

# Il Dojo

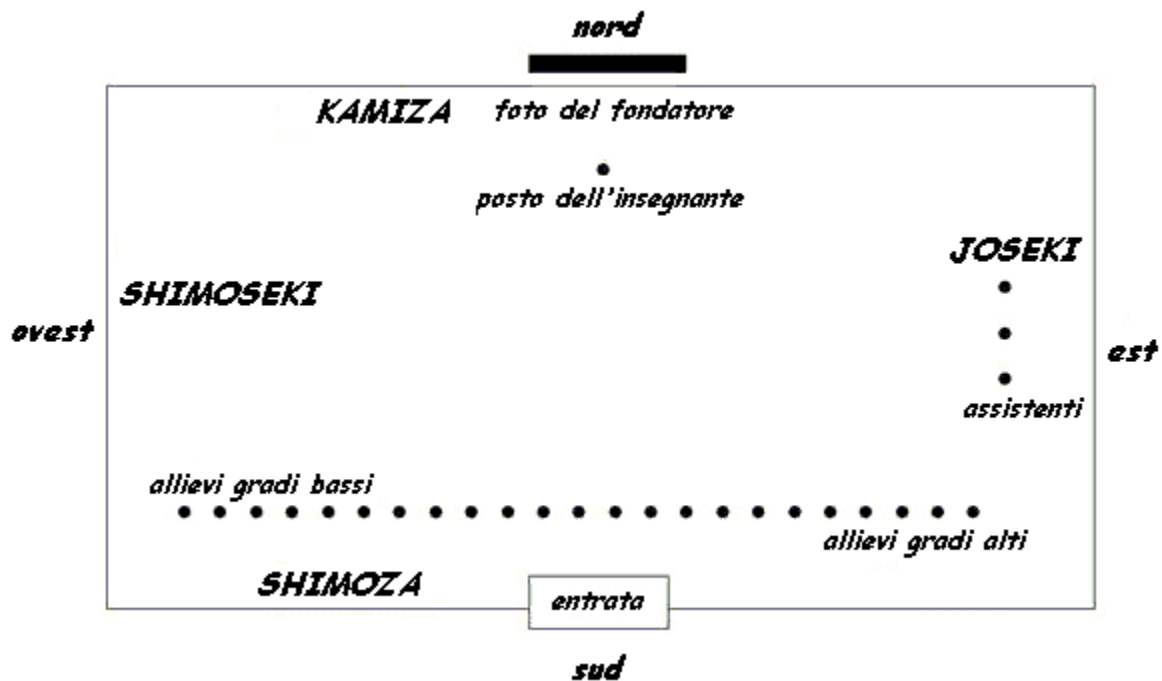
Il **Kendo** si pratica nel **dojo**. **Dojo** è il termine giapponese con il quale si indica il luogo in cui si pratica. Il termine proviene dalla tradizione buddista, indicava la sala dove i monaci svolgevano le loro pratiche di meditazione, concentrazione e respirazione, successivamente anche per lo studio delle Vie Marziali. Letteralmente vuol dire “luogo per la ricerca della via”; volendo significare che nel locale deve regnare un’atmosfera attenta e concentrata come si addice ad un luogo di “culto”. Per questa ragione è usanza, entrando ed uscendo dal **dojo**, inchinarsi in direzione del **Kamiza**.

Il **dojo** consiste in una sala quadrata o rettangolare, i cui lati hanno un nome ed una funzione ben determinati.

- **Kamiza** è il lato principale del **dojo**, su di esso viene affisso il “simbolo” del **dojo**, sia esso il nome, una calligrafia con un “detto” filosofico o un simbolo, oppure l’immagine del fondatore della scuola; in alcuni ambienti o istituzioni viene posto un piccolo altare **Shintoista**. E’ il lato riservato al maestro, agli ospiti d’onore ed ai rappresentanti del **dojo** in occasione di particolari riunioni.
- **Joseki** è anch’esso un lato importante del **dojo** ed è utilizzato, in alternativa a **Kamiza**, come lato riservato al maestro ed agli ospiti d’onore.
- **Shimoza** è generalmente il lato d’ingresso ed è il meno importante, è opposto a **Kamiza**; qui siedono gli allievi quando l’insegnante siede sul lato **Kamiza**; gli studenti si dispongono dal grado più alto a quello più basso (da **sempai** a **kohai**) a partire dal punto più vicino a **Joseki**.
- **Shimoseki** è opposto a **Joseki**; qui siedono gli allievi quando l’insegnante siede sul lato **Joseki**; gli studenti si dispongono dal grado più alto a quello più basso (da **sempai** a **kohai**) a partire dal punto più vicino a **Kamiza**.

Oggi come **dojo** vengono utilizzate strutture, palestre e palazzetti, non costruite con i criteri originari idonei ad una corretta applicazione degli orientamenti sopra descritti, per cui le disposizioni possono subire piccole variazioni; ciò non cambia però il comportamento rispettoso che deve essere mantenuto nel **dojo** stesso.

## Disposizione di un Dojo tradizionale



## Accesso al **dojo** e comportamento

E’ importante imparare le maniere e l’etichetta del **Kendo**. Questa attenzione alla tradizione, assieme ai **Kata**, è ciò che differenzia il **kendo** dallo sport. Dovete inchinarvi prima di entrare ed al momento di uscire dal **dojo**; evitare di scherzare e saltellare per il **dojo**,

assumere sempre un'attitudine seria e trattare il **dojo** come un luogo dove transpira qualcosa di importante. Allinearsi rapidamente e silenziosamente quando lo studente anziano (**sempai**) vi invita a farlo (**sei-ritsu**). Assicuratevi di essere allineati con la persona di grado più alto al vostro fianco (destra o sinistra dipende dalla disposizione nel vostro **dojo**) tenendo la **shinai** nella vostra mano sinistra. Aspettare fino a che il vostro **sempai** vi ordina di sedervi (**sei-za**), fatelo delicatamente controllando i vostri movimenti ed evitando di battere a terra facendo rumore e senza sbattete a terra la vostra **shinai** ma appoggiandola delicatamente.

