

Regole per il DOJO di Karate Tradizionale

Norme di comportamento

Le regole del **DOJO** dovrebbero essere regole universali da seguire in ogni momento della nostra vita e non solo all'interno dell'ora di pratica. Ricordate che il **DOJO** è un luogo in cui ci si sforza di raggiungere un fine nobile e pertanto è degno del massimo rispetto.

- La puntualità è categorica. La lezione inizia sempre negli orari indicati, è pertanto necessario ritrovarsi nel **DOJO** almeno 15/20 minuti prima dell'inizio dell'allenamento; se arrivate a lezione iniziata, vi dovete inginocchiare al bordo del *tatami*, salutare, aspettare che il Maestro vi dia il permesso di unirsi agli altri e, dopo aver ricevuto il consenso, inchinarvi e quindi, velocemente, prendere posto; non camminare in mezzo ad una coppia o un gruppo che si sta esercitando, o di fronte al Maestro mentre insegna. Ricordatevi che perdere tempo vestendosi a lezione iniziata non è rispettoso verso il Maestro e i compagni.
- Entrando e uscendo dal **DOJO** è buona norma inchinarsi; questo è un modo di dichiarare rispetto all'arte, al Maestro e agli altri allievi.
- Rivolgetevi all'Insegnante chiamandolo, a seconda dei casi: Senpai, Maestro o Sensei. L'insegnante, chiunque esso sia, deve essere trattato con lo stesso rispetto che voi vi aspettereste dagli altri.
- Non seguite la lezione del Maestro con le braccia incrociate sul petto o con le mani nascoste dietro il corpo, non masticate gomme, caramelle ecc.
- Utilizzate l'espressione **OSS** per salutare, ringraziare, indicare di aver compreso la spiegazione del Maestro, esprimere un'approvazione.
- Non lasciate mai il vostro posto senza avvisare l'insegnante. Se dovete uscire dal *tatami* per qualsiasi ragione durante la lezione, avvicinatevi al Maestro e chiedete il permesso. Se il Maestro vi chiama o vi chiede di andare verso un punto preciso del **DOJO**, rispondete immediatamente **OSS** e muovetevi velocemente; tenere il resto degli allievi in attesa, significa mancanza di rispetto.
- Se si rende necessario aggiustare il **GI** o l'**OBI**, dovete avvicinarvi alla parete, volgendo le spalle alla classe.
- Si considera irrispettoso sbadigliare durante la lezione (in quanto significa che ci si annoia); per la stessa ragione è inopportuno chiedere, agli astanti, l'ora. Non parlate, non state appoggiati al muro, non rimanete inattivi durante la lezione; un vero karateka è sempre attento, ben educato e concentrato su ciò che deve fare.
- Non interrompete il Maestro mentre sta spiegando, o durante la lezione, con domande inopportune (di cui conoscete già la risposta), altrimenti anche gli altri si sentiranno autorizzati a farlo e ciò potrebbe comportare confusione e deconcentrazione. Nella cultura giapponese, l'apprendimento avviene per comprensione maturata nel prosieguo dell'allenamento, piuttosto che con la razionalità o la spiegazione verbale tipiche della cultura occidentale.
- Il karate inizia e finisce con la cortesia. Prima di iniziare la pratica di una tecnica, rivolgetevi al vostro compagno con un inchino; a fine pratica, sempre inchinandovi, ringraziatelo.
- Ricordatevi che la cintura di grado superiore ha la responsabilità di essere un esempio nei confronti di una cintura di livello inferiore; quindi siate consapevoli e disponibili, rispettate i compagni più elevati in grado e accettatene i consigli senza obiezioni, aiutate chi è meno esperto con diligenza, umiltà e cordialità; gli allievi anziani sono tenuti ad aiutare i nuovi iscritti, istruendoli anche sul comportamento da osservare nel **DOJO**.
- Se non dimostrate rispetto nei confronti di una persona che dona in suo tempo insegnandovi, è meglio che non apparteniate a questo **DOJO**.
- Non praticate mai **kumite** senza la presenza del Maestro o qualcuno dei suoi assistenti. Di norma, è fatto divieto dimostrare tecniche all'esterno del **DOJO**, se non espressamente autorizzati dal Maestro.
- Se invitate un estraneo ad assistere a una lezione, lo dovete informare sulle regole di comportamento da tenere nel **DOJO**, in particolare di assistere in silenzio all'allenamento.
- Nel **DOJO** sono ammesse soltanto persone che intendono seriamente praticare la Via (**DO**), nel rispetto di sé stessi e degli altri; chi venisse con altre intenzioni dovrebbe rifletterci prima.

- Al termine della lezione, lasciate il **DOJO** in silenzio, cercando di riflettere e meditare sull'esperienza appena vissuta; conservate il medesimo comportamento anche negli spogliatoi.
- Ascoltate attentamente le indicazioni e gli insegnamenti del vostro Maestro. Proteggete le **regole del DOJO** come un bene prezioso. Chi non le condivide, chi non le osserva, non è degno di restare.

