

Dojo etiquette

Jiu-Jitsu is uit Japan afkomstig waar gedragsregels in de Japanse samenleving hoog in het vaandel worden gedragen. Toen Jiu-Jitsu en uiteraard andere Budo sporten in Europa werden geïntroduceerd hebben we uit respect veel van deze traditionele etiquette overgenomen.

Hieronder een uitleg over de traditionele etiquette in de dojo. Uiteraard is dit voor elke club verschillend aangezien niet elke club zijn eigen dojo heeft maar het Budo meestal beoefent in gehuurd zaaltje of sporthal. Maar elk zelf respecterende club zal de Budo regels zo correct mogelijk toepassen aan hun situatie.

'Dojo' 道場: 'do' betekent plaats, 'jo' betekent weg. Vertaald "de plaats waar men de weg leert" Met andere woorden de 'weg' die wij bestuderen en beoefenen is de weg van het Budo. Oorspronkelijk had het woord dojo een religieuze betekenis. Men bedoelde er een stuk gewijde grond mee. Boeddhistische monniken gebruikten later de term dojo voor de plaats waar ze hun meditatie-oefeningen praktiseerden. Veel Budo clubs beoefenen hun sport in een gymnastiekzaal, omdat ze niet over een vaste ruimte kunnen beschikken. In wezen maakt dit niets uit. Op het moment dat er matten in de locatie liggen en een aantal Budoka's zich wijdt aan de studie van het Budo, is deze oefenruimte een dojo. De droom van elke club, is een vaste dojo. Een ruimte die enkel gebruikt wordt voor het beoefenen van Budo, zodat men hem kan inrichten als een echte Japanse dojo.

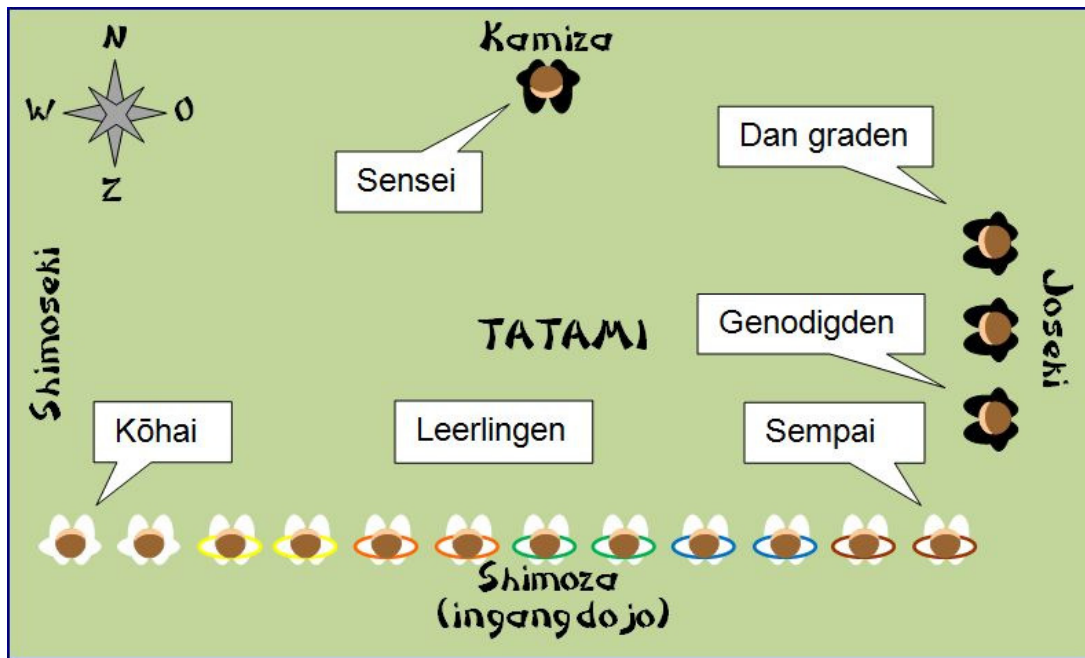
Hoe ziet zo'n traditionele dojo er eigenlijk uit?

