

KARATE -

87 Regras e etiquetas

1. Sempre que seu Sensei estiver dando uma explicação, olhe para ele o tempo todo. A menos que ele mande olhar em uma outra direção, permaneça olhando para ele.

2. Não se distraia, não converse com outro aluno, não tente fazer o movimento antes que ele dê o sinal de início.

3. Quando o Sensei começar a falar alguma coisa, pare imediatamente de fazer o que quer que você está fazendo e escute.

4. No Dojô paredes são nuas, brancas, ostentando no centro da parede, a nascente, os símbolos do Budo (O Espírito das Artes Marciais): uma foto do Shihan (Mestre fundador), a quem o Karate deve a sua existência; uma katana (sabre Samurai); um "kakemono" (pintura japonesa que se enrola em bambú), e um quadro, contendo as cinco máximas, os regulamentos ou mandamentos do Dojo: o "Dojo Kun",.

5. Nos verdadeiros dojôs de karatê, os atletas falam muito pouco e treinam bastante.

Esporadicamente o Sensei dá explicações formais sobre algum assunto que não esteja a seu contento, assim quando o Sensei fala alguma coisa todos o ouvem com muita atenção.

6. Faz parte do treinamento de Karatê: ao ouvir o “Yame”, parar imediatamente o que estiver fazendo e ouvir as instruções. Não permita que seu ego inchado considere que o que você está fazendo é mais importante que o assunto para o qual o Sensei lhe chama.

7. Ao cumprimentar em pé (ritsurei), colocar os pés juntos e as mãos ao lado (homens) ou à frente das coxas (mulheres) com os dedos juntos e dobrar a coluna no máximo 45 graus olhando para os pés da pessoa cumprimentada, num tempo aproximado de 5 segundos e depois voltar a posição normal.

8. Ao efetuar o cumprimento demonstre claramente que você tem pressa em

demonstrar seus respeitos (curve-se rápido), mas não tem pressa em parar de demonstrá-lo (retorne a posição de forma bem lenta).

9. A distância entre você e quem você cumprimenta deve ser de 3 a 5 passos, olhe para o chão, nunca para o rosto de alguém de hierarquia superior.

10. Não estabeleça contato físico com alguém de hierarquia maior que a sua, a não ser que ele inicie o contato, por exemplo: aperto de mãos, abraços etc.

11. No cumprimento, você deve se abaixar primeiro que seu superior e retornar depois dele. Não se esqueça que a espiga de milho quanto mais madura, mais abaixa a cabeça, nem das salas de chá japonesas (chanoyu) onde todos tem que se abaixar para entrar, em razão da soleira ser bem baixa.

12. Ao iniciar o treinamento com um parceiro cumprimentar e depois dizer: onegai-shimasu (por-favor, me conceda esse favor) ao terminar, cumprimente novamente e

diga: domo arigato gozaimashita (muito obrigado).

13. Quando estiver conversando ou ouvindo alguma explanação por parte de alguém que seja superior hierarquicamente a você, coloque-se de maneira respeitosa:

- fique com os pés apoiados por igual, não coloque o peso do corpo em cima de uma perna ou outra, não fique trocando de posição;
- não coloque as mãos na cintura nem fique estalando os dedos;
- não se encoste em paredes ou soleiras de portas;
- nunca fique num plano superior ao dele;
- mantenha os braços soltos ao longo do corpo não cruze as mãos na frente do corpo ou atrás na posição de garçom;
- não fique olhando em volta, prestando atenção em quem entra ou sai;
- ao escutar... Faça apenas isso... Escute e aprenda.

14. Quando em trajeto (deslocamento a pé)

não é educado permitir que um graduado carregue malas, embrulhos ou bolsas, ofereça-se imediatamente para carregar seus pertences, mesmo que ele não queira aceitar, insista que ele acabará deixando. A recusa de ajuda é uma praxe no reigi.

15. O aluno mais antigo (senpai) deverá andar à sua esquerda, ligeiramente atrás de seus passos, o segundo mais antigo deverá andar à direita e, o menos graduado deverá andar na frente, afinal o maior perigo sempre é aquele que vem pelas costas de onde não estamos preparados, por isso os mais graduados sempre devem andar um pouco mais para trás. Somente passe a sua frente para abrir a porta de um carro ou porta de algum lugar.

16. Enquanto em deslocamento, não permitir que outras pessoas estranhas ao grupo interfiram entre o graduado e seus acompanhantes, seja quando eles estiverem andando, parados ou conversando em grupo.

17. Nunca perguntar ou acrescentar alguma

coisa sobre o assunto que eles estiverem conversando, mesmo que você tenha conhecimento de causa. Somente responder quando for perguntado e, mesmo assim de forma sucinta e econômica.

18. Nunca tente demonstrar erudição, conhecimento ou inteligência, continue se esforçando até que um dia você também será um mestre e terá oportunidade de demonstrar seus conhecimentos.

