is, wordt er rustig aan de kant gezeten. Men is zo stil mogelijk, in het bijzonder als er een uitleg wordt gegeven;
- Gelieve schone slippers te gebruiken in de zaal in verband met hygiëne, deze slippers worden voor het betreden van de mat netjes langs de mat neergezet

BETREDEN EN VERLATEN VAN DE TATAMI (MAT)

- Bij betreden of verlaten van de tatami, maakt men een buiging naar de foto van O'Sensei (letterlijk: 'grote leraar', een respectvolle titel). Hiermee wordt respect getoond naar de tatami en naar de oprichter van Aikido: Morihei Ueshiba;
- Loop nooit tussen het portret van O'Sensei en de leraar langs;
- Op de tatami houdt men zich rustig: men kan opwarmingsoefeningen doen, of alvast gaan zitten in seiza (budozit) in afwachting van de trainer;
- Als de trainer de tatami betreedt gaat men op een lijn, in formatie, in seiza zitten. Gevorderden zitten links en beginners rechts, met het gezicht naar het portret van O'Sensei. Dit geldt alleen voor het begin en het einde van de les.

AANVANG VAN DE LES

- Wijd jezelf toe aan het leren van Aikido en train met vastberadenheid;
- Bij aanvang van de les wordt eerst gegroet naar O'Sensei, daarna naar de trainer;
- Tijdens het buigen naar de trainer wordt 'Onegaishimasu' uitgesproken. Fonetisch zegt men dat als 'O-NE-GAI-SJI-MAS'. Onegaishimasu is een respectbetuiging naar diegene waarmee je samen gaat zijn: dat je elkaar erkent en het beste van de tijd samen gaat maken

GEDURENDE DE LES

- Hecht waarde aan de basis van Aikido, dit is het fundament;
- Volg de aanwijzingen van de trainer met discipline, waardeer het kijken en luisteren;
- Bij uitleg, gaat men in een (halve) cirkel om de trainer heen zitten om de uitleg te observeren, de trainer corrigeert waar nodig tijdens de uitvoeringen;
- Men houdt zich aan de oefening die is voorgedaan. Er wordt niet zelf geëxperimenteerd. Het corrigeren van technieken wordt aan de leraar overgelaten;
- Leer door te ervaren: oefening baart kunst, veel oefening baart perfectie;
- Gesprekken of discussies vinden plaats als men van de tatami afstapt;
- Respect voor de mensen met wie je samen bent uit zich in het samen leren en groeien, maar ook het zorg dragen voor elkaar en het voorkomen van blessures;
- Tijdens de les maak je iedere keer een korte groet (ritsurei) naar je partner, zowel bij het begin als aan het eind van de oefening;
- Respecteer het trainingsmateriaal, met name de bokken (houten zwaard), wat een katana (traditioneel Japans zwaard) vertegenwoordigt;
- Zorg voor ontspanning en souplesse tijdens de uitvoeringen, overbelast jezelf niet;
- Wees bewust van veiligheid, gezondheid, hygiëne en het dagelijks leven;
- Winnen zit in progressie, niet in machtsverschil of dominantie naar jezelf of anderen

EINDE VAN DE LES

- Bij het einde van de les gaat men weer in een lijn, in formatie, in seiza zitten;
- Eerst wordt er in stilte gegroet naar O'Sensei en daarna naar de trainer;
- Tijdens het buigen naar de trainer wordt 'Domo Arigato Gozaimashita' uitgesproken. Fonetisch zegt men dat als: "DOMO ARIE-GATOO GO-ZAAI-MAHSJ'. Domo Arigato Gozaimashita is een formele dankbetuiging naar de leraar en degene met wie je hebt getraind;
- Tot slot groet men de trainingspartners;
- Bij het verlaten van de dojo, wordt er wederom gegroet met ritsurei. Dit geldt ook als de dojo tussentijds onverhoopt verlaten en weer binnengekomen wordt

BUITEN DE TRAININGEN OM

- Als je voor langere tijd ziek bent of om andere redenen niet kan komen trainen, laat dit dan even weten aan de instructeur of aan een van de bestuursleden

