

ETYKIETA W DOJO

czyli zbiór zasad obowiązujących na sali do ćwiczeń, które określają w jaki sposób powinniśmy się zachować, aby zajęcia przebiegały w miłej atmosferze, kulturalnie i bezpiecznie

- Wchodząc i wychodząc z *dojo* (sala do ćwiczeń) należy uklonić się w stronę *kamiza* (główna, ściana honorowa w dojo). Podobnie przy wchodzeniu i schodzeniu z maty. W ten sposób wyraża się szacunek wobec miejsca w którym ćwiczymy oraz innych ćwiczących tu osób.
- Jeżeli spóźniliśmy się i trening już się rozpoczął, zanim dołączymy do ćwiczących powinniśmy usiąść na skraju maty (najlepiej w *seiza*, czyli na piętach, "siad japoński") i poczekać aż prowadzący da nam znak, że możemy dołączyć. Wtedy kłaniamy się i wchodzimy na matę.
- Przed treningiem należy zdjąć wszelką biżuterię oraz zegarek.
- Przed wejściem na matę należy wyłączyć telefon komórkowy. Jeśli o tym zapomnimy i telefon zadzwoni, trzeba go natychmiast wyłączyć (nie odbierać).
- Jeżeli z jakiegoś powodu musimy zejść z maty przed końcem treningu, należy zgłosić to prowadzącemu.
- W trakcie ceremonii rozpoczęcia i zakończenia treningu oraz podczas demonstracji technik bądź ćwiczeń na środku maty przez prowadzącego nie należy przechodzić przez matę, ani wykonywać innych czynności mogących rozpraszać uwagę ćwiczących osób. Przechodząc przez matę trzymamy się ściany przeciwległej do *kamiza* (*schimoza*).
- Siadając w *seiza* na początku i na końcu treningu staramy się utrzymać hierarchię. Najstarsi stopniem siadają po prawej stronie (patrząc w kierunku *kamiza*). Jeśli nie wiemy czy mamy starszy stopień i gdzie powinniśmy usiąść, w dobrym tonie jest siadać od lewej strony. Wyraża to także naszą skromność i chęć uczenia się od pozostałych osób.
- Przystępując do ćwiczeń w parach powinniśmy uklonić się osobie z którą będziemy ćwiczyć. Podobnie robimy po zakończeniu ćwiczeń, zanim usiadziemy do demonstracji kolejnej techniki. Zapraszając kogoś do ćwiczenia mówimy „**onegaishimasu**”, pod koniec zaś powinniśmy podziękować za wspólne ćwiczenie - „**arigatô**”.
- W czasie demonstracji technik staramy się siedzieć w jednej linii, najlepiej w *seiza*. Jeśli kogoś bolą kolana i nie jest w stanie dłużej wytrzymać w takiej pozycji, na jakiś czas można usiąść „po turecku” (z nogami skrzyżowanymi). Nigdy zaś nie powinniśmy opierać się z tyłu, bądź siedzieć z nogami skierowanymi do przodu. Taka pozycja jest bardzo lekceważąca.
- Podczas zajęć nie prowadzimy zbędnych rozmów, czy w inny sposób nie zakłócamy przebiegu treningu. Zawsze należy wykonywać polecenia prowadzącego.
- Po zakończeniu treningu miłym zwyczajem jest specjalny ukłon, dziękując w ten sposób indywidualnie osobom, z którymi ćwiczyliśmy