

Vett och etikett - Reiho

Det är svårt, för att inte säga omöjligt, att inte hålla en uppfostrande ton när man skriver om vett och etikett i budo, eller i detta fallet iaido. Regler är vad man skulle kunna kalla ett nödvändigt ont, men vi har dem för att kunna visa varandra hänsyn och skapa en god träningsatmosfär. Nedan följer ett försök att beskriva reiho. I förekommande fall gäller beskrivningarna iaido enligt Zen Nippon Kendo Renmei.

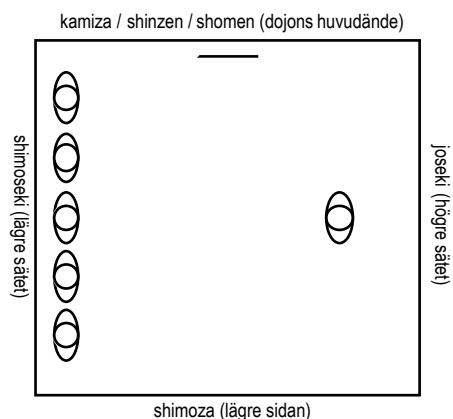
Att iaktta etikettsreglerna är en del av budo och en stor hjälp. Nedan ges exempel på hur:

- Bruket av vett- och etikettsregler låter dig inträda i en sinnesstämning som skiljer dojoen och din träning från vardagen.
- Den koncentration som krävs för att iaktta etikettsregler hjälper dig att vara närvarande i ditt sinne.
- Den ödmjukhet och omtanke som genomsyrar ritualer och uttrycket av etikettsregler ska (eller bör) minska risken för arrogans.
- Att iaktta etikettsregler bidrar till att minska riskerna för potentiellt farliga situationer och skador, särskilt för nybörjare. Många gånger hjälper de också de tränande att genom disciplin bättre utnyttja en kanske redan trång dojo.

Det bör å andra sidan inte glömmas bort att etikettsregler endast kan bidra till en god atmosfär för intensiv och allvarsam träning; etikettsreglerna i sig bör aldrig bli det centrala elementet.

Träningslokalen - dojoen

Dojoen är platsen att studera do. En dojo bör alltid vara städad och ren. Dojons olika sidor har olika värden och i illustrationen nedan namnges de olika sidorna:



I dojoen (beskrivningen är något anpassad för dojoen i Vällingby Sim- och Idrottshall) placeras sig eleverna vid shimoseki, exempelvis vid uppställningar vid träningspassets början och avslutning. De högre graderade elever nära shomen, de lägre graderade och nybörjare nära shimoza. Lärare och gäster håller sig vid joseki.

Nu när vi vet hur dojoen ser ut kan vi gå in på några punkter kring uppförande i dojoen.

- Under träningen – *keiko* – skall man alltid göra sitt bästa att vara uppmärksam och alert.
- Om en lärare korrigerar dig – även om det förefaller felaktigt – försök att ta till dig och ansträng dig att förstå dess mening.
- Var tolerant med andra och strikt med dig själv. Överlåt det till läraren att korrigera eller kommentera.
- För att undvika att störa bör en tränande tala med låg röst utan att föra oväsen.
- Undvik att passera emellan två personer som tränar.

Vapnet – bokuto / iaito / katana

Utänför dojoen ska vapen bäras i fodral. I dojoen ska vapen alltid betraktas med viss vördnad. Spets och egg på svärdet bör alltid riktas bort från shomen. Vapen läggs alltid ned. Vapen bör heller ej läggas vid shomen. Kliv slutligen aldrig över ett vapen som ligger på marken utan gå runt det.

Att föra sig med svärdet

Sage-to

När man bär ett svärd hölstrat i eller i närheten av en dojo inför träning, tävling eller uppvisning bör man bära det på ett sätt som kallas *sage-to*. Det innebär följande:

1. Gå eller stå. Håll det hölstrade svärdet med eggen uppåt, i din vänstra hand, så att du griper baljans övre ände. Placera din vänstra tumme på *tsuba*.
2. Ha din vänstra arm naturligt utmed din kroppssida. Håll i svärdet så att handtaget, *tsuka*, pekar en aning in framför dig samt att baljan lutar nedåt bakåt med ca 35°. Låt din högra arm hänga avslappnat utmed din kroppssida.
3. Om du använder en *sageo*, kan den antingen vara knuten enligt s.k. *daimyo musubi* eller prydligt upphängd runt din vänstra hand och tumme.

