

礼法

Fig. Kanjitecknen för reiho – etikett.

Vett och etikett - Reiho

Det är svårt, för att inte säga omöjligt, att inte hålla en uppfostrande ton när man skriver om vett och etikett i budo. Regler är vad man skulle kunna kalla nödvändigt ont, men vi har dem för att kunna visa varandra hänsyn och skapa en god träningsatmosfär.

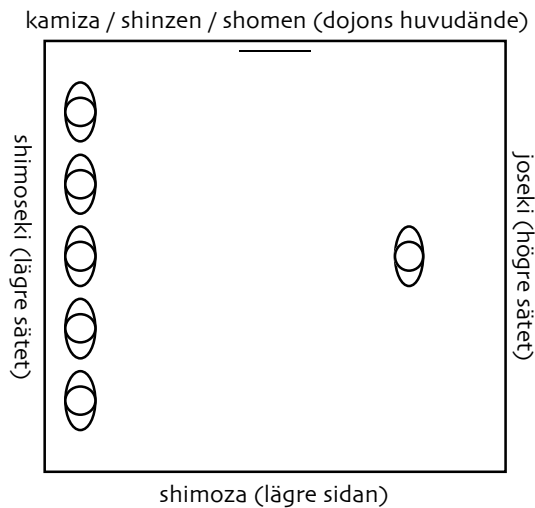
Att iaktta etikettsreglerna är en del av budo och en stor hjälp. Nedan ges exempel på hur:

- Bruket av vett- och etikettsregler låter dig inträda i en sinnesstämning som skiljer dojon och din träning från vardagen.
- Den koncentration som krävs för att iaktta etikettsregler hjälper dig att vara närvarande i ditt sinne.
- Den ödmjukhet och omtanke som genomsyrar ritualer och uttrycket av etikettsregler ska (eller bör) minska risken för arrogans.
- Att iaktta etikettsregler bidrar till att minska riskerna för potentiellt farliga situationer, särskilt för nybörjare. Många gånger hjälper de också de tränande att genom disciplin bättre utnyttja en kanske redan trång dojo.

Det bör å andra sidan inte glömmas bort att etikettsregler endast kan bidra till en god atmosfär för intensiv och allvarsam träning; etikettsreglerna i sig bör aldrig bli det centrala elementet.

Träningslokalen - dojon

Dojon är platsen att studera do. En dojo bör alltid vara städad och ren. Dojons olika sidor har olika värden och i illustrationen nedan namnges de olika sidorna:



I dojon (beskrivningen är något anpassad för dojon i Vällingby Sim- och Idrottshall) placerar sig, vid exempelvis uppställningar vid träningspassets början och avslutning, eleverna vid shimoseki. De högre graderade elever nära shomen, de lägre graderade och nybörjare nära shimoza. Lärare och gäster håller sig vid joseki.

Vid träning bör uchidachi (som förväntas ha högre grad) hålla sig nära kamiza eller joseki. samt shidachi vid shimoza eller shimoseki.

forts.

Nu när vi vet hur *dojon* ser ut kan vi gå in på några punkter kring uppförande i *dojon*.

- Under träningen – *keiko* – skall man alltid göra sitt bästa att vara uppmärksam och alert.
- Om en lärare korrigerar dig – även om det förefaller felaktigt – försök att ta till dig och ansträng dig att förstå dess mening.
- Var tolerant med andra och strikt med dig själv. Överlåt det till läraren att korrigera eller kommentera.
- För att undvika att störa bör en tränande tala med låg röst utan att föra oväsen.
- Undvik att passera emellan två personer som tränar.

Vapnen: stav och svärd – *jo* och *bokuto*

Utanför *dojon* ska vapnen bäras i *födral*. I *dojon* ska vapnen alltid betraktas med viss vördnad. Spets och egg på svärdet bör alltid riktas bort från *shomen*. Vapen läggs alltid ned. Vapen bör heller ej läggas vid *shomen*. Kliv slutligen aldrig över ett vapen som ligger på marken utan gå runt det.

Som *stavman* bör du alltid hålla staven ungefär på mitten i höger hand. Den främre änden på staven pekar något uppåt inåt. Höger arm ska vara avslappnad utmed kroppssidan. Denna position, som också är en stridsställning, kallas *tsune no kamae*.

Som *svärdsman* finns också några positioner – *shisei*, som är bra att komma ihåg:

Sageto: Används vid *rei* och generellt när man befinner sig i *dojon*. Du håller det hölstrade svärdet med eggen uppåt, i din vänstra hand, så att du griper baljans övre ände. Placera din vänstra tumme på *tsuba*. Ha din vänstra arm naturligt utmed din kroppssida. Håll i svärdet så att handtaget, *tsuka*, pekar en aning in framför dig samt att baljan lutar nedåt bakåt med ca 35°. Låt din högra arm hänga avslappnat utmed din kroppssida.

Keito: Används bl.a. precis före man antar *chudan no kamae* vid *kataträning*, men ofta som formell hållning före och efter *rei* vid uppställning. Istället för att ha svärdet sänkt utmed kroppssidan som i *sage-to* håller du svärdet i höjd med bältet tätt intill kroppen.

Taito: Används som svärdsmannens utgångspunkt i några *kata*. Svärdet bär du instucket i bältet med vänster hand vid baljans övre ände och tummen på *tsuba*.

Bugningen – *rei*

Att visa vördnad för någon eller något är av central betydelse i *reiho*. Man bugar, dvs gör *rei*, mot *shomen* när man inträder i eller lämnar *dojon*. Man visar även respekt för lärare och träningspartners genom att buga.

I *jodoträning* genomförs *rei* för det mesta stående. Vid stående *rei* tippas man ner staven till lodrätt läge från *tsune no kamae*. Man bugar från höften med rak överkropp och nacke till 30 graders vinkel. När man återgår till upprätt läge återför man också staven till *tsune no kamae*. Om stående *rei* utförs med svärd i vänster hand skall svärdet hållas i *sageto*.

Vid början eller slutet på passet står de tränande uppställda vid shimoseki. De skall då bära jo. Först utförs rei mot shomen varvid eleven närmast densamma kommenderar "Shomen ni rei!", varefter alla bugar mot shomen. Samme elev som tidigare kommenderar därefter antingen "Sensei ni rei!" eller "Sôgo ni rei!", varvid lärare och elever bugar mot varandra.

Träningskläder - keikogi

De träningskläder som används är hakama (vida byxor), gi (jacka) och obi (bälte). Se alltid till att keikogin är tvättad. Se också till att du själv är ren och fräsch. Tvätta gärna händer och fötter före träningen och se till att naglar är klippta. Ta av dig klockor, smycken eller dylikt som kan gå sönder eller skada dig eller någon annan. Använd tofflor till och från omklädningsrummet för att inte smutsa ner fötterna.

Praktiska uttryck

För att underlätta i träningssituationen finns det ett antal kommandon som kan vara praktiska att känna till:

- Seiretsu – uppställning
- Shomen ni rei – buga mot shomen
- Sensei ni rei – buga mot sensei
- Sôgo ni rei – buga mot varandra
- Hajime – börja
- Yame - sluta
- Ichi kotai – att uchidachi och shidachi byter sida
- Maware migi – att vända sig 180 grader åt höger
- Shi uchi kotai – att uchidachi och shidachi byter vapen med varandra

Räkneord

japanska	svenska	japanska	svenska
ichi [itch]	ett	roku [rock]	sex
ni	två	shichi [shitch]	sju
san [sann]	tre	hachi [hatch]	åtta
shi	fyra	ku [kju]	nio
go [gå]	fem	ju [dju]	tio