

# *Rituale des Angrüßens*

---

Es gibt viele verschiedene Rituale, je nach Stil und Lehrer.  
 Wichtig ist die **innere** Sammlung, sich ganz im *Hier und Jetzt* auf das Training einzulassen!  
 Die Formen und Rituale helfen dabei – ihre Einhaltung ist aber nicht *automatisch* mit dem Erlangen der „inneren Mitte im Hier und Jetzt“ gleichzusetzen.  
 Daher ist dies nur ein **Vorschlag**, um eine Vereinheitlichung anzustreben- keine „unveränderliche Regel“!

<b>Japanische Kommandos</b>	<b>deutscher Sinn</b>	<b>Kommentar</b>
<b><i>Seiretsu</i></b>	in einer Reihe aufstellen	
<b><i>Seiza</i></b>	im <i>Seiza</i> hinsetzen	Ich bevorzuge, dass sich alle <b>gleichzeitig</b> hinsetzen
<b><i>Mokusō</i></b>	Meditation	Den Geist leeren, alle äußeren Gedanken abschneiden. In der Regel werden die Augen ganz oder fast ganz geschlossen. Im Fudoshin-Ryu legen wir die Hände (ähnlich wie Aikido- oder Kendoka) im Schoß zusammen
<b><i>Mokusō Yame</i></b>	Ende der Meditation	Die Augen werden geöffnet und die Hände auf die Oberschenkel gelegt
<b><i>(Shōmen ni Rei)</i></b>	Gruß zum „Shomen“	wörtlich „vorne“, gemeint ist der vorne befindliche „Ehrenplatz“. Ich lasse dies nur ausführen, wenn auch ein „Shomen“ (Bild, Zeichen, Blume o.ä.) vorhanden ist!
<b><i>Sensei ni Rei</i></b>	Gruß zum Lehrer	Falls vorne nicht ein „Lehrer“ sondern ein ältester (fortgeschrittendster) Schüler (Sempai) sitzt ist das Kommando „ <i>Sempai ni Rei</i> “
<b><i>Kiritsu</i></b>	Aufstehen	

In der Regel werden die Kommandos vom Sempai gegeben.

Bei Anfängern, die diese Regeln noch nicht so kennen, kann auch der Lehrer die Kommandos, bis auf das „Sensei ni Rei“, geben

Manche Gruppen geben auch das Kommando „Otagai ni Rei“, die Mitübenden begrüßen sich – ich selbst finde das überflüssig.

Ich schlage für den Sensei vor, beim Angrüßen zuerst zu den Schülern gewandt Mokusō zu machen, anschließend sich zu Shomen umzudrehen, Shomen ni Rei zu machen, sich zu den Schülern umzudrehen und Sensei ni Rei auszuführen. Beim Abgrüßen zuerst Sensei ni Rei und abschließend Shomen ni Rei.