Rei

(úklona)

První trénink karate začíná nácvikem **rei**. To je pak stále používáno a připomínáno. Jeho význam je zdůrazňován snad ještě více, když se začíná s tréninkem kumite. Pouze ti, kteří rozumí hloubce jeho významu, mohou dosáhnout vysokého stupně dovednosti. Karatedó je bojové umění a jako takové nemá konce, ani ho nelze jednoduše vysvětlit. Tvrdým tréninkem a přísnou disciplínou se mu snažíme porozumět a dosáhnout Cesty (michi nebo dó). Mistr Funakoshi si byl plně vědom jeho významu a často to studentům připomínal. Jedním z dvaceti principů (shoto nijukkun) je, že karate začíná a končí rei. Rei může být definováno, jako vůle vytvořit vztah založený na vzájemné důvěře, dobré vůli, porozumění a respektu individuálního vědomí tím, že dáváme najevo náš respekt. Ve společnosti to znamená udržování harmonie mezi lidmi, v zájmu vytvoření lepší společnosti.

Reigi je kodex (sahó) nebo způsob vyjádření tohoto konceptu. Adepti karatedó musí rozumět hloubce významu rei a vždy se chovat podle principů reigi. Karatedó je přirozené a mělo by se používat v každodenním životě. Vykonávání rei je ceremonie nebo formalita, kterou si lidé stojící proti sobě dávají najevo oboustrannou důvěru a respekt.

Sahó: Jak správně vykonávat rei při tréninku nebo během kumite. Partneři stojí naproti sobě v pozici shizentai hachiji dachi. Zaujmou pozici musubi dachi (paty u sebe), útočník přitom přitahuje pravou nohu k levé a obránce naopak levou k pravé. Na chvíli si pohlédnou do očí. Pak se s rovnou horní polovinou těla nakloní dopředu v úhlu asi třicet stupňů majíce tak výhled na spodní část těla soupeře, aniž by hleděli na jakýkoliv určitý bod (jedna sekunda). Narovnají se, pohlédnou si navzájem do očí a zaujmou postoj hachiji dachi (původní poloha chodidel). Když jsou připraveni začít (kisei) zaujmou příslušné postoje. Například v gohon, sanbon nebo kihon ippon kumite útočník ustupuje pravou (levou) nohou ze svého výchozího postavení v dané vzdálenosti (maai) a zaujímá zenkutsu dachi s hidari gedan barai (migi). Nato ohlásí partnerovi, který setrvává ve svém výchozím postoji, cíl útoku. Zpět ustupuje útočník. To je součást reigi vůči vašemu oponentovi. Po každém cvičení se oba vrací do výchozího postoje shizentai hachiji dachi, přičemž přesun nohy zpět je doprovázen nádechem. Následuje výdech s pocitem, že ki je ve spodní části břicha připravena k dalšímu cvičení. Správnému sladění dýchání a pohybu s uvědoměním si dané situace se klade nejvyšší priorita, ať už jde o vykonávání rei, zaujímání postoje, nebo cvičení kumite. Vždy si buďte vědomi, že dýchání má veliký vliv nejenom na zdraví, ale také na tělesnou zdatnost, schopnosti, technickou úroveň (rychlost, síla) a mozek každého jedince.