19. Comporte-se adequadamente, pois se você ferir o sutil código de etiqueta, decôro e conduta, quem passará vergonha é seu Sensei, que não soube te ensinar corretamente como se comportar.

20. Acostume-se a efetuar o gesto formal de cumprimento (abaixar a cabeça) ao entrar e sair do Dojô (local de treinamento), ao encontrar o seu Sensei (ou qualquer aluno mais graduado que você) ou quando quiser lhe dirigir a palavra.

21. A disciplina e a reverência sempre foram uma tônica nas artes marciais japonesas.

22. A reverência não é efetuada, especificamente, para a pessoa do Sensei, mas para o que ele representa.

23. Ao entrar no Dojô, coloque sempre os chinelos ou sandálias com as pontas nitidamente, apontadas para a parede. O relaxamento com as pequenas coisas demonstra uma mente descuidada e indisciplinada. É nas pequenas demonstrações de etiqueta que se conhece a verdadeira escola de karate tradicional e, não um amontoado de pessoas truculentas praticando violência gratuita e sem objetivo.

24. Nunca arrume seu kimono ou faixa de frente para o Sensei, para o Tokonoma (uma espécie de altar), para a imagem ou qualquer outra representação de qualquer um dos patriarcas e ancestrais do karate.

25. Este ato, em princípio despretensioso, demonstra grande falta de respeito e desconhecimento da tradição marcial japonesa. Quando um praticante de karate se compõe (se arruma) ou se penteia de frente

para o Sensei, deixa claro que se considera um igual, do mesmo nível e com o mesmo conhecimento que ele.

26. Quando isso acontece à frente do Tokonoma ou o retrato do Mestre, demonstra não conhecer nem respeitar o que eles representam.

27. Todas as vezes que algum aluno chegar atrasado no Dojô ou depois da aula já ter começado, rege a etiqueta que o aluno deve cumprimentar primeiramente o Tokonoma assim que entrar no Dojô. Deve se encaminhar para a parte da frente da turma, nunca passando pela frente da turma ou entre o Sensei e o Tokonoma e se colocar em pé ou em seiza ao lado do primeiro aluno da primeira fila e ficar olhando para o Sensei, esperando que ele o veja, lhe cumprimente e lhe conceda permissão para treinar, após o que você pode se aquecer.

28. Assim que houver uma primeira pausa você deverá entrar no final da turma ou, se o Sensei lhe disser, entrar no lugar que sua

graduação requer.

29. Ao chegar, deve o aluno cumprimentar o Tokonoma, entrando pelo lado da porta que fica mais longe do altar, no caso de ser uma porta frontal, entrar com o pé esquerdo.

30. Sempre que for entrar no Dojô deve, colocar um pé e depois o outro, até que um pé fique encostado no outro e efetuar um cumprimento, não é necessário falar a palavra "oss".

31. No caso desse aluno que chegou atrasado ser um faixa preta formado pelo Sensei daquele Dojô, não é necessário ficar em pé ou em seiza, esperando a autorização do Sensei para começar a treinar, esse aluno já tem prévia autorização para chegar atrasado, entende-se que ele tenha uma espécie de "reconhecimento marcial" inclusive, se a aula for apenas de iniciantes, ele também tem autorização prévia para ficar afastado treinando o que achar mais conveniente, até que o Sensei lhe diga o que treinar.

32. Não mostre a sola dos pés descalços ou não, para o Sensei, para o altar dos ancestrais (butsudan) ou para qualquer retrato dos ancestrais ou patriarcas. Os japoneses e chineses consideram os pés sujos e impuros (por estarem em contato com o chão), deste modo, este ato é tido como grande falta de respeito e educação. Uma das primeiras alterações que a china efetuou na prática budista foi a de não se sentar diretamente no chão, como faziam os indús e, sim sobre um acolchoado, por considerarem os pés sujos.

33. Evite, (ainda que se saiba da curiosidade presente na nossa sociedade ocidental) fazer qualquer tipo de perguntas que não se façam absolutamente necessárias, seja no decorrer da aula ou fora dela. O Sensei sabe exatamente quais informações deve prestar, quando prestar e para qual aluno. Lembre-se na prática do karate: “não há nada escondido que não lhe seja mostrado nem nada oculto que não lhe seja revelado”.

34. Dirija-se ao Sensei sempre de maneira educada e respeitosa.

35. Todo o seu avanço na prática do karate deve-se a seus ensinamentos.

36. O Sensei tem por objetivo maior ensinar ao aluno disciplina marcial, segundo os princípios e ditames da filosofia zen, tornando-o apto a ser uma pessoa de bem, dotada de capacidade de direção, comando, coordenação, controle e capacidade de decisão.

37. A prática do karate deve sempre ser efetuada com um espírito ishinryu mushotoku (sem almejar resultados, com a mente livre de objetivos que não sejam puramente a prática pela prática).