INDIEN IEMAND TE LAAT IS BIJ EEN TRAINING

- Degene die te laat aanwezig is, hoort nog steeds alle bovenstaande etiquette op te volgen, tot en met het betreden van de tatami. Zorg voor een zo min mogelijke verstoring van de les;
- Degene die te laat is neemt in seiza plaats langs de rand op de tatami en wacht zonder verstoringen op de instructies van de trainer

REI, SEIZA, EN MOKUSO

REI is een manier om respect, erkenning en oprechtheid te tonen. Vertaald kan het vele dingen betekenen, afhankelijk van hoe men het schrijft, maar binnen het budo wordt het toegepast als formeel groeten. Degene die buigt doet dit met aandacht en rust. Zo kan er ruimte gegeven worden aan het tonen van dankbaarheid, respect en de erkenning, zowel naar jezelf toe als de anderen op de tatami. Het groeten in aikido heeft geen enkele religieuze betekenis. Het is slechts teken van respect, onbevangenheid en vriendelijkheid.

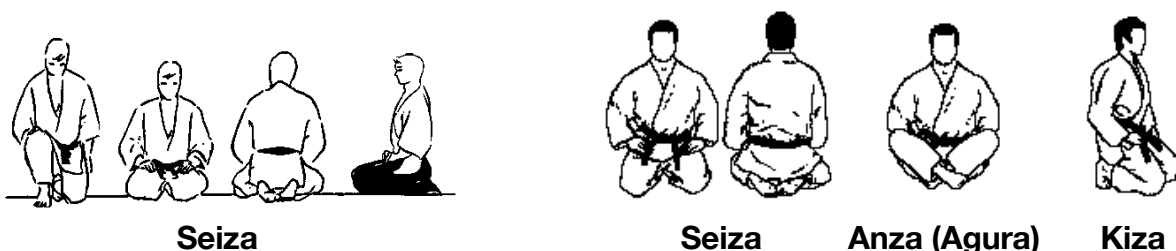
Er wordt staand (ritsurei) en zittend (zarei) gebogen. Bij het staand buigen houdt men de hakken van de voeten tegen elkaar, de rug en knieën recht en maakt men daarna een buiging vanuit de heup in ongeveer 20 - 30 graden. De ogen richten zich op een natuurlijke wijze naar de grond.

Bij het zittend buigen, wat men doorgaans doet vanuit seiza, schuift eerst de linkerhand vanuit de dij naar de grond, voor de linkerknie. Daarna gebeurt hetzelfde met de rechterhand. De palmen van de handen rusten op de grond en de ellebogen zijn los van de grond.

In aikido vormt men bij het zittend buigen een driehoek met de handen:



SEIZA – hierboven omschreven als een budozit – is een formele manier van zitten in de Japanse cultuur. Als men in het Japans het woord seiza schrijft met andere lettertekens, kan het ook rustig zitten (als in 'mokuso') betekenen.



Het is wenselijk in seiza te zitten wanneer mogelijk. Let bij de illustratie over de volgorde van het zitten: eerst gaat de linkerknie naar de grond, dan de rechterknie, dan gaat de rechter grote teen boven de linker grote teen. Als dit moeilijker gaat, of wanneer er toestemming voor is, kan men in 'anza' (agura) zitten. In Nederlandse termen is dit beter bekend als de kleermakerszit. Dit is een informele manier van zitten en wordt daarom meestal vermeden.

Als men in seiza zit, kruisen alleen de grote tenen elkaar, dus niet de voeten. De handen zijn formeel geplaatst op de schoot met de ellebogen naar buiten, de rug en de nek zijn recht en de ogen naar voren gericht. De handen zijn open, met de vingers tegen elkaar, op de dijen geplaatst en de vingers richten zich naar binnen.

In seiza hoort men gemakkelijk en ontspannen te zitten, zodat er als het ware gemakkelijk een vel papier tussen de hielen en billen vandaan getrokken zou kunnen worden. Bij mannen is er een ruimte van ongeveer twee vuisten tussen de knieën en de vrouwen hebben de knieën tegen elkaar aan.

Bij het draaien in seiza, bijvoorbeeld over een hoek van 90 graden, beweegt men de knieën in kleine stappen, zodat het balans bewaard wordt en de handen niet op de grond geplaatst hoeven te worden.

