

Reigi Sahō (礼儀 作法)

(etichetta)

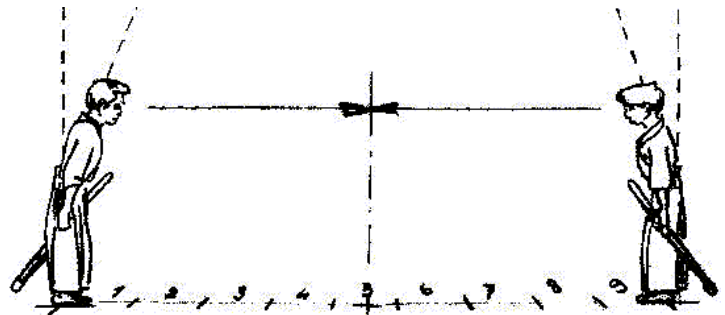
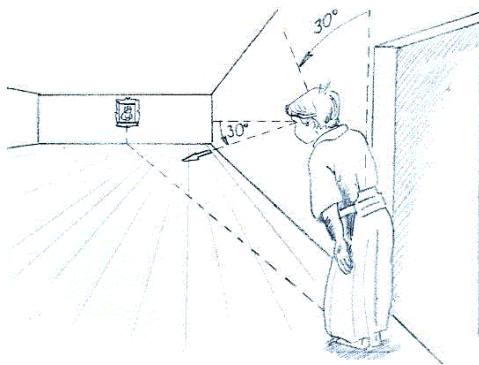
Nel **Kendo**, così come nella vita, è importante comportarsi in modo da manifestare rispetto per l'avversario. Il detto "rei-ni-hajimari rei-ni-owaru" (iniziare con rei [礼] e finire con rei) è usato per esprimere l'importanza del modo con il quale si manifesta rispetto per il proprio avversario.

il saluto

Ritsu-rei o tachi-rei (立礼):

Saluto in piedi, è l'inchino standard che si esegue entrando nel **dojo**, all'inizio ed alla fine del **keiko**, la pratica, e dello **shiai**, combattimento arbitrato.

- **Ritsu-rei** eseguito entrando nel **dojo** (o nel luogo dove avverrà la pratica od il torneo) ci si rivolge verso **Kamiza (Shō-men - 正面)**, lato d'onore, e con le braccia naturalmente stese lungo i fianchi ci si inchina con un angolo di 30° lasciando cadere lo sguardo verso terra con la stessa angolatura.
- **Ritsu-rei** eseguito reciprocamente durante il **keiko** o durante lo **shiai** lo si esegue da una distanza di 9 passi inchinandosi con un angolo di 15° e mantenendo lo sguardo verso il compagno.



Za-rei (座礼):

Saluto dalla posizione inginocchiata formale, **sei-za (正座)**, viene eseguita nel seguente modo:

- 1- guardare davanti a se
- 2- inclinare il busto in avanti, contemporaneamente appoggiare entrambe le mani a terra formando un triangolo con pollici ed indici quindi inchinarsi lentamente fino a che tutto l'avambraccio tocchi il suolo, facendo in modo che la punta del naso sia indirizzata al centro del triangolo
- 3- dopo una breve pausa in questa posizione, un respiro, ritornare nella posizione originale guardando davanti a se

