

Reishiki – Etikette im Dojo

Die Ausübung und die Verfeinerung der eigenen Etikette ist ein Aushängeschild eines jeden Aikidokas und zeigt mit welcher Einstellung er sich dem Studium seiner Kunst widmet. Lasst Euch nicht von den vielen Punkten entmutigen. Viele sind im Grunde doch selbstverständlich.

1. Entschuldigen bei Abwesenheit

Wenn ein Schüler aus Krankheit oder anderen Gründen nicht zum Unterricht erscheinen kann, obwohl er dies sonst regelmäßig tut, ist es angemessen den Lehrer darüber zu informieren.

2. Pünktlichkeit

Der Schüler erscheint rechtzeitig vor Trainingsbeginn, damit er genug Zeit hat sich in Ruhe umzuziehen, seine Füße zu waschen, gegebenenfalls die Matten aufzubauen und mental auf das Training einzustellen.

3. Hygiene

Saubere Übungskleidung und Körperpflege sind aus Respekt vor dem Übungspartner selbstverständlich. Finger- und Zehennägel sind kurz zu halten. Bevor man die Matte betritt wäscht man sich die Füße.

4. Kein Schmuck

Um Verletzungen zu vermeiden wird jeglicher Schmuck wie Ketten, Ohrringe aber auch Uhren vor dem Unterricht abgelegt.

5. Betreten des Dojos

Beim Betreten des Dojos (bzw. der Sporthalle) wird sich zuerst in Richtung Shomen verbeugt, dort hängt oder steht ein Bild des Aikido-Begründers Morihei Ueshiba. Danach verbeugt man sich in Richtung der anwesenden Aikidoka.

6. Mattenaufbau

Wenn Matten aufgebaut werden müssen tun dies alle Schüler gemeinsam, unabhängig ihrer Graduierung.

7. Barfuß nur auf der Matte

Um die Matten nicht zu verschmutzen, werden außerhalb der Mattenfläche Sandalen (jap. Zori) bzw. Latschen getragen, die vor dem Betreten der Übungsfläche ausgezogen und ordentlich an den Mattenrand gestellt werden. Auch Waffen (Tanto, Jo und Bokken) werden nicht auf der Matte abgelegt.

8. Betreten und Verlassen der Tatami

Beim Betreten der Tatami wird sich ein weiteres Mal im Stehen bzw. im Seiza (Kniesitz) in Richtung Shomen verbeugt, ebenso beim Verlassen.

9. Mentale Vorbereitung

Fünf Minuten vor Unterrichtsbeginn setzen sich alle Schüler in Seiza (Kniesitz) und die Gedanken werden für den kommenden Unterricht gesammelt. Es wird nicht mehr gesprochen und schweigend auf den Lehrer gewartet.

10. Begrüßungsritual

Wenn der Lehrer erschienen ist, wird sich gemeinsam vor dem Bild von O-Sensei Morihei Ueshiba verbeugt. Dies kann vom Lehrer durch Klatschen der Hände oder durch ein deutliches „Rei“ initiiert werden. Das ist nicht als religiöse Anbetung zu verstehen, sondern damit wird O-Senseis Lebenswerk gewürdigt. In Japan entspricht eine Verbeugung einer Respektsbezeugung und hat eine ähnliche Bedeutung wie unser Händeschütteln. Daraufhin wird sich vor dem Lehrer verbeugt und hörbar „**onegaishimasu**“ (das **u** am Ende wird dabei nicht gesprochen) gesagt, was sich mit „Ich bitte um Unterweisung“ übersetzen lässt.

11. Was tun bei Verspätung?

Ließ sich eine Verspätung nicht vermeiden, wird sich ebenfalls beim Betreten der Matte in Richtung Shomen verbeugt. Der Aikidoka setzt sich an den Rand, verbeugt sich vor O Sensei und wartet schweigend im Kniesitz darauf durch den Lehrer zum Mitmachen aufgefordert zu werden.

12. Etikette während des Unterrichts

Sobald der Lehrer etwas zeigt bzw. etwas erklärt wird sich sehr zügig in Seiza hingesezt und zugehört. Es wird auch abgeknielt, wenn der Lehrer einem Trainingspaar etwas erklärt und dabei einen der Übenden zum Vorzeigen der Technik benutzt. Immer ist darauf zu achten niemals mit dem Rücken zum Bild von O-Sensei zu sitzen und andere Mittrainierende zu behindern.

Auch wenn die eigene Meinung zu einer Technik nicht der gleichen entspricht wie der des Lehrers, wird seine Vorgehensweise ausprobiert und nicht widersprochen.

Nachdem der Lehrer zum Üben auffordert verbeugen sich die Schüler in seine Richtung.

Die Suche nach einem Trainingspartner erfolgt zügig, wortlos und ohne große Umschweife. Um ihn aufzufordern wird sich vor diesem im Seiza verbeugt und „**onegaishimasu**“ gesagt. Anfänger sollten nach Möglichkeit von Fortgeschrittenen aufgefordert werden. In Japan ist es üblich die ganze Trainingsstunde mit dem gleichen Partner zu trainieren, außer der Lehrer ruft nach seiner Technik-Demonstration „**aite kaete**“ (neuer Trainingspartner).

Der fortgeschrittenere Aikidoka führt zuerst die Übung aus.

Die Angreifer- und Verteidigerrolle wechselt im Vierer-Takt, der Wechsel wird durch eine Verbeugung im Stehen angedeutet.

Wenn die gemeinsame Übung mit einem Partner beendet ist wird sich vor diesem abermals verbeugt.

13. Ruhige und konzentrierte Trainingsatmosphäre

Während des Unterrichts wird nahezu nicht gesprochen, um eine ruhige Übungsatmosphäre für alle zu garantieren. Anfängern wird die Technik ohne viele Worte nähergebracht. Wenn sich ein paar Worte dabei doch nicht vermeiden lassen sind diese stets sehr leise zu sprechen.

14. Was tun wenn man die Matte verlassen muss?

Wenn ein Aikidoka aus irgendwelchen Gründen die Matte während des Unterrichts verlassen muss, wird der Lehrer aufgesucht und um Erlaubnis gebeten.

15. Verabschiedungsritual

Das Ritual am Ende des Unterrichts entspricht dem der Begrüßung, nur das nun zum Lehrer hörbar „**arigato gozaimashita**“ (gesprochen arigato gozaimaschta) gesagt wird. Nachdem der Lehrer die Matte verlassen hat bzw. die Schüler entlässt verbeugen sich diese im Seiza auch vor ihren Trainingspartnern der vergangenen Unterrichtsstunde und man sagt gemeinsam „arigato gozaimashita“ – Es war mir eine Freude, vielen Dank.

16. Die Verbeugung - Rei

Eine korrekt ausgeführte Verbeugung sagt viel über die innere Haltung des Aikidoka aus. Sie wird mit voller Achtsamkeit seinem Gegenüber durchgeführt. Der Rücken und der Hals sind dabei gerade, die Finger geschlossen und die Handflächen werden bei der Verbeugung im Kniesitz mit den Fingerspitzen zuerst auf dem Boden gebracht. Die Ellbogen berühren fast die Tatami. Im Stand werden die Hände auf die Oberschenkel gelegt und man verbeugt sich nur aus der Hüfte heraus. Jeder Körperteil sollte dabei entspannt sein ohne lasch zu wirken. Die japanische Form der Verbeugung erfordert einiges an Übung.

