

CERIMONIALE DEL SALUTO

Da **REI**, rispetto e **GI**, abito che significa "etichetta, cortesia, educazione" o anche più semplicemente "buone maniere" ed è anche il rei di **KEIRAI** che significa "saluto" o "inchino".

Rei è espressione della cortesia, del rispetto e della sincerità.

Il rituale del saluto è semplice nella sua forma esteriore, interiormente è una presa di coscienza di se stessi, dei compagni, della palestra e dell'arte che si sta per praticare e non deve mai diventare un automatismo, un'abitudine o un obbligo imposto dal maestro.

Il saluto non simboleggia una superficiale manifestazione di educazione, ma un lavoro completo sulla persona: la ricerca di una migliore adesione alla *via* (Do).

Il praticante, attraverso il saluto, si predispone correttamente all'allenamento, che richiede pazienza, umiltà e controllo dei propri sentimenti e dunque un lavoro disciplinato, costante e diligente.

Questo è lo spirito della *via* marziale: l'umiltà è un atteggiamento che bisogna assumere nella vita, la prima lotta che bisogna vincere è quella contro la propria presunzione.

Il cerimoniale del saluto nel **Karate Do**, all'inizio e alla fine di ogni lezione, si svolge nel seguente modo: I praticanti entrano dallo **SHIMOZA** (lato da cui si entra) sul **TATAMI** (materassina) e ordinatamente si sistemano sul lato destro, al bordo del tatami, chiamato **SHIMOSEKI** di fronte al maestro, che resta in mezzo al **TATAMI** di fronte al lato chiamato **KAMIZA** (lato d'onore); generalmente su questa parete vengono appese le varie foto dei grandi maestri o ancor meglio della deità (che si vuole onorare). Il **KARATEKA** con cintura di grado più elevato, **SENPAI**, si pone all'estremità destra del **DOJO** (luogo in cui s'insegna la via), seguito gerarchicamente dagli altri. Tutti devono osservare che il loro **KARATE-GI** sia in ordine, il **SENPAI** è colui che comunque regola e controlla che tutto sia in ordine. Gli istruttori si metteranno, formando un'altra fila, a lato del **SENPAI**, sul lato chiamato **JOSEKI** mantenendo anche qui la gerarchia dei gradi. In caso di presenza del Caposcuola la fila sarà composta solo dai maestri. La posizione da assumere in **RITSUREI** (in piedi)



é **MUSUBI-DACHI**,

con le mani rilasciate lungo le cosce. Quando il maestro si sarà girato nella direzione del **KAMIZA** e si sarà posizionato in **ZAREI** (in ginocchio) e gli istruttori o maestri avranno svolto, in sequenza progressiva, la medesima operazione rivolgendosi anche loro (45°) verso lo **KAMIZA**,

il **SENPAI** darà l'ordine "**SEIZA**" (inginocchiarsi), ed iniziando dal grado più alto ci si inginocchierà, sempre progressivamente, portando il ginocchio della gamba sinistra verso il pavimento (dando così la possibilità di poter sguainare la spada) e poi quella destra e sedendosi sui talloni (la pianta dei piedi rivolta verso l'alto e quindi i dorsi aderenti a terra), con la schiena dritta, testa eretta ed il mento portato leggermente verso il collo, lo sguardo dritto (non si deve guardare il pavimento). Porteremo le mani sulle cosce, con i gomiti leggermente piegati e ben vicini al corpo. La complessità simbolica del saluto implica, in senso posturale, l'allineamento perfetto del ventre, del busto e della testa, centri, rispettivamente, della volontà, dell'emotività e dell'intelletto. La posizione del saluto è inizialmente verticale ed esprime la "via spirituale"; si inclina poi orizzontalmente, ad indicare la "via materiale".



"Il dorso rimane leggermente inarcato senza rigidità, i glutei sono appoggiati sui talloni, ma la posizione deve dare l'impressione che queste due parti del

corpo siano separate da un foglio di carta. Il tronco non si deve mai rilassare e sarà sempre ben appoggiato sui muscoli dell'addome. In tal modo si mantiene una tensione sufficiente a proiettare il corpo in avanti in caso di attacco imprevisto. E' la posizione **ZAZEN** .

Le ginocchia avranno una distanza di circa due pugni una dall'altra (30 cm.), mentre le donne potranno tenerle unite.



In questa posizione di **ZAZEN** incominceremo ad esercitare **KOKYU** O **IBUKI**(respirazione), al termine del secondo ciclo di inspirazione il **SENPAI** eseguirà il **MOKUSO** (meditazione).

Il **MOKUSO**

iniziale serve per una preparazione all'allenamento: ad allontanare dalla mente le preoccupazioni, a concentrare tutte le energie ed essere pronti ad affrontare un allenamento che richiede concentrazione e forza. In questa fase, che però può essere svolta solo da esperti, si svolgono dei veri esercizi di

KI

(**CHI** in cinese)

che prende spunto dal

PRANAYAMA

(studio della respirazione che si allena nello **YOGA**).

Salutate solo dopo aver modificato il vostro stato d'animo.

Il **SENPAI** darà la fine del mokuso con **MOKUSO-YAMME**

E con il termine **SHOMENI-REI**

si inizierà il saluto inchinando il corpo verso terra, poggiando prima la mano sinistra poi quella destra ed abbassando la fronte fino a toccare con i gomiti il terreno mantenendo la schiena diritta e senza inclinare il collo, Le mani a terra, staccate una dall'altra, formeranno una figura simile ad un triangolo (i pollici e gli indici corrispettivi sono uniti).



