

Dojo Etiquette

Aikido beoefen je met een oprecht gevoel. Je kunt het begrijpen door het te doen. De aikido training en de etiquette doe je met een bedoeling, met je volledige gedachte erbij.

Zoals met vele vragen die bij je op kunnen komen gedurende de training... wacht er niet mee! Bedenk of zoek het antwoord zelf, vraag het een gevorderde leerling (sempai) of vraag het de leraar (sensei) vóór of na de les. Tijdens de les spreek je je aikidoleraar met sensei aan.

Vorbereidingen

Als voorbereiding zorg je ervoor dat je met een gewassen lichaam, kortgeknipte nagels, schone gewassen kleding, slippers en dat je vroegtijdig aanwezig bent, zodat je kunt omkleden en de oefenmat (tatami) kunt helpen neerleggen. Op de tatami lopen we met blote voeten. Vanwege de hygiëne draagt iedereen slippers e.d. van de kleedkamer naar de tatami en bij het neerleggen van de tatami. Het is niet de bedoeling om met slippers over de matten te lopen aangezien hierdoor de matten bevuild worden met organismen en vuil van de gewone vloer.

Nieuwe leerlingen hebben vaak nog geen training pak (keiko gi). Wanneer besloten wordt om door te gaan met aikido training dan wordt een keiko gi aangeschaft en gedragen. Een hakama (traditioneel Japanse wijde broekrok) wordt alleen door vergevorderde gedragen. In algemeenheid geldt dat mensen in de dojo een Aikido pak dragen voor een neutrale en uniforme uitstraling, voor de veiligheid en als traditie. Vrouwen en meisjes dragen een wit t-shirt onder de Aikido jas. Zwarte band dragers en gevorderden vanaf 4e kyu kunnen met toestemming van de leraar een hakama dragen. Sierraden worden niet gedragen. In afwijking op deze algemene regel kunnen beginners in andere (katoenen) sportkleding trainen. Mensen, die vanwege hun godsdienstige overtuiging hun hoofdbedekking niet willen afnemen, kunnen een witte sporthoofddoek dragen waarmee zoveel mogelijk een neutrale uniforme uitstraling en de veiligheid wordt gewaarborgd. In uitzonderingsgevallen kan door de leraar anders worden besloten.

De knoop in de obi (band) wordt gelegd als een platte knoop. Bij het aandoen van de keiko gi (aikidopak) moet je er op letten dat de rechterzijde onder de linkerzijde komt; dus links over rechts aandoen.

Als het erg warm is in de dojo kan men ook een klein wit handdoekje in de keiko gi doen om tijdens de trainingen het zweet van het gezicht te vegen i.p.v. aan de mouwen van het pak. Wel zo fris om het op deze manier te doen.

Met een lichte blessure of een handicap kun je trainen als er rekening mee wordt gehouden door jezelf en anderen. Er is vaak meer mogelijk dan je op het eerste moment denkt. Het is belangrijk om voor de les begint de sensei te vragen hoe ermee getraind kan worden. De sensei kan dan eventueel voor jou de techniek aangepast voordoen. Dit is meteen voor de andere leerlingen ook een verduidelijking van de basistechniek. Je kunt er zelf rekening mee houden door het te ontlasten en aangepast te bewegen. Andere leerlingen kunnen er rekening mee houden wanneer zij ervan op de hoogte zijn. Een bandje om de pols helpt bijvoorbeeld om eraan herinnerd te worden. Vraag de sensei om advies. Een leerling die onder dokters behandeling is wordt geadviseerd dit voor de les bespreken met de sensei. Dit is vooral van belang als het medicijnen zijn die bijvoorbeeld het auto rijden beïnvloeden of als de werking van de medicijnen wordt beïnvloed door het sporten.

Wanneer je wondjes hebt, plak deze dan goed af met pleisters of verband. Het is niet fris om de aikidopakken met bloed te besmeuren. We houden alles zo hygiënisch als mogelijk.

De plek waar aikido wordt beoefend heet de dojo. De dojo is de oefenplaats waar de weg van de krijger wordt bestudeerd. In de dojo is er vaak een gekalligrafeerde tekst (kakejiku) en/of een foto van een grootmeester opgehangen. Deze zijn belangrijk voor de betreffende school. De gekalligrafeerde tekst is een spreuk die de visie van de leraar bevat. De foto van de grootmeester is de persoon die als voorbeeld dient.

