



Decalogo comportamentale: il *reishiki* ed il suo riflesso

Introduzione:

la pratica delle discipline giapponesi richiede una particolare attenzione a quella che viene chiamata “etichetta”. Il termine non è propriamente corretto, in quanto la parola *reishiki* identifica letteralmente la “forma (*shiki*) del rito (*rei*)”, un elemento basilare nei rapporti sociali e culturali non solo del Giappone ma dell’estremo oriente in genere.

Infatti, il termine *rei* ha un valore altissimo nelle cosiddette culture siniche. Esso deriva dal termine cinese *li*, di cui ne è la lettura giapponese, il principio confuciano di “rito”. Secondo Confucio seguire il *li*, il rito, non solo faceva la differenza tra le culture evolute e quelle “barbare”, ma rappresentava un forte elemento di condivisione ed unione socio-culturale: nella realizzazione del rito vi erano le norme (non necessariamente religiose) che accomunavano un gruppo sociale.

Oggi, all’interno di un *dōjo* possono considerarsi *reishiki*, non solo le norme comportamentali da mantenere all’interno di esso, ma anche quelle che sono le regole del vivere comune, dentro e fuori di esso, e della vita associativa di un gruppo.

Decalogo:

IL COMPORTAMENTO NEL DŌJO

- Il *dōjo* è il luogo dove si percorre la Via e richiede cura e rispetto da parte di chi lo vive, sia esso un luogo esclusivamente dedicato alla pratica, sia esso inserito in un contesto ospitante (moderne palestre ecc.).
- Il praticante deve curarne la pulizia e la manutenzione in genere.
- Il *dōjo* è il luogo dove si pratica la Via indicata dagli “antenati” (esempio il fondatore dell’*aikidō* Ueshiba Morihei) ed assume per questo una sorta di sacralità che deve essere onorata con un inchino ogni qual volta vi si entra.
- Gli spogliatoi fanno parte del *dōjo* e devono godere della stessa attenzione e cura.
- Ogni qual volta si sale sul tatami si deve effettuare il saluto (leggero inchino) al *kamiza* dopo aver lasciato le ciabatte al bordo.
- Il *dōjo*, in quanto luogo di concentrazione e pratica, richiede il massimo silenzio possibile.
- Durante il *keikō* (allenamento), bisogna mantenere la concentrazione ed il silenzio.- La concentrazione viene espressa anche attraverso il corpo, quindi non devono essere assunte posizioni diverse dal *seiza* (in ginocchio) o a gambe incrociate (mantenendo la schiena diritta), non bisogna

appoggiarsi alle pareti, rappresenterebbe una rilassatezza psico-fisica non adeguata alla pratica. Lo stesso vale quando si sta in piedi.

- Il *keikō* ha un orario di inizio da rispettare assolutamente. La puntualità è segno di consapevolezza e rispetto verso il *dōjo*, il *sensei*, i compagni e verso se stessi. Quindi è opportuno che ci si rechi al *dōjo* in tempo debito per effettuare eventuali operazioni di segreteria, indossare il *keikōgi* ed essere sul *tatami* in tempo per l'inizio del *keikō*.

- Sarebbe opportuno non abbandonare il *tatami* prima dell'orario di fine del *keikō*, né scendere per motivi che non siano di causa di forza maggiore. In ogni caso, bisogna chiedere l'autorizzazione al *sensei* e nel momento in cui si sale o si risale sul *tatami* bisogna attendere al bordo di esso con il braccio alzato fin quando il *sensei* non dà l'autorizzazione a salire.

- Sul *tatami* bisogna eseguire esclusivamente quanto richiesto o indicato dal *sensei*.

- Durante il *keikō* l'unica persona che può spiegare, correggere ed ammonire è esclusivamente il *sensei* o chi sta tenendo il *keikō*. Gli unici a cui è permesso, su delega del *sensei*, di guidare in modo discreto la pratica dei gradi più bassi, sono i *senpai* (i praticanti anziani).