Norme di Igiene e Sicurezza

- Il vostro **karate-gi** deve essere pulito, privo di odori fastidiosi, senza strappi né scuciture, dal momento che contiene, simbolicamente, lo sforzo della vostra pratica.
- Le donne possono indossare una maglietta bianca sotto il **karate-gi**.
- Per quanto è possibile, tenete corte le unghie delle mani e piedi. Annodate dietro la testa i capelli lunghi o ricorrete ad una fascia (**hachimaki**). Eliminate eventuali tracce di trucco dal viso.
- Siate sempre attenti ad avere il corpo e i piedi puliti prima di salire sul **tatami**; ricordatevi che, durante l'allenamento, si lavora spesso a stretto contatto con gli altri.
- Durante l'allenamento non indossate orecchini, collane, braccialetti, orologi, anelli. Se uno di questi accessori non può essere tolto, copritelo con nastro adesivo. Gli occhiali da vista sono permessi, ma non durante il **kumite**.
- Non vi potete allenare dopo aver ingerito sostanze alcoliche o farmaci che vi potrebbero causare danni.

Norme relative alle Quote Sociali

Lo Statuto del **DOJO Kenyu Kai Karate Shotokan**, all'art. 3 punto H), dispone che:

"I Soci sono tenuti al pagamento delle quote contributive in relazione all'attività dell'Associazione."

È quindi un contributo per far sì che ci sia a disposizione di tutti un **DOJO** decoroso dove praticare tutto l'anno.

La Quota Sociale versata da ciascun iscritto serve a compensare le spese che l'Associazione sostiene per la sua attività (affitto, pulizie, manutenzione, cancelleria, stampati, fotocopie, spese postate, telefoniche, collegamento internet, corsi di aggiornamento, rimborsi a docenti esterni, ecc.).

Ricordatevi di versare la Quota Sociale entro le 2 lezioni del periodo di competenza (sia mensile, trimestrale, semestrale o annuale).

Ciò che apprendete nel DOJO, attraverso l'insegnamento del Maestro, degli Istruttori e degli altri praticanti è gratis in quanto non è possibile quantificarne il prezzo.

9 regole per il DOJO Kenyu Kai Karate Shotokan

1. Allenatevi con regolarità. Se non state bene, assistete almeno alla lezione. Se non siete neppure in grado di uscire, comunicatelo al vostro Maestro. La frequenza sporadica è incompatibile con il karate. Cercate di trarre il massimo beneficio da ogni lezione; mantenendo il silenzio e la concentrazione dal momento in cui entrate nel **DOJO** fino a quando ne uscite.
IL KARATE È FATTO PER LA PRATICA, NON PER LA CONVERSAZIONE.
2. Impegnatevi sempre al massimo. "Fare piano" quando l'insegnante non vi guarda significa imbrogliare sé stessi. **IL KARATE È VIA DI SINCERITA'.**
3. Accettate le critiche e le correzioni del Maestro e degli allievi più anziani con umiltà. Se ciò non vi aggrada, cambiate palestra. Non è il TATAMI il luogo giusto per discutere le indicazioni dell'insegnante.
IL KARATE SERVE A RAFFORZARE LA COSTANZA DELLO SPIRITO.
4. Quando vi allenate con un compagno/a dimostrate il vostro rispetto in due modi: non aggredite con brutalità ma al tempo stesso impegnatelo al massimo.
IL KARATE INSEGNA IL RISPETTO UNIVERSALE.
5. Quando vi allenate con altri non improvvisatevi maestri correggendo platealmente i vostri compagni, a meno che non sia l'insegnante a darvene incarico.

IL KARATE È FORZA E UMILTA'.

6. Nel combattimento, se venite colpiti accidentalmente, non reagite con rabbia o esagerando gli effetti del colpo subito; anche voi potreste sbagliare e probabilmente lo avete già fatto e lo rifarete in futuro. Senza ostentazioni cercate di reagire al dolore e alla fatica spingendo sempre un po' più avanti la soglia della sopportazione.

IL KARATE È MEZZO PER RAFFORZARE IL CARATTERE.

7. Non ostentate un eccessivo ossequio formale o peggio ancora servilismo verso il Maestro e gli allievi anziani ma concedetegli il rispetto e la considerazione che meritano per la loro dedizione al karate e l'esperienza acquisita con la pratica. Accettate i loro consigli anche se non li avete richiesti. Riflettete più volte prima di correggere chi vi sta impartendo un insegnamento.

NEL KARATE NON C'E' POSTO PER LA PRESUNZIONE.

8. Aiutate i vostri compagni con l'esempio e la gentilezza, senza far pesare la vostra superiorità fisica o tecnica.

IL KARATE È COMPRENDERE, AMARE E DARE.

9. Se attraversate un periodo di crisi o vi siete stancati di praticare Karate, non abbiate timore di parlarne con il vostro Maestro. Invece di andarvene alla chetichella accompagnati da un senso di vergogna, spiegategli serenamente la vostra crisi e congedatevi da lui e dai vostri compagni in modo amichevole e leale. Sarà più facile ritornare qualora vi accorgete di esservi sbagliati o di aver cambiato idea.

IL KARATE È LEALTA' E CORAGGIO.

L'APPRENDIMENTO DI QUESTE REGOLE È CONOSCENZA.

LA COSTANZA NEL MANTENIMENTO DI QUESTE REGOLE È MATURITA'.

L'ATTUAZIONE E IL RISPETTO DI QUESTE REGOLE È KARATE-DO.