De leerling die de dojo betreedt of verlaat groet staand (of zittend) richting de shomen (de plaats van de gekalligrafeerde tekst en/of de foto).

De tatami betreed je aan de zijde tegenover de shomen. Hier laat je ook tassen e.d. achter. Zet je slippers ordelijk en met de hielen tegen de mat. Op deze wijze ben je het snelst weer weg. Als je wapens bij je hebt leg je deze aan de linker kant van de tatami neer, gereed om te pakken met het handvat richting de tatami. De zijde van de shomen heeft een belangrijke spirituele betekenis. Het verbindt de beoefenaars met het voorbeeld en de gekalligrafeerde spreuk. Daarom worden er geen obstakels of afleidingen geplaatst aan deze zijde. Ook toeschouwers gaan niet aan de shomen zijde zitten.

Zodra je de mat opgekomen bent groet je zittend of staand naar de shomen. Hiermee laat je symbolisch de dagelijkse beslommingen van thuis en van het werk achter. Vanaf dat moment ben je gefocust op het beoefenen van aikido.

Bij de ceremoniële opening en sluiting van de les zit iedereen in seiza. Wanneer het in seiza zitten ongemakkelijk is dan kun je bij de uitleg van technieken met gekruiste benen zitten (kleermakerszit). Wanneer de sensei in zijn handen klapt gaat iedereen in seiza (op de kniën) zitten, waarbij er plaats wordt genomen in volgorde van rang. De hoogst gegradueerde zit rechts en de laagst gegradueerde zit link gezien vanuit de positie van de leerlingen. De assistent-sensei zitten rechts van de sensei. De les begint en eindigt met een formele ceremonie. Het is van belang op tijd te zijn om daaraan deel te nemen, maar als je te laat komt, wacht je naast de mat totdat de leraar je een teken geeft je bij de les te voegen. Groet als je op de mat komt. Verstoor ook nooit de les. Het is ook belangrijk om je telefoon uit te zetten of op stille toon. Het is niet de bedoeling dat de telefoon hoorbaar afgaat tijdens de les. Heb je een dringende reden om de telefoon hoorbaar aan te laten staan geef dit dan wel voor de les bij de sensei aan!

De les begint

Als je vroeg bent dan kun je nog even lichte aiki taiso (warming-up) oefeningen uitvoeren of kun je alvast in seiza (dan zit je op de onderbenen) zitten mediteren. Wanneer de sensei aanstalten maakt om de les te beginnen dan is iedereen al in seiza gaan zitten in een ordelijke rij (zie hierboven hoe). Wacht niet tot je verteld wordt iets te doen. Wees een goed voorbeeld voor anderen!

De les wordt gestart met een formele groet ceremonie. De sensei zal tussen de leerlingen en de shomen gaan zitten met het gezicht naar de leerlingen gericht. Er kan gelegenheid gegeven worden om te mediteren met het commando mokuso en dit kan weer worden beëindigd met mokuso yame. Wanneer iedereen klaar is voor de les dan draait de sensei zich om en buigt naar de shomen. Alle leerlingen buigen gelijktijdig, als een eenheid met de sensei, naar de shomen. De sensei draait zich naar de leerlingen en buigt naar hen. Nu buigen alle leerlingen gelijktijdig naar de sensei en zeggen "onegaishimasu" (alstublieft). Dit is een uitnodiging om de les te beginnen en het betekent dat je er klaar voor bent om aikido te leren.

Tijdens de les

De les begint met aiki taiso. De sensei kan gedurende de aiki taiso uitleg geven over het hoe en waarom van een beweging. Tijdens de uitleg gaan de leerlingen seiza zitten. Hierdoor heeft iedereen een betere gelegenheid om de sensei te zien.

Na de aiki taiso worden de aikido technieken uitgelegd door de sensei. Daarvoor geeft hij aan dat iedereen aan de kant moet gaan zitten. Zorg er voor dat je dit zo snel mogelijk doet. Laat geen kostbare tijd verloren gaan. Wees gereed voor wat komen gaat!

Bij het beoefenen van een krijgskunst is respect voor elkaar van wezenlijk belang. Dit wordt bij aikido onder andere tot uitdrukking gebracht tijdens de Rei, het groeten naar elkaar.

