

ЭТИКЕТ В ТРАДИЦИОННОМ ЯПОНСКОМ ДОДЗЁ

Впервые входя в традиционное додзё боевых искусств, житель Запада обычно чувствует себя неуютно из-за непривычных поклонов и различных проявлений этикета. Ему все это может показаться слишком преувеличенным, несерьезным и ненужным. И тем не менее каждый пункт этикета по своему происхождению связан с личной безопасностью и общим благополучием.

Повседневная жизнь полна принятых в обществе нравов и обычаев, которые позволяют людям вступать в общение друг с другом и сводят к минимуму возможность неправильного понимания. Это тем более важно в военном обществе, где насилие сдерживается лишь строгими правилами и дисциплиной. Этикет является регулирующим фактором, и в феодальных обществах он часто служил узкой линией, которая проходила между жизнью и смертью.

Когда вы входите в додзё, вы входите в другой мир, мир воина. Он может быть местом, где царит уважение и дух товарищества, но он может быть также местом, где царит паранойя и недоверие. На татами атакуют нас и атакуем мы, повышая свою способность реагировать инстинктивно. Именно этикет и дисциплина позволяют нам соблюдать при этом безопасность, контролировать свои агрессивные реакции и развивать чувство контроля и уважение к другим.

Далее приводятся страницы из руководства по тренировкам, которое выдается каждому новичку, входящему в додзё. Они создавались не одним поколением мастеров на основе богатого опыта.

ПРАВИЛА ДОДЗЁ

- ▶ *1. В додзё должны строго соблюдаться традиционные правила поведения.*
- ▶ *2. Каждый ученик обязан поддерживать чистоту в додзё и очищать свой разум и свое сердце входя в додзё.*
- ▶ *3. Додзё, если нет на это непосредственного разрешения сэнсэя, не должно использоваться ни для каких других целей, кроме регулярных запланированных занятий.*
- ▶ *4. Только сэнсэй (учитель) решает, будет он вас обучать или нет. Вы не можете купить технику.*
- ▶ *5. Ежемесячные членские взносы обеспечивают вам место для практики и предоставляют вам скромную возможность выразить свою благодарность за получаемую науку. Каждый ученик обязан вовремя вносить взносы.*
- ▶ *6. Относитесь с уважением к основателю школы и знанию, которое наследует и передает сэнсэй. Относитесь с уважением к додзё, к тренировочному оборудованию и друг к другу.*
- ▶ *7. Относитесь с уважением к орудиям тренировки. Ги (форма, кимоно) должна быть чистой и целой. Оружие должно быть в хорошем состоянии и, если оно не используется, находиться на своем месте.*
- ▶ *8. Никогда не пользуйтесь Ги или оружием, принадлежащими кому-то другому.*

ПРАВИЛА ТРЕНИРОВКИ

- ▶ *1. Слушайте инструкции, которые дает сэнсэй, и выполняйте все его указания искренне и в полную меру своих сил. Спорам здесь не место.*
- ▶ *2. Моральной обязанностью каждого ученика является не использовать техники, полученные в додзё во вред другому человеку без реальной необходимости или для проявления своего Эго. Если вы взяли в руки оружие, то примените его, так же и с оружием в виде техник, применяйте решительно и беспощадно. Это инструмент для ведения боя, а не запугивания малолетних подростков.*
- ▶ *3. На татами не должно быть столкновений Эго. Занятия в додзё - это не уличная драка. Вы находитесь на татами для того, чтобы учиться самому и помогать учиться партнёрам.*
- ▶ *4. На татами не должно быть соперничества. Целью тренировок является не борьба с партнёром и нанесение ему поражения, а совершенствование навыков.*
- ▶ *5. Высокомерие недопустимо. Все мы должны сознавать пределы своих возможностей.*
- ▶ *6. Физические способности у всех людей разные, так же как и причины, заставившие их заниматься Каратэ. К этому следует относиться с уважением.*

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ДОДЗЁ

- ▶ 1. Входя и покидая додзё поклонись стоя (додзё рэй).
- ▶ 2. Входя на татами или покидая его, всегда совершай поклон в направлении камидза (место в додзё, напротив входа в зал, алтарь, изображение создателя).
- ▶ 3. За несколько минут до начала занятий вы должны, разогревшись, сидеть с соблюдением принятых правил на своем месте (в порядке уменьшения срока занятий), находясь в состоянии спокойной медитации. Эти несколько минут предназначены для того, чтобы освободить свой ум от проблем дня и подготовиться к занятиям.
- ▶ 4. Занятие начинается и заканчивается с соблюдением установленной церемонии:
 - ▶ а) сэнсей садится в сейза лицом к камидза
 - ▶ б) старший ученик (сэмпай) даёт команду синзен ни рэй или дай сенсей ни рэй (рэй дай сенсею)
 - ▶ в) все выполняют глубокий рэй, руки выносятся для рэй вместе (одновременно)
 - ▶ г) поднимаются в положение сейдза по очереди, начиная с сенсея, затем ученики по старшенству от старшего к младшему
 - ▶ д) сенсей разворачивается к ученикам
 - ▶ е) старший ученик даёт команду сенсей ни рэй (рэй сенсею)
 - ▶ ё) ученики выполняют рэй, руки ставятся по очереди, сначала левая, затем правая. Рэй не такой глубокий, как синдзен ни рэй (глаза смотрят на сенсея). В момент выполнения рэй произносится фраза ОС.
 - ▶ ж) поднимаются в положение сейдза по очереди, начиная с сенсея, затем ученики по старшенству от старшего к младшему. Руки возвращаются в обратном порядке на бедра.
 - ▶ з) сенсей встаёт. Ученики встают после команды татэ, подаваемой старшим учеником (сэмпаем). В конце тренировки ученики могут встать после ухода сенсея, если он не дал команду ранее.
- ▶ Важно приходить вовремя и принимать участие в этой церемонии, но если вы все же опоздали, вы должны подождать в сэйдза, согласно установленным правилам, рядом с татами, пока сэнсэй не подаст сигнал, разрешающий вам присоединиться к занятию. Приблизившись к татами, вы должны выполнить камидза рэй в положении сэйза.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ДОДЗЁ

