

## Etichetta nel Dojo

Nel momento in cui una persona calca il Tatami (la materassina sui cui si pratica), diviene membro di una comunità, che osserva regole particolari e precise, comuni a tutti i luoghi in cui si pratica Aikido, con l'eccezione di piccole usanze, che possono variare da Dojo a Dojo, ma sempre in ottemperanza allo spirito Aiki.

Rammentando che il Dojo è letteralmente il "Luogo in cui si pratica la Via", l'insegnante, gli allievi e gli eventuali collaboratori sono tenuti al rispetto per il luogo e per le persone che vi si trovano. In ciò non vi è nulla di più o di meno di quanto conforme alle regole delle buone maniere e di educazione: vi sono solo delle regole particolari derivate dalla tradizione giapponese, che sono considerate importanti per il prosieguo della Via sia tecnica che spirituale.

Per prima cosa ricordarsi di lasciare i propri sandali "zoori" ben in ordine quando si sale sul tatami: essi devono essere tra loro uniti e insieme voltati con le punte dalla parte opposta del Kamiza o "lato d'onore". Voltandosi proprio verso il Kamiza (dove è collocata un'immagine del fondatore Maestro Ueshiba), si compie un piccolo inchino "Ritsurei". In questo saluto i piedi sono vicini fra loro, le braccia sono distese sui fianchi e il tronco si piega leggermente in avanti.

Una volta saliti sul tatami ci si dispone per il saluto in posizione accosciata o "Seiza". Per questo saluto ci si dispone su una o più file in ordine di grado da sinistra verso destra, a parità di grado è l'anzianità di palestra che fa fede. Questo tipo di disposizione vuole evidenziare un concetto importante nella pratica delle Arti marziali, il concetto di "Senpai", cioè dell'allievo anziano.

Non si tratta di un principio gerarchico ma di un modo d'essere che invita a rispettare la maggior esperienza di colui che è seduto alla propria destra e nello stesso tempo ad essere di esempio ad aiuto per chi si trova alla propria sinistra (il compagno più inesperto che prende il nome di Ko-hai). Significa voler porre l'attenzione a un reciproco senso di responsabilità e a un modo di aiutarsi l'un l'altro.

Per assumere la posizione di seiza si porta al suolo per primo il ginocchio sinistro seguito dal destro. Una volta assunta la posizione il corpo resta eretto, gli alluci si toccano, le mani sono appoggiate leggermente sulle cosce con le palme verso il basso e le dita verso l'interno.

A questo punto l'insegnante si rivolge verso il Kamiza e all'invito di "Shomen Rei" tutti si inchinano poggiando le mani sul tappeto portandovi la fronte vicino. Dopo un breve istante si rialza il tronco, l'insegnante saluta allo stesso modo i propri collaboratori e le cinture nere. Infine si rivolge a tutti gli studenti per scambiare un nuovo saluto.

Il saluto è un momento importante nella pratica dell'Aikido, riveste molti significati, che possono variare fino ad una interpretazione personale dei singoli individui. È da sottolineare l'elemento che deve essere comunque presente, ovvero la consapevolezza del proprio inserimento in una realtà "altra" rispetto a quella "comune" vissuta fuori dal Dojo, è il senso di ringraziamento reciproco nel ritrovarsi in comunione di intenti per la progressione tecnica e morale.

Per predisporre lo spirito alla pratica dell'Aikido il saluto può essere preceduto da qualche istante di concentrazione "Mokuso", che prevede una postura particolare nella posizione seiza.

È una norma che ad ogni incontro i partner si scambino un saluto Ritsurei, ovvero il saluto in piedi o "Tachi waza".

Tutto il cerimoniale del saluto viene ripetuto allo stesso modo anche alla fine della lezione.