

Rei e Setsu



礼と節
 礼とは人と交わるに当たり、
 先ずその人格を尊重し、
 此れに敬意を表すことに発し、
 人と人との交際を整え、
 社会秩序を保つ道であり、
 節はこの精神を表す作法である。
 空手道を学ぶ者は、内に礼の精神を深め、
 外に節を正しく守ることが肝要である。



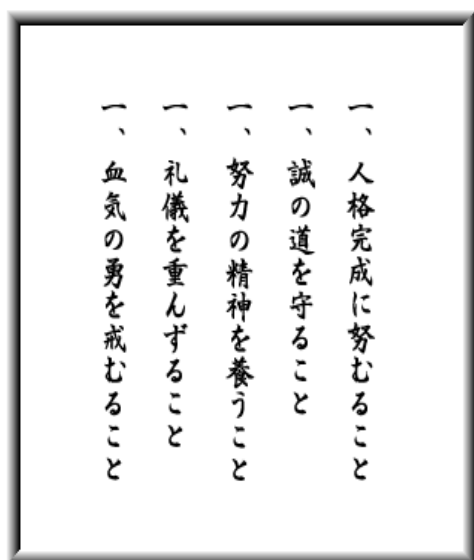
REI si basa sul rispetto della dignità dell'uomo e la volontà di esprimersi a questo riguardo. Si tratta di un modo di migliorare le relazioni tra gli individui ed è un fattore che contribuisce all'armonia sociale.

SETSU è il modo per esprimere questo concetto in azione.

Chi pratica il Karatedo deve approfondire la comprensione della spirito **Rei** e migliorare le relazioni interpersonali, rispettando rigorosamente le norme del **Setsu**.

DOJO KUN

I principi del Dojo Kun visti da Kancho Hirokazu Kanazawa Supremo Istruttore e Presidente della Federazione Internazionale Shotokan Karatedo



- Sforzarsi di perfezionare il carattere
- Difendere i sentieri della verità
- Promuovere lo spirito per progredire
- Onorare le regole universale del rispetto
- Rinunciare ad ogni tipo di violenza
- ✚ Hitotsu, jinkaku kansei ni tsutomuru koto
- ✚ Hitotsu, makoto no michi wo mamoru koto
- ✚ Hitotsu, doryoku no seishin wo yashinau koto
- ✚ Hitotsu, reigi wo omonzuru koto
- ✚ Hitotsu, kekki no yu wo imashimuru koto

koto

Dojo Kun

Dōjō kun tradotto letteralmente significa **le regole del luogo dove si segue la Via**.

È sinonimo di ricerca del perfezionamento attraverso lo studio del karate e consta di cinque principi che determinano lo sviluppo fisico e spirituale del praticante. Il dōjō kun avvia all'esercitazione della giusta condotta da tenersi e crea il nesso tra lo studio filosofico dell'arte marziale e lo studio pratico della tecnica: le conoscenze della *Via (dō)* non devono restare dei principi vuoti ma piuttosto forgiare il comportamento, globalmente inteso, del praticante. Il dōjō kun è perno di una esercitazione spirituale incentrata sullo studio dell'arte marziale (Budo), in grado di produrre progressi in ogni campo dell'azione umana, la sua comprensione ha importanza quanto l'affinamento delle tecniche: prima, dopo l'allenamento, durante la cerimonia del saluto, vengono pronunciate le regole del dōjō kun; l'allievo più anziano di grado enuncia le frasi, ripetute da tutti gli allievi nella posizione del saluto. L'origine del dōjō kun riporta agli albori dell'arte marziale, si dice che il primo dōjō kun sia stato codificato dal monaco buddhista Bodhidharma, nel monastero di Shaolin. Nel karate fu stabilito dal maestro Sakugawa di Okinawa e giunge sino a noi, fondamento dello stile tradizionale.

Le cinque regole in giapponese sono:

一、人格完成に努むること

hitotsu, jinkaku kansei ni tsutomuru koto

一、誠の道を守ること

hitotsu, makoto no michi wo mamoru koto

一、努力の精神を養うこと

hitotsu, doryōku no seishin wo yashinau koto

一、礼儀を重んずること

hitotsu, reigi wo omonzuru koto

一、血気の勇を戒むること

hitotsu, kekki no yū wo imashimuru koto

1) Il karate è via per migliorare il carattere (*Ricerca la perfezione del tuo carattere*).

Questa prima regola sottolinea l'importanza dell'equilibrio nell'uomo. L'esercizio marziale non coinvolge esclusivamente il corpo: il praticante deve osservare con spirito critico in tutte le situazioni quotidiane che ostacolano il perfezionamento di sé stesso e deve affrontare le asperità interiori con lo stesso vigore con cui intraprende l'esercizio fisico che gli consente di affrontare le difficoltà esterne, lo spirito vigile e analitico deve guidarlo in tutte le situazioni della vita: confusione, pregiudizio, presunzione, egoismo, sopravvalutazione di se stessi, ingiustizia, autocommiserazione e sentimenti incontrollati ostacolano il progresso sulla Via. Imparare a gestire la propria interiorità, al contrario, aiuta a raggiungere l'equilibrio e a vivere un'esperienza enormemente appagante, se per altro l'allenamento fisico, con l'avanzare degli anni, conosce necessariamente delle limitazioni, lo spirito, invece, deve e può essere perfezionato fino alla morte.

2) Il karate è via di sincerità (*Difendi le vie della verità*).

