

## Il DOJO - luogo per la ricerca della Via

DOJO è un termine usato nel Buddismo per indicare il locale destinato al raccoglimento e alla meditazione spirituale. In giapponese significa “luogo per la ricerca della via”; in sanscrito prende il nome di Badhi Manda, che significa “luogo di saggezza, o di salvezza”. In oriente è usato anche per denominare il locale in cui si praticano determinate discipline volendo significare che nel locale deve regnare un’atmosfera attenta e concentrata come si addice ad un luogo di “culto”. Anche in occidente la parola DOJO è utilizzata per denominare il locale in cui si praticano le arti marziali, purtroppo, troppo spesso, senza attribuirgli quel significato di profondo rispetto che dovrebbe avere, ma solo alla stregua di club o palestra.

### Struttura del DOJO tradizionale

Il DOJO tradizionale consiste in una sala rettangolare, i cui lati hanno un nome ed una funzione ben determinati. Il lato da cui si entra è il meno importante, e viene indicato con la parola SHIMOZA. Di fronte ad esso è il lato nobile detto KAMIZA. Alla parete di questo lato vengono affisse le fotografie delle persone eminenti fra le quali generalmente spiccano le immagini dei fondatori delle discipline praticate nel DOJO. A sinistra di chi entra è il lato JOSEKI, riservato ai maestri e alle cinture nere. A destra (di fronte al lato Joseki) è il lato SHIMOSEKI, destinato agli allievi. Le cerimonie di apertura e di chiusura degli orari di pratica seguono questo schema. Agli ospiti di riguardo viene generalmente offerto, in segno di rispetto, di occupare il lato Kamiza, ma generalmente questa distinzione viene ruscata.

### Accesso al DOJO e modelli di comportamento

- L’accesso al DOJO è riservato a chi vuoi praticare, quando è già vestito con l’apposito abito. Spettatori che fossero sinceramente interessati ad assistere alle lezioni potranno farlo, in rispettoso silenzio badando di non essere di alcun disturbo.
- Nel DOJO occorre essere sempre sinceri e gioiosi, abbandonando ogni considerazione di fama e di ricchezza, dimenticando i pregiudizi di razza, sesso e stato sociale. L’ardore della pratica deve unirsi ad un’atmosfera di ricerca interiore.

Sono richieste tre qualità: una buona educazione, un grande amore per l'arte, fiducia nel maestro.

Il Maestro Ichiro Abe ha indicato alcune norme basilari sul comportamento da tenersi in un DOJO (DOJOkun).

- Le regole tradizionali, l'atteggiamento mentale e la cura del corpo che vengono suggeriti non sono mortificazioni imposte a chi pratica, ma costituiscono un costume che favorisce il lavoro collettivo e il progresso individuale.
- Tener sempre presente che il DOJO, oltre che luogo di pratica, è scuola morale e culturale.
- Entrare nell'area di pratica del DOJO con il piede sinistro ed uscirne con il destro, e non omettere mai di salutare, sia quando si accede che quanto si lascia l'area di pratica.
- Osservare scrupolosamente le regole generali della cortesia e quelle particolari del KENDO
- Sforzarsi in ogni circostanza di aiutare i propri compagni di pratica evitando di essere per essi causa di imbarazzo o di fastidio.
- Rispettare le cinture di classe superiore ed accettarne i consigli senza obiezioni, dal loro canto le cinture superiori devono aiutare il miglioramento tecnico di coloro che sono meno esperti, con diligenza e cordialità.
- Quando non si pratica bisogna mantenere un contegno corretto e non permettersi mai posizioni ed atteggiamenti scomposti anche se si è estremamente affaticati.
- Mantenersi silenziosi e, se necessario parlare, sia solo per la pratica jodoistica e a bassa voce.
- Non allontanarsi mai dall'area di pratica senza prima averne avuto il permesso dall'insegnante o da chi ne fa le veci.
- Curare la pulizia e l'integrità del KENDOGI ed il suo riassetto che deve essere sempre effettuato ogni volta che è necessario.
- Mantenere sempre un'elevata igiene personale.
- Le unghie della mani e dei piedi devono essere tagliate molto corte. Bisogna togliersi, durante l'allenamento, catenine, anelli e quanto altro possa procurare danni a se stessi e ai propri compagni di pratica.

- Rispettare l'orario dei corsi (salvo particolari autorizzazioni). Non allontanarsi dai DOJO prima della fine della lezione dell'insegnante.
- All'inizio e alla fine di ogni lezione, l'insegnante e gli allievi si salutano reciprocamente. I praticanti si dispongono ordinatamente in fila sul bordo del tappeto di fronte all'insegnante. Il KENDOKA con cintura di grado più elevato si pone alla estremità del lato d'onore della sala, seguito gerarchicamente dagli altri. Tutti devono osservare che il loro KENDO GI sia in ordine.
- Quando si cessa la pratica e quando si frequenta il DOJO senza poter praticare, osservare con attenzione quanto avviene nell'area di pratica, e seguire le spiegazioni in atto, per trarne egualmente proficuo insegnamento.

SE NON VI SENTITE DI SEGUIRE QUESTE REGOLE, NON ENTRATE NEL DOJO:

OGNI INSEGNAMENTO SAREBBE INUTILE PER VOI E IL VOSTRO ATTEGGIAMENTO SAREBBE DI DANNO PER GLI ALTRI.