

Dojo - kun

Alle steder hvor der bliver trænet traditionel karate, er der regler for hvordan man opfører sig i en dojo. De regler er meget ens og selve "ceremonierne" omkring starten og slutningen af træningen er ligeledes ret ens. De regler er en god hjælp til at disciplinere sig selv til at yde sit bedste under et træningspas.

Dojo - kun reglerne er ligeledes en meget vigtig del af karate uanset hvor højt eller lavt gradueret man er. Alle der har trænet i et år eller mere kender selvfølgelig de Dojo regler der er gældende og foregår med et godt eksempel overfor nye medlemmer der lige er startet på at træne karate.

Til dig der lige er startet på at træne karate, er det alle tiders mulighed for at finde ud af hvordan man opfører sig i en Dojo. Mens du læser Dojo-kun reglerne igennem, så prøv at tænke på, at det faktisk kun drejer sig om ganske almindelig høflighed og respekt. Ikke kun overfor dem der er gradueret højere end dig, men også over for alle andre og ikke mindst overfor dig selv.

Ved at følge de ovenstående regler for Dojo kun vil du altid gøre et godt indtryk, lige meget hvilken Dojo du kommer ind i. Husk på, at når du besøger andre Dojo'er er det ikke kun dig selv du repræsenterer men også din klub og din stilart.

De fem Dojo-regler.

Der er defineret 5 regler for karate-do. De er forskellige fra de mere "fysiske" dojo-kun regler, der beskriver præcist hvordan man skal opføre sig i en dojo. De fem regler der følger, bevæger sig ud af dojen og har mere en karakter af principper, der er gode at bruge som en rette snor i sit liv. Der hvor karate-do bliver til en livsstil eller en vej i livet, er der hvor det lykkedes at integrerer karate træningen med ens liv udenfor dojen.

1. At søge den perfekte karakter!

Hitotsu, jinkaku kansei ni tsutomuru koto.

Det vigtigste i karate er hverken sejr eller nederlag, men udvikling af den udøvedes karakter. Disse ord, fra Funakoshi sensei, er meget dækkende for den første regel eller princip. Det er vigtigt, ikke kun at udvikle sine teknikker, men hele tiden prøve at arbejde på at følge det moralkodeks som er hjørnesten i karate-do. Det gælder naturligvis i dojo'en, men det gælder i lige så høj grad når vi forlader den. Den "perfekte karakter" lyder umiddelbart som en floskel, for som det tit lyder når nogen har trådt i spinaten - Jamen ingen er perfekte. Det er selvfølgelig rigtigt nok, men det skal ikke bruges som en undskyldning for ikke at prøve at ændre på tingenes tilstand. Hvad er så den perfekte karakter ? Blev man spurgt om hvilke karakteregenskaber man vægter højt hos sine venner, kolleger mm. er jeg sikker på at der nok skulle dukke en hel del egenskaber op som var generelle og næsten universelle. Man kan så prøve at kigge indad og se om det er de samme karakteregenskaber der præger en selv. Jeg mener at karate-do helt sikkert har en opdragende og personligheds dannende effekt. At vi sætter etiketten i højsædet selv når vi er hårdt fysisk presset eller trætte efter en lang lektion kan ikke undgå at få en afsmittende virkning i vor dagligdag.

2. At forsvare sandhedens vej!

Hitotsu, makato no michi o mamuro koto.

At være trofast eller loyal er en vigtig kvalitet at besidde. Først og fremmest overfor en selv i forhold til karate-do, her tænker jeg specielt på at møde op til træningen også selv om det, af forskellige årsager, tiltider kan være svært. Gå ikke på kompromis og vælg lette løsninger, vær loyal mod dit valg. MAMORU betyder : Adlyd eller forsvare. MAKOTO betyder : Ægte, sande og rigtige. MICHU betyder : vej. Sat sammen bliver det til "Forsvar den sande vej" Ført ud i livet, betyder det at man altid skal prøve at være trofast mod ens vej i livet eller mod de valg, man nu engang har truffet. Selvfølgelig skal man være loyal mod ens stilart, klub og sensei, men man skal ligeledes være loyal overfor venner, familie mm.

3. At stræbe videre!

Hitotsu, doryoku no seishin o yashinau koto.

Vær stræbsom når du træner. Arbejd hele tiden på at forbedre dine teknikker og tænk altid på om du nu også yder en optimal indsats under træningen. En teknik, hvor simpel den end måtte forkomme at være, kan altid gøres bedre og finpudses i det uendelige. Arbejder man ikke seriøst med sin karate, går man til sidst uværgeligt i stå. Det gælder også hvis man syntes, at ens teknikker ikke kan blive bedre. I andre forhold i livet er det at være stræbsom også en god kvalitet at besidde. At gå i stå og acceptere at de mål man har sat sig ikke kan lade sig gøre kan give en nederlagsfølelse og man kan så bruge sit liv på at ærger sig over alt det man ikke opnåede og bruge energi på det, i stedet for at bruge energien på det man har lige nu.

4. Altid at være høflig!

Hitotsu, reigi o omonzuru koto.

REIGI dækker over : høflighed, opmærksomhed, elskværdighed, sømmelighed, artighed, etikette, civiliseret opførsel. OMONZURU betyder : ære, respekter, værdsætte, eller sætte stor pris på. Det man så kunne give den fjerde regel som overskrift, kunne være : respekter etiketten's principper. Her under gælder selvfølgelig det at respektere andre, som er den gældende eller brugte overskrift, for denne regel. Dette bliver pludselig en meget vigtig regel at efterleve, den peger jo på en hel del gode egenskaber, der kan bruges i ens liv.

5. At undgå overmod!

Hitotsu, kekki no yu o imashimuru koto.

Det er en selvfølge at man altid optræder på en værdig måde, ikke taber hovedet og bliver aggressiv under træningen. Det gælder specielt når man kæmper. Det kan ikke undgås at man på et eller andet tidspunkt kan komme til at makere lidt for tæt. At makere for tæt er naturligvis en fejl, her er det vigtigt at man viser sin modstander respekt ved at fortælle, eller lige vise, at man godt er klar over at det var en smutter. Dette er for at forhindre at sindene kommer i kog og den bliver "byttet". Det er ligeledes vigtigt at man ikke hovre eller bare kæmper videre som intet var hændt, at være ligeglad med sin modstanders velfærd er meget respektløst. Overskriften går dybere end bare det, at man ikke skal være voldelig i sin optræden. KEKKI betyder også: opfarende, brutal, dumdristig, fremfusende, impulsiv (i forhold til karate), blændet af entusiasme, heftigt sind. Her er der kommet nogle egenskaber på som er uheldige i forhold til karate-do.