Wanneer je met een of meer aikidoka (aikido beoefenaars) een techniek gaat oefenen dan groet je een keer aan het begin van het oefenen (en een keer aan het eind. Dit laatste is het moment dat de sensei yame roept of twee keer in de handen klapt. Tussendoor hoeft er verder niet onderling gebogen te worden.

Meestal wordt er in groepjes van twee getraind. Bij een oneven aantal leerlingen is er dus een groep van drie. Zorg dat deze derde persoon snel een groep gevonden heeft. Bij het oefenen zijn er twee rollen die je speelt, die van uke (aanvaller) en van tori (verdediger). Tori geeft een opening voor de aanval, voert daarna de techniek uit die wordt beëindigt met een worp of klem. Uke valt aan, ondergaat de techniek en ontsnapt eventueel met een rol. Na vier keer de techniek links en rechts te hebben geoefend wisselen uke en tori van rol.

In een groep van drie wordt ervoor gezorgd dat er snel gerouleerd wordt doordat tori twee keer de ene en twee keer de andere uke laat aanvallen. Tori blijft vervolgens met de uke waarmee het laatst getraind is en verandert van rol. Uke wordt de nieuwe tori en omgekeerd etc..

De sensei geeft eventueel aan of er in kakarikeiko (enkele grote groepen), of in groepen van drie of vier personen wordt getraind.

Eenmaal bij een groep dan wordt er niet op eigen initiatief gewisseld met een andere groep, ook niet om uitleg te geven aan anderen. Laat de uitleg aan de sensei over. Als je een vraag wilt stellen aan de leraar, ga dan naar hem toe. Er wordt zo min mogelijk gepraat tijdens het oefenen.

Als je ziet dat de sensei een andere leerling helpt met uitleg, dan kun je stoppen met de oefening om te kijken om te zien wat de sensei probeert over te dragen. Je gaat dan in seiza zitten en aan het einde groet je naar de sensei in deze positie.

Tijdens de les wordt er regelmatig gestopt met het commando 'yame' waarna iedereen de oefening onmiddellijk stopt, zijn of haar partner groet en snel weer in de rij gaat zitten. De sensei gaat dan klassikaal een nieuwe techniek voordoen en/of uitleg geven. Na de uitleg kies je weer een nieuwe partner om de techniek te gaan oefenen.

Tijdens de uitleg ga je niet met je rug tegen de muur zitten, maar zit je gewoon in seiza of kleermakerszit.

Tijdens de les van de tatami af gaan (om naar de wc te gaan of water te drinken, een pleister te halen e.d.) wordt zoveel mogelijk voorkomen door bij het omkleden naar de wc te gaan, genoeg gedronken te hebben en natuurlijk blessures te voorkomen. Is het toch noodzakelijk om van de tatami af te gaan vraag het dan aan de sensei. Indien je een verwonding hebt opgelopen of je niet goed voelt ga dan nooit alleen van de mat af, maar waarschuw altijd de sensei of laat iemand dat doen! Indien je alleen gaat en in elkaar zakt kan er niet direct hulp geboden worden!

Als je eerder weg wilt, vraag dan eerst toestemming aan de sensei. Pas als deze je toestemming heeft verleend de tatami te verlaten, mag je weggaan. Denk erom dat je voordat je de tatami verlaat, eerst weer in seiza het portret van O Sensei groet. Bij het

verlaten van de dojo groet je (voor de deuropening) opnieuw het portret en kun je de dojo verlaten.

De les eindigt

Aan het einde van de les vindt er een ceremonie plaats die vergelijkbaar is met het begin van de les. Orden je Keiko Gi en zorg dat je met een ontspannen houding recht zit. Vaak is het eind van de les de gelegenheid om nieuws door te geven of een korte evaluatie te houden. Ook kan er gelegenheid gegeven worden voor een korte meditatie.

De sensei zal omkeren en naar de shomen buigen. Buig op hetzelfde moment mee. De sensei keert zich om naar de leerlingen en buigt naar hen. Zij buigen gelijktijdig en zeggen "domo arigato gozaimashita" (hartelijk bedankt voor de training). Na de les helpt iedereen om de matten snel en ordelijk op te bergen indien dit nodig is.

De wapens

Bokken, Jo, Tanto, moeten goed onderhouden zijn, niet beschilderd of beplakt en zonder barsten of afgesplinterd. Voor men op de tatami komt, moet men zijn wapens plaatsen:

De punt en de snijkant van bokken en tanto weg van de kamiza.