Het protocol van de dojo

In een dojo heeft elke windstreek zijn eigen betekenis.
Noord, Kamiza = WATER en vertegenwoordigt Wijsheid en Oordeel.
Oost, Joseki = HOUT en vertegenwoordigt Deugd en Liefdadigheid.
Zuid, Shimoza = VUUR en vertegenwoordigt Intelligentie, Leergierig.
West, Shimoseki = METAAL en vertegenwoordigt Moraal, Oprechtheid.
Midden, Tatami = AARDE en vertegenwoordigt Eerlijkheid

In de traditionele krijgskunsten zit de 'Sensei' met zijn rug naar de noordzijde en kijkt naar het zuiden. De leerlingen betreden de ruimte vanuit de oost- en de westkant.

In de dojo tref je een 'kamiza' 上座 aan. Dit is de ereplaats en bevindt zich recht tegenover de ingang. Het woord 'kamiza' heeft meerdere betekenissen. je kunt 'kami' vertalen als 'godheid', maar ook als 'verhoging'. Beide vertalingen zijn correct en van toepassing. De 'kamiza' is een verhoogde plaats en we vinden er een 'katana' (Samurai zwaard) op een standaard en een Japanse waaier terug. De 'katana' en de waaier symboliseren de 'hardheid' en het 'zachte' in het Budo. Recht tegenover 'kamiza' bevindt zich de 'shimoza' 下座 zijde, aan deze zijde wordt het trainings materiaal opgeborgen. Vanuit 'kamiza' gezien noemt de linkerzijde 'joseki', aan deze wand bevinden zich de wapen, ze worden er tentoongesteld of opgeborgen. De rechterzijde noemen we 'shimoseki' deze wand is voorbehouden voor foto's, kalligrafie geschriften en prijzen.



Tijdens examens zit de jury of andere hooggeplaatste personen aan de kamiza kant. De plaats van de hogere en lagere dan-graden is ook voorgeschreven. De hoogste dan-graden zitten altijd het dichtst bij 'kamiza' aan de 'Joseki' 定石 zijde. Voor de les nemen de leraar en de leerlingen plaats aan de 'shimoza'-zijde. De leraar (Sensei) zit met zijn rug naar 'kamiza' en de oudste leerling 'Sempai'(die ook bijna altijd de hoogst gegradueerde is) zit altijd aan de kant van 'joseki'. Integstelling tot 'Sensei', zullen de leerlingen echter nooit hun rug keren naar de 'Kamiza'. (Van dit opstellings protocol mag worden afgeweken als de situatie in de dojo dit niet toelaat.)

De reden van deze opstelling heeft ook een diepere betekenis en gaat terug tot in de Feodale tijd toen er rivaliteit bestond tussen de verschillende scholen 'Ryu'.

Indien een rivaliserende 'Ryu' binnenviel om de plaatselijke 'Sensei' te vermoorden moesten zij eerst door een barricade leerlingen die in vele gevallen sneuvelde. In deze tijdsspanne konden de 'Joseki' (Dan graden) de wapens grijpen die zich achter hen bevonden en zo 'Sensei' beschermen. Dit is ook de reden waarom je achterwaarts de 'Tatami' opstapt Je slippers staan klaar de vijand tegemoet te lopen en buiten de 'Dojo' te houden.

Bij het begin van de les wordt eerst altijd gegroet voor de 'kamiza'. Leraar en leerlingen draaien in de richting van kamiza en op het commando van de oudste leerling: 'Kamiza-ni-rei' groeten zij 'kamiza'. Daarna draaien leraar en leerlingen weer terug en groeten zij elkaar. Aan het einde van de les gebeurt hetzelfde, maar in omgekeerde volgorde. Als er door omstandigheden geen 'kamiza' in de dojo is vervalt deze groet ceremonie !

