

## Regole comportamentali da rispettare nel Dojo

1. Essere sempre e comunque puntuali
2. Osservare possibilmente il silenzio e il rispetto, se è in corso un allenamento.
3. Avere cura dell'igiene personale (LAVARSI I PIEDI PRIMA DI SALIRE SUL TATAMI, TAGLIARSI LE UNGHIE, TOGLIERE ORECCHINI, ANELLI, CATENE E FERMAGLI, ESCLUSO LA FEDE SE LISCIA) indossare un GI (Kimono) ordinato e pulito, indossare l'HAKAMA ordinata e pulita.
4. Disporre ordinatamente gli Zoori (Ciabatte) con la punta rivolta verso l'esterno, e, appena sulle materassine, eseguire il saluto. Ricordati che sei in un Dojo, luogo dove si pratica un Arte.
5. Disporsi sempre per ordine di grado, da destra verso sinistra, a parità di grado, ha la precedenza, l'anzianità di frequentazione palestra.
6. Eseguito il saluto verso il Kamiza, inizia la pratica con silenzio e rispetto, tocca all'allievo più giovane, cercare i gradi più elevati, il quale si mette a disposizione dopo il saluto reciproco.
7. A fine lezione, eseguito il saluto verso il Kamiza, ci si prepara ad alzarsi per ordine da destra a sinistra, si esegue il saluto verso il Dojo e si scende dal Tatami.
8. Contribuire sinceramente e gioiosamente alla sistemazione delle materassine e del Dojo, sia all'inizio sia alla fine della lezione.
9. Durante la lezione, non si esce dal Tatami senza l'autorizzazione del maestro; per farlo ci si porta sul bordo opposto al Kamiza e si chiede l'autorizzazione, la stessa procedura vale per rientrare, tutto deve avvenire nel rispetto della lezione in corso.
10. non si beve e non si mangia, per farlo, attendere la fine della lezione, o la prevista pausa durante gli stage.
11. Rispettare l'ordine e la pulizia del Tatami, evitando di salire sulle materassine indossando ciabatte o scarpe, allo stesso modo, quando si scende dalle stesse, bisogna indossare le calzature.
12. Praticare l'Arte in un clima di armonia e nel rispetto della gerarchia.
13. Al termine della lezione, fatto il saluto di rito, dopo l'autorizzazione del maestro, ci si alza in ordine di grado, dalla cintura di grado maggiore a quella di grado inferiore, ponendosi sulla punta dei piedi e portando avanti prima la gamba destra.
14. Nel caso non si riesca a mantenere la posizione corretta di seiza, ci si può sedere con le gambe incrociate, evitando di assumere qualsiasi altra posizione o atteggiamento irrispettoso per il Dojo.

15. E' segno di rispetto, mantenere il silenzio durante la pratica, parlare se necessario e lavorare concentrati.
16. Riporre e posizionare sempre in ordine le proprie armi; nella posizione di seiza vanno tenute sul lato sinistro, davanti nel momento del saluto, facendo attenzione che il ken ed il tanto abbiano la punta rivolta a destra e la lama verso il praticante.

### Condizione per l'organizzazione di uno Stage

1. Prevedere una struttura sufficientemente grande, con spogliatoi e docce adeguate.
2. Predisporre un tatami sufficientemente grande, adeguato al numero previsto di partecipanti, comunque adatto all'esigenza della pratica dell'Arte.
3. Il tatami deve essere pulito e in buone condizioni.
4. Allestire un altare celebrativo con la foto di O' Sensei e adornato con qualche fiore.
5. Fornire indicazioni sufficientemente chiare, per rendere semplice ai partecipanti, giungere al luogo dove viene organizzato lo Stage, con i diversi mezzi di trasporto.
6. Fornire indicazioni su come raggiungere il dojo, eventuali aree di parcheggio, luoghi di ristoro e/o alberghi.