De wapens staan niet tegen de muur (kunnen omvallen), maar liggen tegen de muur.

Tegen de kant van de tatami met het handvat tegen de tatami om gemakkelijk te nemen.

Volledig of gedeeltelijk uit de wapenzak (zelfs als men die les niet met wapens werkt), zodat het nemen snel kan gebeuren (zanshin), en uit respect voor de partner die men niet laat wachten.

Het nemen van de wapens tijdens de les:

Het nemen gebeurt met de vereiste zelfcontrole en aandacht voor de omgeving (zanshin).

Gericht naar de Kamiza worden de wapens met gestrekte armen op borsthoogte gebracht, en gebeurt de groet van het wapen met een buiging van het hoofd waarbij de romp recht blijft!

De Bokken wordt met de rechterhand vast gehouden ter hoogte van de tsuba met de snijkant naar U zelf, idem voor de tanto.

Wanneer men zijn plaats gaat innemen op de tatami houdt men de jo in het midden vast, verticaal langs de rechterkant tegen het lichaam.

Idem voor de bokken en tanto bij het handvat vastgehouden, rechts tegen het lichaam, punt naar beneden, snijkant naar achter.

Buki Waza: Ken Waza, Tachi Dori, Jo Waza, Jo Dori

(Waza: het werken- Tachi: het zwaard – Dori: nemen)

Wanneer men tegenover een partner komt te staan, komen de wapens in sage to om hem te groeten. Bokken ligt in de linkerhand, snijkant naar achter, punt naar beneden – groeten met een lichte buiging van het bovenlichaam.

Jo blijft in de rechterhand zoals hierboven, groeten met een lichte buiging van het bovenlichaam.

Bij zitten in seiza ligt de bokken links met de snijkant naar je toe. Het einde van het handvat ligt op gelijke hoogte met de linker knie. De jo ligt rechts en het einde van de jo ligt ook op gelijke hoogte met de rechter knie. De tanto is meestal in de obi (de band) of in het keiko gi (aikidopak) gestoken.

Etiquette bij gastleraren

Het kan voorkomen dat je met andere omgangsvormen te maken krijgt wanneer er een gastleraar in de dojo komt of wanneer je in een andere dojo te gast bent. Ook dan of juist

dan moet je de etiquette in acht nemen! Deze kunnen enigszins anders zijn. Let daarom goed op wat de anderen doen. Hieronder zijn enkele voorbeelden.

Het kan gebruikelijk zijn dat de leerlingen niet op hiërarchische rangorde zitten in de rij aan het begin en aan het einde van de les.

Het groeten e.d. kan gebeuren op het commando van een gevorderde leerling. In sommige dojo's is het gebruikelijk dat je aan het einde van de les groet naar de partners waarmee je geoefend hebt tijdens de les. In andere dojo's groeten partners elkaar bij elke wisseling van uke en tori.

Vooraf bij een Japanse sensei is het gebruikelijk om te wachten totdat de sensei van de mat af is. Bij sommige organisaties is het dragen van een Hakama al mogelijk na een examen in het eerste of tweede jaar dat men aikido traint. Bij sommige organisaties wordt het verschil in hiërarchie uiterlijk weergegeven door per examen een andere kleur band te dragen.

Belangrijk bij het volgen van de les van een andere sensei is om jezelf op te stellen als een leergierige leerling. Probeer zoveel mogelijk te absorberen van wat geleerd wordt. Probeer vooral de overeenkomsten te herkennen van wat je gewend bent en zie van daaruit de afwijkingen. Tijdens de les is er geen moment voor discussie mogelijk! Na de les kun je altijd nog evalueren of het geleerde voor jou interessant is of niet. Wat je aanstaat neem je mee en wat je tegenstaat laat je achter.

Train met onbekenden op een extra veilige manier. Het vertrouwen moet tenslotte eerst nog opgebouwd worden. Ga dus niet elkaar uitproberen of weerstand bieden, ook niet als de ander dat wel doet. Wees duidelijk in wat je wilt. Als je bijvoorbeeld geen vrije val wil maken dan kun je dat zeggen. In plaats daarvan kun je een andere rol maken, bijvoorbeeld een gewone voorwaartse rol, een zijwaartse of achterwaartse rol of alleen de techniek maken tot het moment dat de worp wordt ingezet. Afhankelijk van wat jij als uke kunt.