- ▶ 5. Сидеть на татами вы должны в сэйза (установленная правилами сидячая поза). Если у вас травмировано колено, вы можете принять позу со скрещенными ногами агура (полулотос), но никогда не сидите с вытянутыми ногами и никогда не опирайтесь о стенку или столб.
- ▶ 6. Не покидайте татами во время тренировки без разрешения сенсей, за исключением тех случаев, когда вам нанесена травма.
- ▶ 7. Во время занятий, когда сэнсэй демонстрирует технику, которую вы будете изучать, вы должны спокойно и внимательно следить за ним, сидя в сэйдза. После того как демонстрация закончена, вы выполняете рэй сэнсёу, потом своему партнеру (отагай ни рэй) и только потом приступаете к выполнению техники.
- ▶ 8. Когда дан сигнал об окончании техники, вы должны немедленно остановиться. выполняете сэйдза рэй партнеру, быстро сесть в ряд с остальными учениками на своё место.
- ▶ 9. Никогда не стойте на татами без дела. Вы должны заниматься или, если это необходимо, сидеть в сэйза, ожидая своей очереди.
- ▶ 10. Если по какой-то причине абсолютно необходимо задать вопрос сэнсёу, подойдите к нему ((расстояние ма-ай) никогда не подзывайте его к себе), выполните рэй с фразой ОС, выражая свое уважение, и ждите от него внимания.
- ▶ 11. Получая во время занятий личные указания, сидите в сэйза (если не было других распоряжений) и внимательно следите за сэнсэем. Выполните рэй, когда он закончит. Когда он дает указания кому-то другому, вы должны прекратить выполнение, чтобы следить за ним только в случае, если сенсей дал команду всем или вам лично.
- ▶ 12. Уважайте того, кто обладает большим опытом. Никогда не спорьте относительно техники.
- ▶ 13. Вы здесь находитесь для того, что обучаться. Не навязывайте свои представления другим.
- ▶ 14. Если вам известно движение, которое сейчас изучается, и вы работаете с кем-то, кто его не знает, вы можете провести через него этого человека. Но не пытайтесь исправлять или давать указания своему партнеру по тренировке, если вам не дал такого задания сенсей.
- ▶ 15. Сведите разговоры на татами к минимуму. Будзютсу - это опыт.
- ▶ 16. Не слоняйтесь вокруг татами до или после занятий. Это пространство предназначено для учеников, которые хотят тренироваться. Для общения в додзё есть другие места.
- ▶ 17. Татами необходимо каждый день подметать перед началом занятий и после того, как они окончены. Каждый обязан поддерживать в додзё чистоту. Уборку начинают сенсей и старшие ученики передавая дальше младшим.
- ▶ 18. Никакая еда, курение или жевание резинки в додзё на татами или рядом с ним недопустимы в любое время, для этого есть другие места.
- ▶ 19. Во время занятий на вас не должно быть никаких украшений.
- ▶ 20. Никогда не пейте алкогольных напитков, когда на вас надето Ги для занятий.

ВЫ МОЖЕТЕ ПРИЙТИ В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ ПОСМОТРЕТЬ, КАК ПРОХОДЯТ ЗАНЯТИЯ, НО ПРИ ЭТОМ ВЫ ДОЛЖНЫ СОБЛЮДАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА:

- ▶ *1. Сидеть нужно в почтительной позе, не полулежа и не взгромоздя ноги на мебель.*
- ▶ *2. Запрещается есть, или курить, пока проходят занятия.*
- ▶ *3. Запрещается говорить с кем бы то ни было, если он находится на татами.*
- ▶ *4. Нельзя разговаривать и слоняться вокруг, когда инструктор демонстрирует движение или дает пояснения.*
- ▶ *5. При начале и окончании занятий вы должны сидеть на татами в позе сэйза и участвовать в общей церемонии или находиться вне додзё. Оставайтесь сидеть, пока сэнсэй не подаст сигнал приступить к занятиям в начале занятий или покинуть татами в конце.*
- ▶ *Если вы не уверены в том, что делать в конкретной ситуации, спросите старшего ученика или просто следуйте примеру других.*
- ▶ *Хотя и создается впечатление, что нужно запомнить слишком много правил этикета, в процессе тренировок это происходит само собой. Не стоит обижаться, если вас исправят, потому что соблюдение каждого правила этикета важно для вашей безопасности и для приобретения опыта.*
- ▶ *Когда мы выполняем рэй (поклон), это не значит, что мы соблюдаем какие-то религиозные правила, это знак уважения духу додзё, создателю школы, учителю за знания, которые он передаёт.*