- La pratica durante il *keikō* non è "competizione". Questo andrebbe contro i principi dell'*aiki* (l'armonizzazione). Bisogna allenarsi e permettere ai compagni di farlo, senza atti di competizione o di imposizione di superiorità. Questo non gioverebbe alla crescita di nessuno, né tantomeno al raggiungimento dell'*aiki*.

- Di fondamentale importanza è il rispetto e la cura dell'integrità del proprio partner e di se stessi. Alcuna azione deve mai mettere in pericolo la propria incolumità, né ledere quella del partner.

- La pratica del *keikō* deve donare ogni volta una dose di serenità in più. Questo prevede che si lascino fuori dal *dōjo* nervosismi, rabbia, problemi e tutti gli atteggiamenti che possano disturbare l'armonia e la concentrazione. Ovvero, è importante che la pratica sia risolutiva di tali problematiche interne. Un atteggiamento aggressivo o rabbioso non aiuta la propria crescita né quella dei compagni, instaurando un'aria di tensione non adatta al *dōjo*.

- Anche la compostezza nel vestirsi è segno di concentrazione e presenza. Il *keikōgi* deve essere indossato con attenzione, la cintura annodata correttamente come anche e soprattutto l'*hakama*, nel rispetto di ciò che simboleggia attraverso le sette pieghe.

- L'*hakama* deve essere, a fine allenamento, piegata con cura, con attenzione e concentrazione. Anche questa fase fa parte del *keikō*. Lo stesso vale per il *keikōgi*.

- La spada è l'anima del samurai. Dimenticare le proprie armi è segno di superficialità e mancanza di concentrazione. Lo stesso vale per l'abbigliamento: dimenticare il *keikōgi* o parti di esso è segno di una disattenzione non consona ad un praticante di *budō*. In caso ciò accada, il *sensei* può scegliere di non permettere al praticante di prendere parte al *keikō*.

IL COMPORTAMENTO NEI CONFRONTI DEI GRADI

- La cosiddetta "gerarchia" dei gradi, non è una mera imposizione di potere. Ogni grado ha diritti e doveri uguali, nella piena consapevolezza che si è sempre grado superiore ed inferiore a qualcun altro. Tale principio vale per il *sensei* come per l'ultimo arrivato.

- E' compito e dovere dei gradi anziani curare, guidare e tutelare i gradi più bassi ponendosi, laddove necessario, come tramite tra questi ultimi ed il *sensei*.
- Ogni praticante bilancia il suo ruolo di grado superiore con atteggiamenti di umiltà nei confronti di gradi più bassi.
- Ogni praticante, quando si trova nella condizione di grado inferiore, deve attenersi alle direttive dei gradi superiori.
- Tutti i praticanti devono attenersi scrupolosamente a quanto indicato dal *sensei* o, comunque, da chi guida il *keikō*. Questo non deve essere interpretato come un'esaltazione di potere, ma come atto di responsabilità all'interno di una pratica che, per quanto armoniosa e non-belligerante, rientra sempre nella pratica marziale.
- Il saluto nei confronti dei gradi superiori deve risultare più profondo rispetto a quello effettuato verso un pari grado o un grado inferiore. Questo vale per l'inchino in piedi ed il saluto in ginocchio.

IL COMPORTAMENTO DURANTE GLI STAGE

- Lo stage è un'importante occasione di crescita e di scambio.
- Durante uno stage bisogna attenersi a tutte le regole del *dōjo* come se si fosse nel proprio.
- Bisogna eseguire esclusivamente quanto indicato dal *sensei* che tiene lo stage, anche se appartenente a scuola o stile differente.
- L'incontro con praticanti sconosciuti non deve in alcun modo essere fondato sulla competizione e l'aggressività nella dimostrazione delle proprie capacità.
- Durante uno stage valgono le stesse regole di *reishiki*, di relazione con i gradi superiori, di rispetto del *dōjo* e del *sensei* che si usano nel proprio *dōjo*, anche se si tratta di persone estranee.
- Anche le regole di puntualità devono essere rigidamente rispettate. Il tutto viene amplificato dalla condizione di ospiti e dalla presenza di *sensei* e *shihan* dall'alto grado ed esperienza.

