



Senshin dojo Cesena

Le regole del dojo



1. Per rispetto del luogo e degli altri praticanti curare attentamente l'igiene personale ed indossare abbigliamento sempre pulito.
2. Le unghie delle mani devono essere tenute corte onde evitare infortuni.
3. La pratica avviene a piedi nudi quindi i piedi devono essere lavati prima di salire sul tatami e le unghie dei piedi devono essere tagliate.
4. Ogni volta che si sale e si scende dal tatami fare sempre il saluto verso il ritratto del fondatore **O Sensei**.
5. Salire sul tatami prima dell'inizio della lezione, chi arriva in ritardo aspetta a bordo del **tatami** che l'insegnante inviti a salire, dopodiché saluta in **seiza** e si unisce agli altri senza disturbare la lezione.
6. All'inizio della lezione il saluto avviene allineandosi verso il **kamiza** dove c'è il ritratto del fondatore e pronunciando la formula **Onegae Shimatsu**, al termine della lezione sempre allineati si pronuncia il saluto **Arigato Gozaimashita**
7. Il modo corretto di sedersi sul **tatami** è nella posizione di **seiza**, quando si segue la lezione o si aspetta il proprio turno si resta seduti in questa posizione.
8. Non scendere dal **tatami** durante la lezione salvo in caso di necessità e su autorizzazione dell'insegnante.
9. Quando l'insegnante mostra una tecnica attendere seduti in **seiza** in fila osservando e ascoltando attentamente la lezione.
10. Parlare il meno possibile sul **tatami**.
11. Ogni volta che si inizia la pratica con un compagno salutarlo e al termine ringraziarlo per aver praticato insieme .
12. Quando l'insegnante annuncia il termine di una tecnica salutare il proprio compagno e allinearsi in **seiza**.
13. Praticare con impegno e attenzione, evitando il più possibile di fare e farsi male.
14. Rispettare i compagni di pratica e non criticare.
15. Contribuire a rendere l'atmosfera del **dojo** serena e armoniosa.