38. A formalidade do aluno dentro do local de prática (Dojô) lhe permite conservar a harmonia e a tranquilidade em todos os momentos e situações da vida.

39. Durante a prática do karate o discípulo é condicionado a comportamentos e posturas enérgicas e firmes, porém com gentileza,

educação e disciplina, como cabe a cidadãos educados. Dai a importância do respeito no trato com o Sensei e seus colegas de prática.

40. Através da ritualística e da etiqueta, sem perceber o praticante é treinado para o “modus educandus” e as formalidades indispensáveis às pessoas que vivem em sociedade.

41. No reigi saho percebe-se claramente que o mais importante da prática não é chegar a algum lugar, ser melhor, mais competente ou sair-se vitorioso em campeonatos ou torneios, mas descobrir o potencial individual, a energia latente e a natureza divina que habita todos os seres vivos.

42. É o reigi saho o bridão que segura nossas emoções externas;

- . Que organiza a hierarquia dos praticantes;
- . A competência funcional;
- . Que não permite o deslize, a arrogância e a grosseria;
- . Que preserva a tradição e a mantém com o passar dos anos.

. É ele que produz para a comunidade e, naturalmente para a sociedade um homem educado, competente e produtivo.

43. A prática do karate deve ser entendida e praticada como um ato quase que sagrado, cada aula que se encerra nos coloca um pouco mais próximos do fim do caminho.

44. A apresentação pessoal deve ser como a de quem se encontra indo a um lugar de cerimônia, por isso, sempre que possível: apresente-se: de banho tomado, de barba feita, com a roupa de prática limpa e passada, com os cabelos penteados, com as unhas limpas e aparadas (pés e mãos) sem o uso de maquiagem, perfumes fortes e desodorantes de odor doce, dentes limpos, sem adereços ou enfeites barulhentos de qualquer tipo (brincos, pulseiras, anéis, cordões, gargantilhas etc.).

45. Participe das atividades externas desenvolvidas pela instituição em que você pratica, pois elas são importantes para o convívio da comunidade e foram

desenvolvidas ao longo dos séculos para ajudar no seu desenvolvimento.

46. Não se prenda as suas opiniões. Não discuta sua visão particular com os outros.

47. Defender suas opiniões é destruir sua prática.

48. Não vá onde não deve.

49. Não escute conversa alheia.

50. Não reproduza a maldade da ganância da raiva ou ignorância.

51. Sempre aja em grupo. Não tente se sobressair agindo de maneira diferente.

52. No Dojô caminhe lentamente, não atrapalhe os que estão treinando.

53. Faça os movimentos corretos, não invente nada.

54. Não fale nem ria alto no Dojô.

55. Tenha paciência com os mais velhos.

56. Tenha o dobro de paciência com os mais jovens.

57. Seja hospitaleiro com as visitas. Faça-as sentirem-se bem vindas, atenda as suas necessidades.

58. Quando Senseis graduados visitarem o Dojô, cumprimente-os educadamente e se coloque a disposição do seu mestre.
59. Converse sempre com consideração e respeito.
60. Seja cortês, deixe as visitas passarem primeiro.
61. Ajude aos iniciantes.
62. Endureça o treino com os mais antigos.
63. Não seja farsante.
64. Não faça fofoca.
65. Não se prenda ao kamae escrituras.
66. Não seja preguiçoso.
67. Não seja frívolo.
68. Não discuta com as visitas aspectos irrelevantes internos do Dojô.
69. Ter desejos demais destroem sua prática.
70. Não se iluda pensando ser uma pessoa grandiosa e livre.
71. Cuide de si mesmo, não se preocupe com os outros.
72. Treine para você e não para agradar aos que estão olhando.

73. Não julgue os outros.
74. Sempre fale educadamente.
75. Não utilize linguagem vulgar.
76. Não minta.
77. Não exagere, ao contar fatos.
78. Não represente você não é ator de novela nem político, você é um praticante de karate.
79. Não procure confusão.
80. Se você perceber dois praticantes discutindo não atice com palavras, não tome partido, fale gentilmente para acalmar os ânimos.
81. Durante a prática do Kata faça como os outros, não tente aparecer nem se destacar.
82. Perceba o verdadeiro significado da prática de Kata.
83. Quando ouvir as preleções do seu Sensei, mantenha a mente clara. Não se apegue às palavras. Destrua o pensamento conceitual e capte o verdadeiro objetivo do ensinamento.
84. Não pense que já entendeu e não precisa mais escutar essas palestras.
85. Se você tem alguma pergunta, faça-a na

hora certa.

86. O Sensei representa uma linhagem de séculos, merece respeito. Respeite o Sensei não como pessoa, mas sim como um digno sucessor do legado do karate.

87. Se uma serpente bebe água, a água se torna veneno. Se uma vaca bebe água, a água se torna leite. Você treina karate, no que ele vai se transformar?