Kei-to

Om man precis ska kliva in i på en tränings- eller tävlingsyta alternativt ska utföra stående hälsning bör man bära svärdet på ett sätt som kallas *kei-to*. Det skiljer sig endast på två punkter jämfört med *sage-to*.

1. Istället för att ha svärdet sänkt utmed kroppssidans hålles nu svärdet i höjd med bältet tätt intill kroppen i 45 graders vinkel.
2. Om du använder *sageo* ska den vara prydligt upphängd runt din vänstra hand och tumme. Kontrollera att inga ändar hänger ut och dinglar.

Tai-to

Att bära svärdet instuckat i bältet med vänster hand vid baljans övre ände och tummen på *tsuba* kallas *tai-to*. Hur man sätter svärdet i bältet beskrivs under rubriken *To ni rei* nedan.

Bugningen – rei

Att visa vördnad för någon eller något är av central betydelse i *reiho*. Man bugar (hälsar), dvs gör *rei*, mot *shomen* när man inträder i eller lämnar dojon. Man hälsar och visar även respekt för lärare och träningspartners genom att buga.

Rutinen för hälsningsceremonin vid ett träningspass inledning kan kortfattat beskrivas som att utföra:

1. *Shomen ni rei*, att buga mot dojons huvudände,
2. *Otagai ni rei*, att buga mot varandra (alternativt *Sensei ni rei*, att buga mot läraren), samt
3. *To ni rei*, att buga mot svärdet.
4. Vid träningspassets slut utförs samma ceremoni fast i omvänd ordning.

Ofta är det den högst graderade eleven, dvs den som står närmast *shomen*, som kommenderar de olika hälsningarna. De olika hälsningsceremonierna beskrivs nedan.

Shomen ni rei

1. Stå vänd mot *shomen* med svärdet i vänster hand i s.k. *keito-position*, med *sageo* snyggt och prydligt runt tummen.
2. Flytta svärdet från vänster till höger hand. Svärdet skall hållas i baljan med eggen bakåt och spetsen pekandes nedåt-framåt (ca 45°). Se till att hålla fast *sageo* väl samlad.
3. Buga (ca 45°) lugnt och värdigt
4. Återför svärdet till *keito-positionen*.

Att sätta sig i seiza

1. Stå med svärdet i *kei-to*.
2. Fortfarande med rak rygg, böj dig aningen framåt och vidga avståndet mellan knäna.
3. Sträck fram din öppna höger hand och utför *hakama sabaki*, dvs för undan byxbenen så att du inte riskerar att fastna när du reser dig. Först vänster, sedan höger.
4. Sätt ner knäna; först vänster sedan höger.
5. Råta ut tårna, för samman fötterna, sänk kroppen (med ryggen fortfarande rak) och sitt ned.



forts. Att sätta sig i seiza

Under hela rörelsen har din vänstra hand med svärdet haft kontakt mot ditt höftben. Din högra hand vilar nu på högt upp på lårets ovansida. Tänk också på att svärdets vinkel i keito (45 grader) snyggt skall övergå till horisontellt läge när du sitter.

Otagai ni rei

1. Fatta svärdet med höger pekfinger på tsuba och resten av handen runt övre delen av saya.
2. För ut svärdet med båda händerna framför dig. Släpp vänster hand och för den till vänster kroppssida vid höften.
3. För svärdet med höger hand till liggande position på din högra sida. Eggen mot dig och tsuba i höjd med dina knän. (vid koryu-träning skall tsukagashira vara i höjd med knäet).
4. Sitt rakt, händerna på lårets ovansida.
5. Buga (båda händer samtidigt, såvida det inte är tävling, då motparten istället uppfattas som fiende)
6. Sträck dig med höger hand efter svärdet, samtidigt som vänster hand går till höften.
7. För svärdet framför dig och möt upp med vänster hand, sageo på vänster tumme. För svärdet till "sittande kei-to".