Gedrag in de dojo

De Jiu-Jitsuka zal bij het betreden van de Dojo groeten "Ritsu-rei" in de richting van 'Kamiza' (indien er geen 'Kamiza' aanwezig is vervalt deze groet) Hierna begeeft hij zich naar de 'Tatami' draait zich om en stapt achterwaarts de mat op, draait rechtsonder en groet een tweede maal. Met deze groet belooft

hij zijn uiterste best te doen tijdens de training en zich zal gedragen volgens de regels van de dojo. Hij toont door zijn buiging tevens respect voor de plaats waar de weg (het Budo) bestudeerd wordt. Elke Jiu-Jitsuka, jong of oud, man, vrouw, hoog of laag geschoold zal zich aan de dojo-regels houden. Jiu-Jitsu is een contact sport en daarom moeten er duidelijke afspraken gemaakt worden, om zo fatsoenlijk mogelijk met elkaar om te gaan.

Beleefdheid

Beleefdheid is in de dojo een vanzelfsprekendheid. Het is een alledaagse fatsoensnorm om beleefd te zijn tegen je Sensei, Sempai en je medeleerlingen. Als veel praat, stoor je de les en concentratie van de anderen. Dat wil helemaal niet zeggen dat je altijd muistil moet zijn en dat er nooit een grapje gemaakt mag worden. Het is ook ongepast en tegen alle regels in als je andere dingen gaat doen dan de Sensei je heeft opgedragen.

Houding

Zorg voor een correcte houding (knie zit of kleermakers zit) als je op dat moment niet met oefeningen bezig bent of als de leraar iets uitlegt en je aandachtig moet luisteren. Het is tegen de regels van de dojo en onrespectvol als je languit op je zij met je hand onder je hoofd ligt te luisteren. Wacht met vragen te stellen tot na de uitleg van de oefening.

Respect

Het respect voor elkaar komt tot uiting in de groet. Voor en na de les groeten 'Sensei' en de leerling elkaar. Zij groeten ook de 'kamiza' (als die er is). Er is in een goede dojo respect voor iedereen. Dit uit zich, behalve in de Budo groet, vooral in de manier waarop we met elkaar omgaan. Hou rekening met een lagere gordel, een veel lichtere training partner en hou je partner op tijdens het werpen, klopt je partner af, laat dan meteen los. Indien je vragen hebt tijdens een oefening breng je eerst je 'Gi' en gordel in orde en groet je af naar je partner. Je stapt naar 'Sensei' en wacht tot hij beschikbaar is, groet hem voor je je vraag stelt en groet hem terug na zijn uitleg. Als 'Sensei' je komt verbeteren tijdens je oefening groet je hem ook na zijn uitleg en ga onmiddellijk verder met je training.

Hygiëne

De dojo en tatami zullen regelmatig gekuist worden en minstens één maal per jaar zullen de matten ontsmet worden. Een Jiu-Jitsuka moet zijn lichaam goed verzorgen, want je bent voortdurend in de weer met je medeleerlingen. Zorg voor een zuivere 'Gi', dat is zowel prettig voor je partners als voor jezelf. Als je niet zweet verlucht je na elke training je 'Gi' en laat je hem regelmatig wassen. Indien je zweet zul je hem na elke training moeten wassen. Ook al heb je je 'Gi' niet laten wassen, hij moet voor iedere training gestreken. Voor Jiu-Jitsuka's die geen enkele training missen is een tweede 'Gi' geen overbodige luxe.

Je nagels moeten schoon en kortgeknipt zijn. Je tanden zijn gepoetst en handen en voeten gewassen voor de training. Draag buiten de 'Tatami' slippers. Zo draag je geen vuil de mat op en blijven je voeten schoon.

Sieraden dragen tijdens de training is verboden. Je kan er jezelf en anderen mee verwonden. Lange haren worden achter het hoofd samengebonden. Dames dragen verplicht een wit T-shirt onder hun 'Gi', voor mannen is dit toegestaan.

Het groeten

In tegenstelling tot het westen waar we elkaar niet groeten door te buigen heeft de buiging in Japan een diepere betekenis. Hoe verder men buigt hoe hoger men de ander acht!



De groet neemt in het Budo algemeen een aparte plaats in en komt in allerlei situaties steeds terug.

We onderscheiden verschillende manieren van groeten:

Ritsu-rei

'Ritsu-rei' is een staande groet. Je staat ontspannen rechtop met je hielen tegen elkaar. Je buigt nu vanuit je heupen licht voorover (+/- 30°) en je handen glijden omlaag over je bovenbenen. Deze manier van groeten doe je bij het betreden en verlaten van de 'Tatami' of wanneer je staande met je partner gaat oefenen. Zorg er voor dat je de juiste afstand inneemt voor het groeten.

