Sicurezza, attenzione e rispetto: le "regole non scritte" del Dojo

Ho pensato di raccogliere in questa breve guida alcune regole non scritte della nostra pratica. Non sono formalità, ma accorgimenti che nascono dal buon senso, dall'attenzione verso gli altri e dal rispetto reciproco, fondamentali per praticare in totale sicurezza.

Per riassumere lo spirito di queste indicazioni, prendo in prestito due concetti dal mondo anglosassone:

- ***Better safe than sorry*** ("meglio prevenire che curare"): indica la necessità di agire sempre con prudenza, accettando anche qualche piccola scomodità pur di evitare rischi inutili e spiacevoli conseguenze.
- ***Spatial awareness*** ("consapevolezza spaziale"): è la capacità di percepire costantemente ciò che ci circonda e di avere chiara la nostra posizione nello spazio rispetto alle persone, ai muri e agli oggetti del dojo.

Vediamo come applicare questi due principi nei diversi momenti della lezione.

1. Suburi: gestione degli spazi e visione d'insieme

Durante i *suburi* ci disponiamo in cerchio o su linee parallele. In entrambi i casi, è fondamentale avere sempre coscienza di ciò che accade alle nostre spalle.

- **Distanze di sicurezza:** Se diamo le spalle a una zona di passaggio, dobbiamo lasciare almeno **due metri** dietro di noi. Esercizi come lo *jōgeburi* portano lo *shinai* molto indietro ed è indispensabile garantire a chiunque un transito sicuro. Se abbiamo le spalle rivolte verso la porta d'ingresso, lo spazio deve essere ancora maggiore per consentire a chi arriva di entrare senza rischi. Se invece siamo rivolti verso un muro cieco (non di passaggio), è sufficiente **un metro e mezzo**.
- **Distribuzione equa:** Soprattutto quando siamo in cerchio, dobbiamo distribuirci in modo uniforme ed essere pronti a stringerci per fare spazio a chi si unisce in un secondo momento. Evitiamo di creare zone affollate "spalla a spalla" accanto a grandi spazi vuoti: l'attenzione verso i compagni inizia da questi dettagli.
- **Il colpo d'occhio:** Il momento dei *suburi* è l'occasione ideale per contare quanti siamo nel dojo. Avere chiaro il numero totale dei presenti ci sarà utilissimo nella fase successiva della pratica.

2. Le file e il turno con i *Motodachi*

Sia negli esercizi di base che nel *gigeiko*, alcuni praticanti assumono il ruolo di *motodachi* mentre gli altri si dispongono in fila per praticare a turno. Una buona gestione delle code è segno di maturità marziale.

Calcolare gli spazi e bilanciare le file

- **La regola matematica:** Sapere quanti siamo ci permette di creare file equilibrate. Facciamo un esempio pratico: siamo in **24** e vengono scelti **6 *motodachi***. Togliendo i 6 *motodachi* e i 6 *kakarite* (chi sta praticando in quel momento), restano 12 persone in attesa, ovvero **2 persone per ogni fila**.
- **Lo spazio dietro la fila:** Chi si posiziona per primo all'inizio dell'esercizio deve calcolare lo spazio alle proprie spalle. Nel nostro esempio (2 persone in attesa), bisogna lasciare spazio sufficiente per chi è in coda più altre due persone che potrebbero transitare durante gli avvicendamenti o gli spostamenti tra una fila e l'altra (quindi spazio per circa 3-4 persone dietro il primo).
- **Equilibrio e rispetto:** Al termine del proprio turno, bisogna inserirsi in una fila che abbia al massimo il numero medio di persone (nell'esempio, 2), prestando particolare attenzione a eventuali code rimaste con una sola persona o, peggio, vuote. Vedere file di 3 o 4 persone mentre un *motodachi*

resta fermo ad aspettare è una grave mancanza di rispetto: denota o la volontà di "riposarsi" nella coda più lunga, o la pretesa di scegliere con chi praticare. Se tutti ruotano correttamente, arriva il turno per ciascuno.

- **Con i *Sensei* in visita:** Questa regola vale ancora di più quando abbiamo ospiti illustri. Creare una coda interminabile davanti al *Sensei* ospite costringe gli altri *senpai* a turni estenuanti e ininterrotti per compensare la presenza con gli altri motodachi, mancando di rispetto a entrambi.

Etichetta e responsabilità in fila

- **Non si cambia fila da primi:** Quando si è il primo della fila (il prossimo a praticare), **non si cambia mai posizione**, nemmeno se un altro *motodachi* rimane momentaneamente libero. Abbandonare il proprio posto quando si è i prossimi è irrispettoso verso il *motodachi* che ci sta per accogliere. Piuttosto, è compito di tutti vigilare e segnalare a chi sta in fondo alle file più lunghe di spostarsi per coprire i vuoti.
- **È il *motodachi* a chiudere:** Ricordiamo sempre che è il *motodachi* a decidere quando terminare l'esercizio, a maggior ragione se si tratta di un *Sensei* di grado elevato in visita. Se suona il tamburo (*yame*) ma il *motodachi* non accenna a fermarsi, **si continua a praticare**: significa che vuole osservare ancora qualcosa o darci un ultimo insegnamento.
- **Fare da "scudo" (Sicurezza del primo della fila):** Essere il primo in coda comporta una grande responsabilità. Chi sta praticando davanti a noi ci dà le spalle e non può sapere a che distanza ci troviamo: potrebbe indietreggiare fino a colpirci, oppure essere spinto verso di noi dal *motodachi* dopo un *taiatari* o perdere l'equilibrio. **In questi casi, non bisogna mai spostarsi di lato.** Il comportamento corretto è portare lo *shinai* leggermente davanti a sé come barriera protettiva (chiedete ai *senpai* di mostrarvi come farlo correttamente) e prepararsi ad assorbire l'urto, proprio come in un *taiatari*, per fermare e sostenere il compagno. Se ci spostassimo per evitarlo, il praticante finirebbe addosso a chi sta dietro di noi, magari girato di spalle o di passaggio, causando una caduta che avremmo potuto facilmente evitare.

3. *Kirikaeshi*: gestione della distanza

Il *kirikaeshi* è un esercizio dinamico che richiede molto spazio longitudinale e una costante collaborazione tra i due praticanti:

- **Il ruolo del *motodachi*:** All'inizio dell'esercizio, il *motodachi* deve avanzare verso il compagno per cedergli quanto più spazio possibile alle spalle. Durante l'esecuzione, quando il praticante indietreggia, il *motodachi* deve seguirne il passo con attenzione, mantenendo sempre la distanza corretta (*maai*) per consentirgli di portare i *men* in modo fluido ed efficace.
- **Il ruolo di chi esegue:** Chi porta i colpi deve avere la consapevolezza dello spazio alle spalle del *motodachi*. Se il *motodachi* sta per arrivare con la schiena contro il muro (o contro un'altra fila), **bisogna fermarsi prima**. Fermarsi in tempo è il segnale chiaro che lo spazio è terminato ed evita pericolosi impatti contro le pareti.