

IL DŌJŌ

道場

Il **dōjō** è “**luogo dove si segue la via**”: norme basilari sul comportamento da tenere nel **dōjō**
a cura del M.° ICHIRO ABE 8° DAN, anno 1974

1. Tener sempre presente che il *dōjō*, oltre che palestra sportiva, è scuola morale e culturale.
2. Non omettere mai di salutare: sia quando si entra, sia quando si esce dal *tatami*.
3. Osservare scrupolosamente le regole generali della cortesia e quelle particolari del *judō*: sforzarsi in ogni circostanza di aiutare i propri compagni di pratica e di allenamento, evitando di essere per essi causa di imbarazzo e di fastidio. Rispettare le cinture di classe superiore ed accettarne i consigli senza obiezioni. Le cinture superiori, dal loro canto, devono aiutare il miglioramento tecnico di coloro che sono meno esperti, con diligenza e cordialità. Quando si pratica, bisogna mantenere un contegno corretto e non concedersi mai posizioni ed atteggiamenti scomposti, anche quando si è affaticati. Mantenersi silenziosi e, se necessario, parlare solo di pratica judoistica e a bassa voce. Non allontanarsi mai dal *tatami* senza avere prima avuto il permesso dall' insegnante (o di chi ne fa le veci).
4. Avere cura costante della correttezza e della pulizia della propria tenuta, pulizia del *judōgi*, pulizia del corpo, rassetto del *judōgi* che deve sempre essere messo a posto ogni volta che è necessario. È proibito portare indumenti sotto il *judōgi* , salvo autorizzazione dell' insegnante (o di chi ne fa le veci). Le unghie delle mani e dei piedi devono essere tagliate molto corte. Durante l' allenamento bisogna togliersi , catenine, anelli, orologi e quanto altro possa procurare accidenti a se stesso o ai propri compagni di pratica.
5. Rispettare l'orario dei corsi (salvo particolari autorizzazioni). Non allontanarsi dal *dōjō* prima della fine della lezione.
6. All' inizio e alla fine di ogni lezione, l'insegnante e gli allievi si salutano reciprocamente . I praticanti si dispongono ordinatamente in fila sul bordo del *tatami* di fronte all' insegnante . Il *judōka* con la cintura di grado più elevato si pone all' estremità del lato d'onore della sala, seguito gerarchicamente dagli altri. Tutti devono verificare che il loro *judōgi* sia in ordine.
7. Quando si termina la pratica e/o quando si frequenta il *dōjō* senza poter praticare, osservare con attenzione quanto avviene sul *tatami* e seguirne le spiegazioni, per trarne ugualmente un proficuo insegnamento.
8. Nel *dōjō*, anche prima di indossare il *judōgi* e dopo, terminata la pratica, si sta a capo scoperto, ci si astiene dal fumare e ci si comporta con discrezione, evitando ogni conversazione estranea al *judō*.