

Etiketa dójó

Dójó (čti dódžó) je místo vyhrazené pro nácvik bojového umění v souladu s kulturními a společenskými tradicemi, které mají původ ve starém Japonsku. Dodržování těchto tradičních způsobů chování prokazuje úctu k hodnotám bojového umění i k lidem, kteří je praktikují, a zároveň pomáhá rozvíjet individuální etické normy chování a podporuje sebedisciplínu. Cvičící tedy musí dodržovat zásady chování tak, jak je vyžadují postupy a protokol příslušného dójó, ve kterém se právě nacházejí.

1. Při příchodu nebo odchodu z dójó se ukloňte ve stoje směrem ke středu místnosti.
2. Při vstupování nebo opouštění tatami se vždy ukloňte ve stoje nebo v sedě (seiza) směrem ke kamize, kde visí obraz Zakladatele (Ó-Sensei).
3. Před začátkem každého tréninku se vytře tatami. Všichni zodpovídají za pořádek v dójó a na úklidu se tedy podílí každý cvičenec, zejména však ti, které určí nejpokročilejší z přítomných (sempai).
4. Chvilí před začátkem tréninku by všichni měli být lehce rozcvičeni a na pokyn nejpokročilejšího cvičence (sempai) se seřadit v pozici seiza podle technických stupňů od nejvyšších (vpravo) k nejnižším (vlevo).
5. Trénink začíná a končí formálním obřadem, který vede učitel. Nejprve se provádí společná úklona (rei) směrem k obrazu Zakladatele, poté následuje vzájemná úklona a pozdrav. Na začátku cvičení se říká „O-negai shimasu“ (čti: onegaj šimas) a na konci „Arigató gozaimashita“ (čti: arigató gozajmašta).
6. Na trénink je nutné přijít včas. V průběhu úvodní či závěrečné meditace a pozdravů se nevstupuje do dójó. Tyto ceremonie je nezbytné respektovat mlčením a bez pohybu.
7. Pokud se z jakéhokoli důvodu opozdíte, usedněte na okraj tatami, ukloňte se v sedě směrem k obrazu Zakladatele a vyčkejte v tichosti v pozici seiza na pokyn učitele, abyste se přidali k ostatním.
8. Výklad učitele sledujte v sedě. Správný způsob sezení je seiza, nebo v případě zdravotních problémů tzv. turecký sed (anza). Nikdy nenechávejte nohy natažené, neopírejte se o stěny a nebavte se. Celou svou pozornost soustřeďte na ukázkou! Po dokončení výkladu se v sedě ukloňte učiteli a najděte si partnera pro nácvik techniky.
9. Před zahájením nácviku technik a po jeho skončení se cvičenci navzájem ukloní ve stoje nebo v sedě. Cvičení probíhá většinou v párech, kdy zkušenější cvičenec (sempai) začíná jako obránce (tori), méně zkušený jako útočník (uke), a po čtyřech provedeních si role vyměňují.
10. Je nezbytné projevovat vzájemnou úctu a respekt. Zejména pak začátečníci a méně zkušení cvičenci (kohai) musí za všech okolností projevovat úctu vůči pokročilejším (sempai) a učiteli (sensei). Nikdy se s ostatními nedohadujte o technice ani jim nevnucujte svoje názory. Pokyn učitele je nutné bez připomínek uposlechnout.
11. Pokud jste při nácviku technik osloveni učitelem, posadte se do seiza a sledujte učitele. Po skončení výkladu se mu zdvořile ukloňte. V případě, že učitel vyučuje poblíž, můžete přestat v nácviku a pozorně sledovat v seiza jeho výklad. Po skončení ukázky se opět zdvořile ukloňte.

12. Během tréninku je zakázáno opouštět tatami bez svolení učitele. Pokud se potřebujete z jakéhokoliv osobního či zdravotního důvodu vzdálit, zajděte za učitelem, ukloňte se mu a požádejte ho o svolení.
13. Při nácvičku technik je dovoleno si odpočinout usednutím do seiza na okraji tatami. Pro opětovné zapojení se do cvičení vyčkejte na skončení další ukázky učitele.
14. Učitel dává pokyn k přerušování nácvičku tlesknutím nebo povel "yame" (přestaňte). V tu chvíli okamžitě přestaňte s prováděním techniky, ukloňte se navzájem s partnerem a zaujměte pozici seiza na kraji tatami ve výchozím uspořádání.
15. Před vstupem do dódó je nezbytné se přezout. Pokud cvičenec nemá vlastní přezůvky, je nutné použít erární. Je též vhodné si před cvičením umýt nohy.
16. Během tréninku není dovoleno jíst, kouřit, žvýkat a pít alkoholické nápoje. Pití nealkoholických nápojů je možné pouze ve vymezených přestávkách nebo ze zdravotních důvodů po konzultaci s učitelem.
17. Před cvičením vypněte mobilní telefon, odložte hodinky, náramky, náušnice, řetízky a jiné předměty, které by mohly způsobit zranění vám nebo ostatním cvičencům. Také veškeré zdravotní problémy a indispozice oznamte před tréninkem učiteli.
18. Chovejte se s úctou ke svým cvičebním pomůckám. Cvičební oděv (keikogi) by měl být čistý a neroztrhaný, zbraně by měly být neponičené a uloženy v obalu. Nikdy si nepůjčujte cizí oděv, pásek nebo zbraně bez dovolení majitele.

Etiketa pro návštěvy a diváky

1. Seděte uctivě, nikdy nemějte nohy natažené či opřené o nábytek, ani si nelehejte.
2. Během výuky nejezte, nepijte, nekuřte a nepoužívejte mobilní telefon.
3. Neoslovujte nikoho z cvičících na tatami.
4. I mimo prostor tatami je během výuky nezbytné zachovávat ticho a respektovat probíhající cvičení, zejména v době, kdy učitel předvádí a vysvětluje techniky.
5. V průběhu meditací a pozdravů na úvod a závěr tréninku je zakázáno vstupovat nebo odcházet z dódó. Tyto ceremonie je nutné respektovat v tichosti a bez pohybu.