To ni rei – vid påhälsning

1. Skjut fram svärdet ca 10-15 cm, greppa med höger hand - tummen på tsuba, alla fingrar på saya, släpp sageo, dra handen utmed saya och låt sageo följa med i vänster hand som stannar ca 10 cm från kojiri - handflata ner.
2. För svärdet framför dig. Släpp sageo strax innan svärdet läggs ned.
3. Svärdets mittpunkt bör vara kring kroppens mitt, kojiri ca 10 cm närmare kroppen än tsuka. Håll kvar högerhanden.
4. Ordna sageo (vik in den mot baljan) i en rörelse.
5. För tillbaka först höger och därefter vänster hand.
6. Buga (På nervägen: vänster hand ner först, sedan höger. På uppvägen: höger upp först, sedan vänster), dock ej djupare än 90°, nacken rak, underarmarna vilande mot golvet, armbågarna precis utanför knäna.

7. Låt vänster hand gå till kroppssidan vid höften. Fånga upp sageo med högerhandens tumme och pekfinger.
8. Fatta med högerhanden runt övre änden på saya, alla fingrar på saya, tummen på tsuba. För vänsterhanden till kojiri - handflata ner.
9. Lyft svärdet, sätt svärdet i bältet, mitt vid magen. Använd vänsterhandens tumme för att leda svärdet rätt. Högerhanden ej över axelhöjd. Tryck svärdet värdigt till rätt position. Vänsterhanden hålls vid vänster kroppssida ovanpå bältet.
10. Knyt sageo.

To ni rei – vid avhälsning

1. Grip svärdet med vänster hand, dra loss sageo med höger hand.
2. Skjut fram svärdet 10-15 cm, greppa med höger hand - pekfinger på tsuba.
3. Fånga upp sageo med vänster hand, dra ut sageo utmed baljan, lägg sageo runt höger tumme (alltid tumme vid avhälsning). Vänster hand går till kroppssidan.
4. För svärdet ut åt höger (hängandes lodrät), lägg ner svärdet rakt, dess mitt i kroppens mitt, rätta till sageo med höger hand - handflata ner.
5. Buga (På nervägen: vänster hand ner först, sedan höger. På uppvägen: höger upp först, sedan vänster)
6. Greppa svärdet med höger hand (pekfinger på tsuba), res det upp till 45° innan kojiri lyfts från marken.
7. För svärdet (lodrät) till mitten, räta ut sageo med en distinkt rörelse med rak vänsterhand, bibehåll kontakt med sageo.
8. För svärdet till midjan, dra sageo utmed baljan och runt vänster tumme, greppa svärdet med vänster hand och tumme på tsuba.

Att resa sig

När man reser sig börjar man alltid med höger ben först. Observera att man sätter höger fot precis vid vänster knä.



Praktiska uttryck

För att underlätta i träningsituationen finns det ett antal kommandon som kan vara praktiska att känna till:

Vid träningens början

- Seiretsu – uppställning
- Shomen ni rei – buga mot shomen
- Chakuza – sitt ned i seiza
- Mokuso – meditera
- Sensei ni rei – buga mot sensei
- Otagai ni rei – buga mot varandra
- Onegai shimasu – "Jag ber (om en tjänst)"
- To ni rei – buga mot svärdet
- Torei – se *To ni rei*
- Taito – sätt svärdet i bältet

Vid träningens slut

- Datto – ta svärdet ur bältet (signal för att förbereda för *to ni rei*).
- To ni rei – buga mot svärdet
- Sensei ni rei – buga mot sensei
- Otagai ni rei – buga mot varandra
- Domo arigato gozaimashita – tack så mycket
- Kiritsu – stå upp
- Shomen ni rei – buga mot shomen

Övriga uttryck

- Kiotsuke – var uppmärksam
- Hajime – börja
- Yame – sluta

Träningskläder - keikogi

De träningskläder som används är hakama (vida byxor), gi (jacka) och obi (bälte). Se alltid till att keikogin är tvättad. Se också till att du själv är ren och fräsch. Tvätta gärna händer och fötter före träningen och se till att naglar är klippta. Ta av dig klockor, smycken eller dylikt som kan gå sönder eller skada dig eller någon annan. Använd tofflor till och från omklädningsrummet för att inte smutsa ner fötterna.

Räkneord

japanska	svenska
ichi [itch]	ett
ni	två
san [sann]	tre
shi eller yon	fyra
go [gå]	fem
roku [rock]	sex
shichi [shitch] eller nana	sju
hachi [hatch]	åtta
ku [kju]	nio
ju [dju]	tio