**Klädsel, träning**

**Och**

**Dojons regler**

**Klädsel**

Som nybörjare går det utmärkt att ha på sig mjuka och gärna stretchig tränings-klädsel till en början. Sedan rekommenderars att du köper en dräkt, en såkallad *Gi / Keikogi* (svart) med tillhörande bälte,

som du kan finna på dessa länkar nedan;

SBI; <http://sbisport.se/kampsport-stilar/ninjutsu.html>

BF; <http://budofitness.se/kampsport-stil/ninjutsu/drakter.html>

Smycken ser vi att de plockas av alternativ tejpas, på grund av egen skaderisk att fastna samt risken att göra illa sina träningskamrater.

Bälte finns att låna hos oss till en början.

Märke på bröstet (*bujin*) samt stjärna/or finns att köpa av oss i dojon (fråga en av instruktörerna)

Vi har även tillgång till vissa storlekar på våra träningsskor (*tabi*) och kan också beställas när någon åker till Japan.

**Vapen**

Finns att låna hos oss, men har du tillgång till egna får du gärna ta med de på träningarna, så länge de inte är skarpa.

**OBS!**

Alla vapen som finns i vår dojo, mjuka som skarpa SKAll respekteras som riktiga vapen, och får inte under några omständigheter lekas med eller användas utan att tillfråga en instruktör eller användas utan en instruktör i närheten.

**Påhälsning**

Sker i såkallad *seiza* (knäsittande) framför templet och instrukören. Den med högst rank sitter längst till höger och sedan nedåtfallande ordning. (*dojo* etikett lyder om du är på besök eller besöker någon annans *dojo* så anses du vara ”gradlös” och bara en gäst, därav sitter du alltid till vänster om du inte är där för att instruera).

Instruktören vänder sig mot templet och andas in ljupt för att skapa ett fokus.

 Sedan säger han högt Shikin Haramitsu Daikomyo,

klappar händerna 2 gånger och bugar,

 klappar händerna 1 gång och bugar igen.

Vänder sig om mot eleverna, bugar

Och säger *Onegai shimasu.*

Detta påhälsningsmantra repeteras också av eleverna under påhälsningen.

***Shikin*** är förnimmelse och harmoni, uppfattad med hjärtat. Det vill säga att öppna hjärtat, att se det goda, det positiva i allt. Ljudet är kreativt, ett resultat av kontakten mellan två poler (in/yo). Det kreativa ljudet är ljudet för hälsningen.

Hatsumi Soke menar att detta *shikin* föder positivitet och pålitlighet hos oss.

***Haramitsu*** stammar från sanskrits paramita, Buddhas satori. Vilket är ett permanent tillstånd av spirituellt uppvaknande som överbryggar gränser mellan liv och död. Idén bakom de sex paramita är; Frihet från en missunsam hållning, smärta och avundsjuka, de bygger upp tålamod i förhållande till omvärlden.

Hatsumi Soke påpekar att detta ***Haramitsu*** fostrar uppriktighet, lojalitet, mod och trohet i oss.

***Daikomyo*** är upplysning från vårt undermedvetna till vårt mentala medvetande och beskrivs som; Ljuset från ditt hjärta.

Hatsumi Soke menar att ***Daikomyo*** får oss att respektera varandra oberoende av ras, religion, åsikter eller kön. Det föder förståelse och acceptans hos oss.

***Onegai shimasu*** betyder ”Var god och hjälp”.

**Träningen**

* Sker ofta med en uppvärmning i form av stretching och lättare rörelser.

(med tiden ser vi gärna att de med mer erfarenhet tar tag i sin uppvärming mer individuellt så vi får mer tid över till själva träningen innan påhälsningen.)

* Vi börjar oftast våra träningar med såkallad Ukemi (rulla, falla och dämp tekniker för att lära sig att ta emot kroppen på ett säkert sätt.)

Dessa innehåller;

***Mae gaeshi* –** Fallteknik framåt.

***Ote ryoute*** – Hjulning

***Zenpo kaiten*** – rullning/rotation framåt.

 ***Hishõ kaiten*** – Hoppa och rulla över hinder.

 ***Yoko gaeshi* –** Fallteknik åt sidorna.

 ***Soku ho kaiten* –** Rullning åt sidorna.

 ***Ushiro gaeshi*** – Fallteknik bakåt.

 ***Koho kaiten* –** Rullning bakåt.

 ***Zenpo ukemi*** – Kattfall.

Dessa är de “vanligaste” termerna samt övningarna vi gör innan träningarna, förekommer också volter och andra övningar.

* Vi baserar träningen efter så dynamiska naturliga rörelser som möjligast och fokuserar på att få så ”perfekt” balans för oss själva, fysiskt som mentalt, istället för att försöka bryta ner motståndaren med muskelstyrka. Därav fungerar Bujinkans system effektivt ovavsätt ålder, kön eller begränsade rörelser från skador/sjukdomar.

Mer om vår träning finner du på våran hemsida; [www.morinouma.se](http://www.morinouma.se) om vilka vapen och *ryu* ”skolor” samt tekniker vi tränar, historia och mycket mer.

**Avhälsning**

Sker på samma sätt som påhälsning, men istället för att säga *Onegai shimasu,* så avslutas orden *Arigatō gozaimashita* – Tack så mycket!

Mori No Uma