“REIGI SAHO“

“*Karatedó začíná zdvořilostí a zdvořilostí také končí*.“

Od mistra T. OKAZAKI.

Způsoby v Dojo, nebo Reigi Saho, jsou velmi důležité, proto cítím potřebu krok za krokem vysvětlit jak se správně chovat během tréninku karatedó. Budu komentovat principy etikety během cvičení.

Vždy stůjte obličejem k učiteli, když mluví a vysvětluje. I když mluví zrovna k někomu jinému, zastavte jakoukoliv činnost, postavte se do Shizen-tai obličejem k němu. Za mých časů nám naši učitelé většinou nedávali žádná technická vysvětlení, takže když povídali, vždy jsme se zastavili a snažili se poslouchat tak z blízka, jak jen to bylo možné. Dnes by to mělo být stejné. Ukažte zdvořilost učiteli a stůjte tváří přímo k němu. Když učitel dává povel řekněte Oss.. nebo Hai (ano).

Nikdy nemluvte během tréninku. Jestli máte otázku, počkejte na přestávku nebo na konec hodiny a poté požádejte staršího cvičence nebo učitele. Ukloňte se před otázkou a ukloňte se a poděkujte, když dostanete odpověď.

Při tréninku karatedó nepředbíhejte počítání. Uvědomte si, že součástí cvičení je považovat počítání za soupeře a reagujte se správným načasováním. Jestliže se pohnete příliš brzy, jste „ mrtev“, protože jste se pohnul brzy a soupeř vás zasáhl.

Vždy se snažte cvičit co nejlépe. Reigi Saho během kumite je velmi jednoduché, ale často vidím špatné způsoby. Když například proti sobě bojují dva černé pásy, oba se snaží být velmi tvrdí. Když tito stejní karatekové bojují s nižšími pásy, stanou se laxní a pohybují se pomalu. To je špatné. Nehleďte na to, kdo je proti vám, vždy se snažte být co nejlepší. Kdokoliv na ulici se zbraní vás může zranit a karate nás učí se ubránit kdykoliv, ne jen když se cítíme dobře. Dokonce během soupeřova útoku musíme stále myslet, jak soupeře zasáhnout úderem nebo kopem...

Někdy může učitel říci černým pásům, aby pomohli nižším stupňům a dělali pomalé pohyby. Jen v tomto případě se nemusíme pohybovat rychle. Jinak se vždy musíme snažit být co nejlepší, jinak to není etické. Pamatujte, že nesmíte kontaktovat soupeře. Když delší dobu procvičujete dobrou kontrolu, pak nemáte žádné problémy.

Seiza na konci cvičební hodiny může trvat jen deset sekund či deset nádechů. Dýchejte nosem a nehte vzduch vstoupit do břicha. Vydechujte pomalu ústy. Tento způsob dýchání se nazývá fukushiku-kokyu, neboli břišní dýchání. Nádech a výdech tímto způsobem uvolňuje tělo a po deseti opakováních se vaše mysl pěkně vyčistí.

Když opakujete Dojo Kun, zkuste silně vyslovovat každé slovo jasně a myslet na to, jak tyto principy aplikovat ve svém denním životě. Když se ukláníte učiteli, řekněte *Domo-arigato-gosai-masita sensei*. Toto je nejzdvořilejší způsob poděkování instruktorovi za cvičení. Všechny správné způsoby a etiketa, kterou se učíte na tréninku karatedó, by také měly být používány mimo Dojo. Někdy je to mnohem těžší než kopat a tlouct, ale je to ta jediná cesta, chceme-li žít náš život v souladu se správným duchem karatedó.