

# Aikidō Yōshinkan Zürich

## Dōjō-Etikette

### reigi (Etikette/Verhaltensregeln)

Das dōjō ist ein Ort des konzentrierten und ernsthaften Übens in einer traditionellen japanischen budō Disziplin. Dies beinhaltet die Schulung des Geistes, sowie das Erlernen und Ausführen von potenziell gefährlichen Techniken. Deshalb soll man diesem Ort mit Achtung, Ernsthaftigkeit und Dankbarkeit begegnen. Aus rei (dankend/Ausdruck der Dankbarkeit) und gi (Zeremonie/Förmlichkeit), bezeichnet reigi die korrekte Umgangsform. Diese Verhaltensregeln sind im Aikidō die Grundlagen für einen reibungslosen Unterricht und helfen ein optimales Lernumfeld zu schaffen. Zudem dienen sie der Sicherheit, da durch richtiges Verhalten im Training, der respektvolle Umgang und die Achtsamkeit gefördert und so Verletzungen vermieden werden. Einige dieser Umgangsformen sind auch in unserem Kulturkreis geläufig und selbstverständlich. Andere hingegen sind sehr japanisch und wirken Anfangs etwas fremd. Da das korrekte Verhalten ein integraler Bestandteil japanischer budō Künste darstellt, ist es wichtig sie gründlich zu studieren und dadurch ein tieferes Verständnis fürs Aikidō zu entwickeln.

- ※ Beim Betreten des dōjō verhält man sich ruhig, verbeugt sich stehend (tachi-rei) Richtung shōmen, der Vorderseite des dōjō, zieht die Schuhe aus und stellt sie ordentlich hin. Hüte, Kappen und Mützen sind abzulegen.
- ※ Im Aikidō trainiert man barfuss, deshalb soll man sich vor dem Training die Füße waschen. Die Finger- und Zehennägel sind kurz zu halten, um Verletzungen bei sich selber und den Anderen zu vermeiden. Der dōgi sollte immer gepflegt, vollständig und in tadellosem Zustand sein. Ebenso sollte man darauf achten, dass der eigene Körpergeruch nicht als störend empfunden wird und dass man sich nicht übermässig parfümiert. Eine ungepflegte Erscheinung stört das Training und ist ein Zeichen mangelnder Ernsthaftigkeit. Von den Mitgliedern wird erwartet dem dōjō Sorge zu tragen und mitzuhelfen es sauber zu halten. Dazu gehört auch das Wischen der tatami Fläche vor und nach dem Training.
- ※ Bevor man den Umkleideraum verlässt, soll man sich vergewissern, dass man korrekt gekleidet ist, dass Schmuck und Uhren abgelegt und Mobiltelefone ausgeschaltet bzw. auf lautlos gestellt wurden. Esswaren und Getränke (auch Kaugummis und Bonbons) haben auf der Mattenfläche nichts zu suchen.
- ※ Die zōris sind ordentlich aufgereiht am Mattenrand hinzustellen. Wenn man die Mattenfläche betritt verbeugt man sich sitzend (za-rei) Richtung shōmen. In der Zeit vor Trainingsbeginn begrüsst man die anderen Mitglieder, lockert sich ein wenig mit Gymnastik auf und bereitet sich geistig auf das Training vor. In jedem Fall sollte man dabei die Anderen nicht stören.
- ※ Fünf Minuten vor Trainingsbeginn setzt man sich gegenüber dem shōmen in seiza hin und sammelt sich für das bevorstehende Training. Die Sitzordnung wird von der jeweiligen Graduierung bestimmt. Dies bedeutet dass kein höherer Grad links von einem selber sitzen darf. Ebenso gilt es zu beachten, dass man beim An- und Abgrüssen, also am Anfang und Ende einer Aikidōstunde, sich jeweils vor dem Lehrer in seiza hinsetzt.
- ※ Wenn man zu spät kommt, verhält man sich ruhig und wartet auf die richtige Gelegenheit um Erlaubnis zu bitten am Unterricht teilnehmen zu dürfen. Auf keinen Fall darf man die Mattenfläche während der Begrüssungszeremonie bzw. einer Ankündigung betreten. Unpünktlichkeit gilt als unhöflich und stört den Unterricht.

- ※ Die Mattenfläche darf nur mit Erlaubnis des Lehrers und auch nur wenn ein dringender Grund vorliegt, verlassen werden. Dazu gehören Verletzungen, Unwohlsein oder auf die Toilette gehen. Sollte man den Unterricht früher verlassen müssen, informiert man den Lehrer vor dem Training. Doch Grundsätzlich sollte man versuchen eine ganze Trainingseinheit durchzuhalten ohne den Unterricht zu unterbrechen. Deshalb wird empfohlen vor dem Training genügend Nahrung und Flüssigkeit aufzunehmen.
- ※ Gespräche während des Trainings sind auf ein Minimum zu reduzieren und Themen die mit Aikidō nichts zu tun haben, soll man sich für nach dem Training aufheben. Emotionale Ausbrüche sind zu vermeiden. Dies bedeutet nicht, dass man keine Freude zeigen darf. Im Gegenteil, Fröhlichkeit und Humor sind wichtige Helfer um Spannungen zu lösen. Doch soll man vor allem ernsthaft und konzentriert arbeiten.
- ※ Wenn eine Technik vorgezeigt wird, unterbricht man umgehend seine Tätigkeit, setzt sich in seiza hin und folgt aufmerksam den Instruktionen. Danach bedankt man sich mit einer Verbeugung und übt dann mit dem Partner die jeweiligen Techniken. Technische Diskussionen sind zu vermeiden. Wenn man dem Lehrer eine Frage stellen möchte, wartet man auf die richtige Gelegenheit um an ihn herantreten zu können.
- ※ Bei jedem Wechsel des Trainingspartners verbeugt man sich, als Aufforderung zum gemeinsamen Üben oder um sich für die Zusammenarbeit zu bedanken. Aber auch als Zeichen des Vertrauens. Aikidō kann man nicht alleine erlernen. Wir sind auf unsere Trainingspartner angewiesen. Deshalb sollte ein respektvoller Umgang selbstverständlich sein und wird erwartet.