IL COMPORTAMENTO DURANTE GLI ESAMI

- L'idea che l'esame sia una mera verifica delle competenze tecniche è completamente errato.
- Durante un esame particolare rilievo viene dato al *reishiki*, al comportamento (a partire dagli spogliatoi), al modo di vestirsi, alla compostezza, all'atteggiamento, all'integrità, alla cura dei propri compagni, e tutto quanto elencato in questo decalogo.
- L'esaminato si deve attenere al giudizio degli esaminatori senza discutere, in quanto, anche con esito negativo, il giudizio è volto al miglioramento ed alla crescita dell'individuo esaminato.
- Gli esaminatori sono tenuti a compiere il loro compito con giudizio e imparzialità.

- Il ritardo, la scompostezza, la dimenticanza di parti del vestiario, ovvero, qualsiasi forma di mancanza di rispetto del presente decalogo, possono essere motivo di bocciatura, o di divieto di sostenere l'esame.

IL COMPORTAMENTO ASSOCIATIVO E DI PRATICA

- La pratica del *budō* in generale e dell'*aikidō* in particolare, è la scelta di iniziare un percorso di ricerca interiore, di conoscenza del proprio *se* e del proprio corpo, nonché di armonia e libertà. In quanto tale risulterebbe contraddittorio non praticare con costanza, assiduità ed impegno.

- Una pratica corretta richiede costanza. Le assenze dovrebbero essere giustificate unicamente da effettive cause di forza maggiore perché una siffatta tipologia di ricerca e di studio non trova frutti se non supportata dalla costanza dell'allenamento.

- La partecipazione agli stage o alle special *keikō*, è di fondamentale importanza a tal punto da rasentare l'obbligatorietà. Non solo per poter avanzare di grado, ma per estendere la propria crescita, la conoscenza di se e della propria capacità di armonizzazione grazie allo scambio con persone estranee al proprio *dōjo*, e la propria apertura mentale, prendendo parte a quei *keikō* afferenti ad altre scuole.

- Il versamento della quota mensile al proprio *dōjo* è un impegno non nei confronti della crescita economica del proprio insegnante, ma di tipo sociale ed etico, nonché di cura del proprio *dōjo* che necessita di forze monetarie per far fronte alla propria esistenza. La puntualità dei pagamenti sia del *dōjo* che delle quote assicurative sono segno di impegno e di partecipazione alla crescita del gruppo.

- Anche la partecipazione ai momenti di aggregazione del gruppo (in cui si intendono anche uscite, cene, gite, incontri culturali ecc.) fa parte della crescita e della pratica. Non vi è un gruppo se il gruppo non vive e si diverte insieme.

IL COMPORTAMENTO FUORI DAL DŌJO

- Se la pratica del *budō* e dell'*aikidō* sono una ricerca interiore per la crescita individuale e della società, sarebbe contraddittorio se tale ricerca non venisse effettuata anche fuori dal *dōjo*.

- L'etica ed il percorso del *budō* deve trovare sempre un riscontro nella vita quotidiana.

- Se le regole del *reishiki*, della concentrazione, del comportamento, del rispetto di se stessi e del prossimo, della ricerca dell'armonia elencate in questo decalogo e fondamento della pratica del *dōjo* non trovano un riscontro nella vita quotidiana, perdono totalmente il loro senso ed il loro motivo d'essere.

- Il *budō* non è uno sport. Non contempla gare o vittoria di trofei. L'unico scopo che ha è di migliorare la vita del praticante, quella degli altri e le relazioni sociali. Se questo viene a mancare, tutto quanto detto e la stessa pratica, non hanno senso di esistere.

m°Daniele Petrella