

Il saluto

All'inizio ed al termine della lezione il Maestro dispone gli allievi in fila in ordine di Grado

Il **Sempai** (allievo più anziano) commanderà il **Seiza** (seduti).

Gli Allievi dovranno, uno dopo l'altro in ordine di Grado inginocchiarsi nel modo tradizionale Giapponese.

All'inizio ed al termine della lezione (non obbligatoriamente) il **Sempai** comanda il :

MOKUSO "occhi chiusi e meditare"

MOKUSO YAME "aprire gli occhi"

Finito il Mokuso (dopo qualche secondo) il **Sempai** inizia il saluto.

1) **SHOMEN NI REI** "saluto di fronte rivolto al Maestro fondatore"

2) **SENSEI NI REI** "rivolto al Maestro del Dojo"

3) **OTAGAI NI REI** "saluto tra gli allievi"

Finito il saluto il **Sempai** comanderà il **Kiritzu** (in piedi)

Se si arriva alla lezione dopo il saluto ci si mette in **Seiza**, si attende il consenso del Maestro e si esegue il saluto completo.

A volte dopo il Mokuso si può recitare il DOJO KUN (le regole del luogo dove si ricerca la Via)

- 1) " Impegnati a raggiungere la perfezione del Carattere "
- 2) " Persegui la strada della Sincerità "
- 3) "Rafforza instancabilmente lo Spirito "
- 4) " Osserva un comportamento impeccabile all'insegna del Rispetto universale "
- 5) " Acquisisci con Coraggio, il controllo sul tuo spirito istintivo "