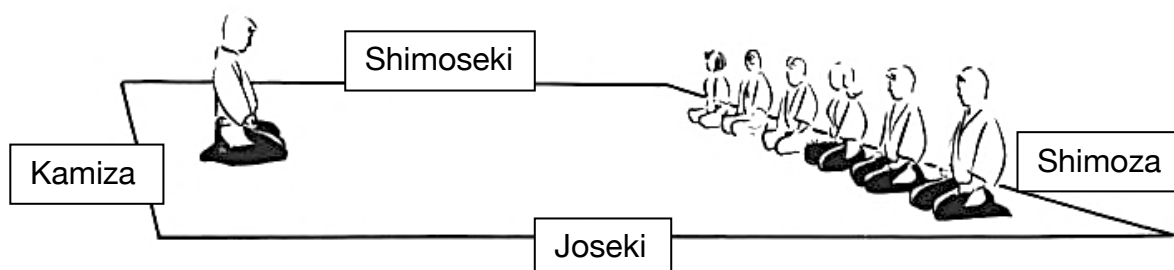
Wanneer men in seiza de tenen in de mat steekt, zodat het achterste gewicht rust op de tenen en de bal van de voet, spreekt men niet meer van seiza maar van 'kiza'.

MOKUSO, eerder al genoemd, betekent het aanschouwen van stilte; het ontspannen van geest en het focussen en reguleren van de ademhaling. De ogen worden voorzichtig dicht gedaan, of men houdt ze halfopen (hangan), waarbij de focus op een vast punt, ongeveer een meter naar voren, rust.

Er wordt rustig en diep vanuit de buik ingeademd (kokyuho) en er wordt gefocust op de energie (ki) in de onderbuik. Omdat de geest zich hoort te ontspannen wordt er wel gezegd dat men moet (trachten te) denken aan niets: het focussen op de rust of leegte. Ook kan er aan de les gedacht worden, aan specifieke goede of verbeterpunten.

Het doel is om deze focus te ontwikkelen en om zo irrelevante gedachten en/of onrust (mushin) weg te halen.

DOJO-INDELING, WAPENS EN MATERIALEN



Kamiza	Topzitting	Kant waar de leraren plaats nemen en het altaar staat
Shimoza	Bodemzitting	Kant waar studenten gerangschikt plaatsnemen
Joseki	Hoogste zetel	Plaats voor belangrijke personen en bezoekers
Shimoseki	Laagste zetel	Plek waar nieuwkomers plaatsnemen
Hikaenoma	Entreezijde dojo	Opslagruimte naast de mat voor tas, jas, etc.

Schoenen worden uitgedaan alvorens men de dojo betreedt, en rondom de mat draagt men sandalen. Deze sandalen worden tegen de rand van de mat geplaatst, alvorens men de mat betreedt. De zijde waar tegen dit wordt gedaan, is altijd het verste van de kamiza en/of tokonoma (altaar) vandaan.

Een korte herhaling van een eerder genoemd punt: het is faux pas om tussen de kamiza en de leraar in te gaan staan, zitten of lopen.

Tijdens een training wordt zo min mogelijk gepraat. De filosofie hier achter is dat een kleine daad zwaarder weegt dan een lang gesprek: leer met het lichaam, en niet met een discussie. Traditioneel wordt er weinig tot niet gesproken. In het westen maakt men een uitzondering, omdat men gewend is aan een modelinge uitleg of toelichting.

WAPENS EN TRAININGSMATERIALEN worden aan de shimozakant van de dojo gelegd. De punten van deze wapens of trainingsmaterialen, wijzen van de kamizakant van de dojo af. De punten wijzen dus niet naar het portret van O'Sensei, maar juist ervan af. Daarbij is het ongepast om over wapens heen te stappen.

De wapens dienen met respect behandeld te worden: men loopt niet met het wapen in de aanslag, stapt er niet overheen, botst of gooit met de wapens. Tijdens de les, wanneer men voor en na gebruik groet, is het wapen aan de rechterkant van het lichaam (rust). Tijdens het gebruik is het wapen aan de linkerkant.