Za-rei

De groet vanuit de geknielde zit noemen we 'za-rei'. Recht staande ga je eerst door je linkerknie, daarna buig je door je rechterknie en je houdt daarbij je tenen rechtop in de mat. Vervolgens breng je je tenen achteruit (je zit met je wreeven op de mat) en gaat op beide hielen zitten. Je knieën zijn daarbij twee vuisten breed uit elkaar. Je zit nu rechtop in de zogenaamde 'seiza'-houding. Je handen plaats je op je knieën (dit kan ook van club tot club verschillen). Waarom gaan we eerst door de linker- en daarna door de rechterknie en niet andersom? Dit stamt nog uit de tijd dat de 'Samurai' een 'Katana' aan zijn linkerkant droeg. Het zwaard kon bij die manier van groeten gemakkelijker getrokken worden. Vanuit de 'seiza'-houding maak je van je onderarmen een

driehoek, waarbij de vingers naar elkaar toewijzen (de duimen en wijsvingers raken elkaar). Ook dit heeft een diepere betekenis. Als men in deze houding onverwachts van achteren werd aangevallen kon door middel van deze houding van de armen de eerste stoot voor het hoofd worden opgevangen. Deze manier van groeten werd ook gebruikt wanneer de krijger groette voor een bekend en respectabel iemand net zoals een leerling groet voor zijn 'Sensei'. Je buigt nu met een niet te ronde rug voorover in de richting van je vingers. De 'Samurai' bleef alert en buigde net zo diep dat hij in de ooghoeken een straal van anderhalve meter rond zich in het oog kon houden. Na de groet sta je op, waarbij je alles in omgekeerde volgorde doet: tenen in de mat, rechterknie omhoog en daarna je linkerknie. Een tweede manier van groeten is als de 'Samurai' in 'za-rei' een onbekende groeten. Na het zitten plaats je eerst je linkerhand op de 'Tatami' zo scherm je het zwaard af en kan je het snel trekken met je rechterhand als de onbekende aanvalt. Als het veilig blijft plaats je, je rechterhand naast je linker. Buig zo diep door dat je een veilige radius van anderhalve meter rond je kan zien in je ooghoeken. Je maakt de geknielde groet bij het begin en aan het einde van de les. De leraar en de leerlingen zitten in seiza tegenover elkaar. De oudste leerling (Sempai) zit helemaal rechts (van de leraar uit gezien links) en geeft het commando 'seiza': geknielde houding. Ook als je oefeningen op de grond oefent begin je met geknielde groet voor je partner.

Mokuso

Mokuso (spreek je uit als 'mokso'; Japanners spreken de 'u' in het midden van het woord niet uit) betekent meditatie houding. Je probeert tijdens deze oefening, die ongeveer een minuut duurt, aan niets te denken, maak je hoofd helemaal leeg. Dit is een heel moeilijke oefening, omdat er allerlei storende gedachten van de werkdag blijven opkomen. Een heel goede oefening om je concentratievermogen te vergroten is de zogenaamde 'susoku'-techniek, Wat zoveel betekent als je ademhaling tellen. Deze techniek, houdt in dat je iedere ademhaling telt. Kom je bij tien dan begin je weer bij opnieuw. je ademhaling en een juiste lichaamshouding spelen bij het mediteren een belangrijke rol. Je zit bij deze oefening in 'seiza' met dit verschil dat je armen ontspannen omlaag hangen, je linkerhand leg je op je rechterhand op je schoot. Je duimen zijn tegen elkaar en je duwt de zijkant van je handen tegen je buik. Je zit met een rechte rug en je ogen geheel of gedeeltelijk gesloten.

De groet aan het begin en eind van de les gaat dan als volgt:

Sempai:

Kiritzu	(op volgorde naast elkaar staan)
Seiza	(geknielde zit)
Mokuso	(ogen sluiten, concentreren)
Mokuso-jame	(ogen openen)
Sensei-ni-rei	(groeten)
Kiritsu	(gaan staan)