I praticanti devono salutare senza fretta, affinché come vuole la tradizione, non si veda la testa reclinata del maestro (inoltre è il saluto a Dio e non c'è nessuna paura, mentre in caso di un combattimento lo sguardo sarà rivolto in avanti).

SHO-ME-NI

significa deità, quindi il primo saluto è rivolto alla figura divina in cui si crede, può essere rivolto verso gli avi, o i maestri che hanno divulgato la disciplina che si è scelta, ma se tutto questo può turbare l'animo del praticante occidentale, il saluto può essere rivolto verso la propria coscienza o a qualunque fede esso sia più propenso portare rispetto. Dopo la espirazione, si riassume la posizione precedente, usando prima la mano destra, poi la sinistra. Una volta che il maestro si sia rivolto verso gli atleti e che la fila degli istruttori o maestri si sia riposizionata orizzontalmente, al comando

SENSEI-NI-REI

si ripeterà il saluto reciprocamente, esclamando il saluto

OSU (OSS -HAIO GOZAIMASU) oppure "**HAI**" si può anche dire **ONEGAE SHI MASU** (onegaeshimas Per favore insegnami o aiutami").

Questo secondo saluto è una reciproca manifestazione di cortesia. Successivamente al comando di

O-TAGAI-NI-REI

il saluto sarà eseguito esclusivamente dalla fila del **SENPAI**, riformulando lo stesso saluto vocale

OSU (OSS -HAIO GOZAIMASU) oppure "**HAI**".

Questo terzo saluto è il rispetto ed il ringraziamento da parte dei praticanti verso il maestro e gli istruttori che si prodigano per la loro crescita tecnica e spirituale.

O-TAGAI-NI

ha un ulteriore significato molto bello: aiutarsi. La fila degli istruttori o maestri si volgerà verso il maestro, al centro del **TATAMI**,

ed eseguiranno reciprocamente l'inchino emettendo il saluto

OSU (OSS -HAIO GOZAIMASU) oppure "**HAI**" si può anche dire **ONEGAE SHI MASU** (onegaeshimas Per favore insegnami o aiutami").

Questo saluto ha la stessa funzione del secondo: una reciproca manifestazione di cortesia, fra i maestri, gli istruttori e il

SENSEI o caposcuola.

Quando il maestro si sarà alzato, il **SENPAI** darà l'ordine del

KIRITSU (alzarsi)

alla fila degli istruttori o maestri, i quali progressivamente si alzeranno e si metteranno in posizione **MUSUBI-DACHI**.

Al comando del **SENPAI**, la fila degli allievi si alzerà a scalare portandosi in piedi in **MUSUBI-DACHI**.

Per alzarsi in modo corretto sollevarsi fino a rimanere in ginocchio (senza aiutarsi con le mani), sistemare i piedi sugli alluci e alzare il ginocchio destro, con il piede a livello del ginocchio sinistro, a questo punto alzarsi portando la gamba sinistra accanto a quella destra ed assumere la posizione di **MUSUBI-DACHI**.

Tale atteggiamento significa "io sono disponibile". si torna alla posizione eretta: "sono presente con il corpo, l'anima e lo spirito".

Al termine della lezione la prassi sarà la medesima con alcune differenze:

- si eseguirà il **MOKUSO e DOJO-KUN**(le cinque regole fondamentali del karate)

In questo momento il **MOKUSO** serve per rilassare il corpo e i muscoli e per riacquistare le energie perse durante l'allenamento. Anche in questo caso la respirazione ha un'importanza fondamentale per ottenere determinati risultati.

- quando la fila degli istruttori o maestri si volgerà verso il maestro centrale si eseguirà il saluto "**DOMO ARIGATO GOZAI MASTE**".

- dopo che gli istruttori e maestri si saranno alzati in piedi, all'ordine del **SENPAI** si alzerà la fila a scalare (in certi casi di scatto portando la gamba sinistra in avanti e mantenendo il ginocchio destro a terra e con il **KIAI** eseguiranno **GYAKU-TSUK**). Poi il maestro darà il comando del **KIRITSU** e tutta la fila si alzerà in piedi, sempre progressivamente, e solo al comando o al cenno del maestro la lezione si riterrà terminata.

Il saluto in piedi viene utilizzato ogni qualvolta saremo di fronte al nostro compagno di allenamento per eseguire delle tecniche di combattimento, oppure in gara durante il **KUMITE** e prima e dopo l'esecuzione di un **KATA**.

Si eseguirà anche prima di entrare nel **DOJO** e dopo uscendone.

L'etichetta vuole anche che non ci si sieda in un modo scorretto nel **DOJO**,

quando il maestro si ferma per una spiegazione o un'applicazione di una tecnica.

Il modo corretto sarebbe quello di sedersi in **ZAREI**,

ma siccome per gli occidentali tale posizione non riesce ad essere mantenuta per molto tempo, è sufficiente sedersi a gambe incrociate, in una posizione composta.

La dignità, la compostezza, la forma dovranno essere conservate in ogni momento, anche quando si è molto stanchi. Anche questa è una metodologia importante verso la padronanza di sé.