Questa regola si esprime nella condotta di vita dell'uomo e nella disponibilità a riconoscere il giusto rapporto tra se stessi e ciò che si ha attorno, presupposto fondamentale per costruire giuste e rette relazioni con le altre persone. Un rapporto proficuo si instaura solo se l'individuo è capace di contemperare le proprie pretese personali con la dedizione e l'apertura verso gli altri, se questo equilibrio viene messo a repentaglio da un comportamento egoistico o superficiale, la comunicazione è soffocata; laddove si pretende più di quanto si dà o si avallano pretese superiori a quanto si è disposti a corrispondere o si promette molto e si mantiene poco, si suscita l'indignazione di quanti si trovano a dover compensare lo squilibrio insorto con un sacrificio superiore al giusto. L'equilibrio tra la pretesa e la disponibilità è il fondamento dello spirito del budo: solo nella verità l'uomo è libero, la pratica di questo principio rende consapevoli, umili e giusti.

3) Il karate è via per rafforzare la costanza dello spirito (*Cura il tuo spirito di ambizione*).

Questa regola si riferisce alla realizzazione dell'uomo in relazione ai suoi obiettivi di vita, essa è intimamente connessa ai primi due principi in quanto qualsiasi obiettivo richiede un'analisi approfondita e matura; il progresso, nel budo, può essere conseguito solo attraverso regolarità e costanza nell'esercizio. Le arti marziali possono essere apprese solo con l'autodisciplina, la costanza e la perseveranza, la disciplina è la base di ogni progresso. Se tale regola non viene rispettata dagli allievi, qualsiasi sforzo di miglioramento è vano. Si frequenta un dōjō perché si ha uno scopo, ma bisogna assumere la giusta condotta, l'ambizione di nuovi obiettivi, in sé e per sé, non è una forza positiva, lo diventa solo se associata ad un comportamento maturo, al senso della misura e alla conoscenza.

4) Il karate è via di rispetto universale (*Onora i principi dell'etichetta*).

Questa regola si riferisce alle norme comportamentali che vanno conservate se si vuol capire gli altri ed essere accettati. La giusta condotta rende l'individuo degno di fede, aperto e semplice, rende possibile la comunicazione con gli altri e contribuisce a mantenere l'armonia nelle relazioni interpersonali. L'etichetta consiste nella forma comportamentale attraverso la quale una persona comunica ad un'altra di essere disponibile ad un contatto aperto; senza le buone maniere la franchezza si tramuta in grossolanità, il coraggio in rifiuto, l'umiltà in sottomissione, il rispetto in servilismo e la cautela in timore: l'etichetta provvede a mantenere la pace e l'armonia tra le persone.

Nelle arti marziali l'etichetta trova espressione nei principi enunciati da Funakoshi: *Senza cortesia viene meno il valore del karate e il karate inizia col saluto e finisce col saluto*. Egli definì cortesia e rispetto le basi di ogni educazione ed il saluto il loro simbolo più importante. A livello avanzato tutti conoscono l'importanza del saluto; i praticanti che lo oltraggiano con la propria negligenza si dimostrano immodesti, egoisti e incapaci di adattamento: il modo in cui si effettua il saluto è specchio di sé, i modi sbagliati non sono sempre voluti, rappresentano solitamente una reazione naturale di protezione e timidezza, una maschera. Per questo nelle arti marziali l'etichetta non è solo forma, ma vera e propria via per la ricerca della verità interiore, poiché la pratica impone che la persona osservi e valuti correttamente il proprio comportamento nei confronti degli altri e di sé stesso.

5) Il karate è via per acquisire autocontrollo (*Rinuncia alla violenza*).

Questo principio coinvolge la condotta che porta alla formazione di un carattere degno dell'essere umano ed alla sua convivenza con gli altri. Nel mondo animale i modelli comportamentali sono istintivi e servono proprio alla conservazione della specie, l'uomo può forgiare tali modelli grazie al proprio intelletto ed alla propria conoscenza, controllando la misura delle proprie azioni. L'elaborazione di questo concetto porta alla rinuncia della violenza fisica ed allo stesso tempo definisce tutte le forme di ricorso alla violenza quali indegne dell'uomo.

Nel budo, e in particolare nel karate, si ricercano l'autocontrollo e la gestione del comportamento; se i praticanti di livello avanzato, capaci di arrecare ferite gravi, impiegassero le proprie capacità come strumenti di supremazia nei confronti delle altre persone, costituirebbero un pericolo per la società e sarebbero sostanzialmente indegni come individui. Quando Funakoshi dice: *nel karate non c'è chi attacca per primo* intende dire che l'uomo in quanto essere dotato di intelletto ha la capacità di trovare le vie della non violenza se affronta le situazioni controllando il proprio io. Il karate è un'arte di autoperfezionamento e, per raggiungere questo obiettivo, è necessario comprendere a fondo tale principio. La soluzione violenta dei problemi interpersonali è esecrabile e non consente una convivenza serena. L'esperienza secolare mostra che, per eccellere nelle arti marziali, il dōjō kun deve accompagnare la preparazione dei praticanti, indipendentemente dal livello, essi devono sottoporre il loro comportamento a regolari raffronti con il dōjō kun, che è un parametro di apprendimento nel corso dell'allenamento ma anche uno specchio dell'atteggiamento del singolo in relazione alla comunità. Il dōjō kun riflette la proporzione tra giusto e sbagliato nel comportamento personale, instaura l'equilibrio tra dare e avere ed impone il giusto rapporto tra pretesa e disponibilità.

Diritti e Copyrights, Karate Club Bellinzona (ff)

- Diverse fonti internet, libero adattamento e impaginazione

- Wikipendia, l'enciclopedia libera