

ETIQUETA

Um *Aikidoísta* deve dar muita atenção à etiqueta, principalmente dentro de um *Dojo* (Do= caminho; Jo = local).

O atual *Doshu* (do= caminho; Shu= mestre), Moriteru Ueshiba, pratica o *Cha No Yu* (cerimônia do chá), que é em essência a prática da etiqueta.

Cada Dojo tem suas peculiaridades sobre etiquetas e protocolos, mesmo no Japão, mas alguns comportamentos são mais claros a todos japoneses do que aos ocidentais não iniciados:

- *Ao adentrar e ao sair do Dojo e do Tatame, fazer reverência em direção ao Kamiza (altar Shintoísta) – Quando estiver entrando, a reverência representa seu sentimento de solicitação, de humildade. Quando estiver saindo, representa seu sentimento de gratidão.*
- *Ao começar e terminar o treino, fazer reverência em Seiza (ajoelhado) ao Kamiza e ao Shidoin (instrutor).*
- *Ao início e ao término da prática a dois, fazer uma reverência ao parceiro de treino. - Ao início pode-se dizer *Onegai Shimasu* (por favor), ou, mais formalmente *Onegai Itashimasu*. Ao término, pode-se dizer *Arigatou Gozaimashita* (Muito Obrigado), ou, mais formalmente, *Domo Arigatou Gozaimashita*.*
- *Quando o Sensei (mestre) ou Shidoin (instrutor) estiver lhe dando orientações, permanecer na posição de Seiza (ajoelhado) e após o término, agradecer com uma reverência. – Permanecer nessa posição denota humildade para receber os ensinamentos, enquanto permanecer em pé seria como conversar com um colega.*
- *Se precisar pedir instruções ao Sensei, não o chame. – Dirija-se ao Sensei para lhe pedir a instrução. Lembre-se que para o *Samurai* o discípulo é quem deve servir a seu mestre.*
- *Pague a mensalidade em dia. - Aos olhos ocidentais, esta regra pode parecer materialista, mas a mensalidade é uma adaptação moderna do envelope que os discípulos depositavam no *kamiza* após o treino, como forma de agradecimento aos ensinamentos passados.*
- *Não cruzar os braços dentro do Dojo.- No Japão, cruzar os braços é um sinal de desavença.*
- *Não arregassar as mangas dentro do Dojo – No Japão, arregassar as mangas é um sinal de desavença. Se não houver jeito, arregassar as mangas para dentro.*

- *Manter o Dogi (Do = caminho; Gi= vestimenta) em ordem.* – Mantê-lo sempre limpo, bem-passado, com o *Obi* (faixa) alinhado e o paletó adequadamente fechado são sinais de disciplina.
- *Quando estiver no tatame, não apoiar as costas nas paredes.*– Essa regra existe tanto pela questão disciplinar, quanto pelos aspectos marciais.

O motivo pelo qual se usa a calça *Hakama*, no Aikido, é porquê o *Hakama* é, através de suas sete pregas, a representação das sete virtudes do *Samurai*. a honestidade, a lealdade, a coragem, a perseverança, a benevolência, a compaixão e a sinceridade.