- ⇒ L'accesso al **dojo** è riservato a chi vuol praticare, quando è già vestito con l'apposito abbigliamento. Spettatori che fossero interessati ad assistere alle lezioni potranno farlo, in silenzio e badando di non essere di alcun disturbo.
- ⇒ Nel **dojo** occorre essere sempre sinceri e gioiosi, abbandonando ogni considerazione di fama e di ricchezza, senza pregiudizi di razza, sesso e stato sociale. L'ardore della pratica deve unirsi ad un'atmosfera di ricerca interiore. Sono richieste tre qualità: buona educazione, grande amore per l'arte e fiducia nel maestro.
- ⇒ Le regole tradizionali, l'atteggiamento mentale e la cura del corpo che vengono suggeriti non sono mortificazioni imposte a chi pratica, ma costituiscono un costume che favorisce il lavoro collettivo e il progresso individuale.
- ⇒ Tener sempre presente che il **dojo**, oltre che luogo di pratica, è scuola morale e culturale.
- ⇒ Entrare ed uscire dal **dojo** rivolgendo sempre il saluto al lato d'onore.
- ⇒ Osservare scrupolosamente le regole generali della cortesia e quelle particolari del **Kendo**.
- ⇒ Sforzarsi in ogni circostanza di aiutare i propri compagni di pratica evitando di essere per essi causa di imbarazzo o di fastidio.
- ⇒ Rispettare i compagni di grado superiore ed accettarne i consigli senza obiezioni, dal loro canto i gradi superiori devono aiutare il miglioramento tecnico di coloro che sono meno esperti, con diligenza e cordialità.
- ⇒ Inchinarsi, in segno di rispetto al compagno, prima e dopo ogni esercizio.
- ⇒ Mai passare davanti ad un compagno seduto che sta indossando il **bogu**, se necessario stendere la vostra mano destra ed inchinatevi leggermente.
- ⇒ Mai toccare il **bogu** di altri se non invitati a farlo.
- ⇒ Non scavalcare una **shinai** o trattarla con disprezzo.
- ⇒ Negli esercizi a copie disporsi come segue: chi è pronto per primo si mette all'inizio della riga dal lato **shomen**, il secondo davanti a lui, il terzo a fianco del primo, il quarto di fronte a lui, e così via; se la coppia è formata da persone di grado diverso cambiare immediatamente la posizione in modo che il grado più alto sia dal lato **shomen**.
- ⇒ Se necessario riparare o sistemarsi l'attrezzatura fermarsi uscendo dalla fila, il compagno resta in attesa al suo posto; in caso di esercizi ripetuti e a rotazione il posto vuoto verrà preso da chi è fuori in attesa (in caso si sia in numero dispari) o si eseguirà la rotazione ricompattando gli spazi; quando il compagno rientrerà farà un inchino prima di riprendere.
- ⇒ Nell'allenamento libero (**ji-geiko**) i gradi inferiori invitano con un saluto i praticanti di grado superiore: è una richiesta di insegnamento, non una sfida. Un grado alto non deve essere mai lasciato solo mentre gli altri si allenano.
- ⇒ Quando pratichiamo con un maestro dobbiamo eseguire noi la prima tecnica. In questo modo il maestro saprà valutare il nostro livello e decidere su cosa verterà l'insegnamento.
- ⇒ Sforzarsi di mantenere una corretta postura e dimostrare un appropriato spirito combattivo.
- ⇒ Quando non si pratica bisogna mantenere un contegno corretto e non permettersi mai posizioni ed atteggiamenti scomposti anche se si è estremamente affaticati.
- ⇒ Mantenersi silenziosi e, se necessario parlare, sia solo per la pratica e a bassa voce.
- ⇒ Non allontanarsi mai dall'area di pratica senza prima averne avuto il permesso dall'insegnante o da chi ne fa le veci.
- ⇒ Curare la pulizia e l'integrità dell'attrezzatura (**kendo-gu**, **kendo-gi**, **hakama**, ecc.) con particolare attenzione alla **shinai**, la sua verifica deve essere sempre effettuata prima e dopo la pratica e se necessario anche durante.
- ⇒ Mantenere sempre un'elevata igiene personale.
- ⇒ Le unghie delle mani e dei piedi devono essere tagliate molto corte. Bisogna togliersi, durante l'allenamento, catenine, anelli e quant'altro possa procurare danni a se stessi e ai propri compagni.
- ⇒ Rispettare l'orario dei corsi. Non allontanarsi dal **dojo** prima della fine della lezione e comunque senza l'autorizzazione dell'insegnante.
- ⇒ Nel caso in cui si giunga in ritardo: (1) se si sta iniziando il saluto ed i compagni già indossano **tare** e **do**, accodarsi alla fine della fila e fare il saluto assieme ai compagni quindi completare la propria vestizione, (2) se si arriva dopo il riscaldamento unirsi ai compagni solo dopo aver provveduto a riscaldarsi.
- ⇒ Quando si cessa la pratica e quando si frequenta il **dojo** senza poter praticare, osservare con attenzione quanto avviene nell'area di pratica, seguire le spiegazioni in atto per trarne egualmente proficuo insegnamento.