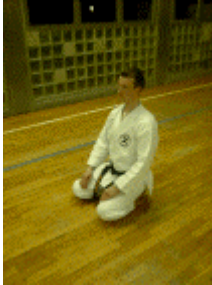


Über die Ausführung und Bedeutung des Seiza und Rei

von Ralf Budde/Holger Graf

Seiza



Seiza (ordentlicher Sitz) ist die japanische Form des Sitzens auf den Fersen, in einer knienden Position. Die Form dient ursprünglich der Übung des *Zazen*. Wie auch die folgenden Begriffe stammt es aus dem Buddhismus. Aus dem Stand geht man zuerst in die Hocke und setzt erst das linke Knie ab und dann das rechte. Die Füße sind dabei noch auf den Fußballen abgesetzt. Die Knie bilden ein Dreieck und sind ca. zwei Fäuste auseinander. Ein zu breites Sitzen ist ein Zeichen von Unhöflichkeit. Die Fußrücken werden dann flach auf dem Boden gelegt und die großen Zehen liegen nebeneinander oder auch der rechte auf dem linken Zeh. Die Hände liegen flach auf den Oberschenkeln (nicht den Knien). Die Körperhaltung ist aufrecht und der Blick gerade nach vorn. Beim Gruß werden die Hände etwa 10 cm so vor die Knie geschoben, dass Daumen und Zeigefinger ebenfalls ein Dreieck bilden (das japanische Zeichen für *hachi*, acht). Diese werden unterschiedlich entweder direkt aneinander oder im Abstand von 25 cm gehalten. Dabei wird zuerst die linke und dann die rechte Hand abgelegt. Eine andere Art legt die Hände gleichzeitig ab. Der Kopf beugt sich zusammen mit dem Oberkörper, dabei soll sich das Gesäß nicht von den Fersen heben. Unterschiedliche Ausführungen beugen den Kopf bis zu den Händen, andere stoppen etwa 25 cm vor dem Boden. Das Aufstehen erfolgt in genau der entgegengesetzten Reihenfolge.



In den japanischen Kampfkünsten, also auch im *Karate*, wird das *Seiza* zum An- und Abgrüßen des Trainings im *Dojo* benutzt. Im Sitzen ist dies *Zarei*. Das Begrüßen im Stehen heisst *Ritsurei*. Die Sitzordnung ist in den *Dojos* unterschiedlich. In der traditionellen Form sitzt nur der *Sensei* vor allen anderen nach *Shomen* (Frontseite) ausgerichtet. Ehrengäste und weitere Lehrer, die der *Sensei* bestimmt, sitzen im Abstand rechts hinter ihm. Alle anderen sitzen in einer Reihe hinter dem *Sensei*, geordnet nach ihrem Rang (*Kyu/Dan*) von links nach rechts ansteigend mit Blickrichtung nach *Shomen*. Sehr oft werden auch zwei Reihen gemacht mit den Danträgern in der



ersten und den Kyugraden in der zweiten Reihe. Auch bei den Danträgern sitzt dann der höchste Dangrad am rechten Ende der Reihe. Andere *Dojos* haben keine Ordnung in der hinteren Reihe und wieder andere machen aus jedem Rang eine eigene Reihe, wobei sich solche ohne Anzug in die letzte Reihe setzen müssen. Diese Anordnung hat nichts damit zu tun, dass die hintere Reihe der vorderen „die Füße küssen“ muss, sondern dient lediglich einem Ordnungsprinzip. Oder aber es wird sich in einem Kreis verbeugt, um die Zusammengehörigkeit zu demonstrieren.

Dojo

Ins Deutsche übersetzt bedeutet *Dojo* etwa, der Ort (*Jo*), an dem der Weg (*Do*) geübt wird. Die Übung des Weges gewinnt an Inhalt und Klarheit, wenn es eine ehrliche Verbundenheit zwischen dem Wegschüler (*Deshi*) und dem *Dojo* gibt. Daher ist ein *Dojo* auch keine Trainingshalle, sondern ein heiliger Ort, der auch „Raum der Erleuchtung“ genannt wird. Das *Dojo* sollte eine Stätte der Konzentration, des Lernens, der Freundschaft und des gegenseitigen Respekts sein.

Shomen

Die vordere Seite des *Dojo* bezeichnet man als *Shomen* (vorn). In traditionellen *Dojos* ist dies der Platz der Ehre. Dort ist *Kamiza*, der obere Platz. In Tempeln bezeichnet *Kamiza* den Sitz der Götter, auch *Shinzen* (Ort Gottes) genannt. In vielen alten *Dojos* in Japan und auf Okinawa findet sich hier ein kleiner Shinto-Schrein oder auch das Bild des Stilgründers oder eine Fahne mit dem Zeichen des *Dojos*. Für uns Europäer/Nicht-Buddhisten sollte man diesen Platz symbolisch dafür sehen, dass das *Dojo* den höheren Werten und Tugenden des Weges gewidmet ist und nicht allein der physischen Übung. Man verbeugt sich beim Betreten und Verlassen des *Dojos* vor *Kamiza*, welches normalerweise direkt gegenüber dem Eingang (*Shimoza*) liegt.

Joseki und Shimoseki

Joseki (obere Seite) bezeichnet die rechte Seite des *Dojos*. Hier sitzen die Lehrer (*Yudansha*). Gegenüber befindet sich *Shimoseki* (untere Seite), der Platz der Schüler (*Mudansha*).

Mokuso

Wenn sich die Anwesenden nach dem Kommando *Seiza* nach *Shomen* ausgerichtet haben und am Anfang und Ende des Trainings im *Seiza* sitzen, wird das *Mokuso* (ruhiges Denken, schweigendes Sitzen, Konzentration) durchgeführt. Dabei werden die Augen geschlossen und jeder konzentriert sich für sich auf die bevorstehende Aufgabe, schaltet den Alltag ab bzw. beendet das Training und bereitet sich wieder für das Alltagsleben vor. Die Atmung ist dabei ruhig und natürlich in den Bauch, welcher sich deutlich hebt und senkt. Das Ausatmen sollte dabei dreimal so lange andauern wie das Einatmen. Dazwischen wird die Luft kurz angehalten. Nach *Mokuso* am Anfang der Übungsstunde sollte die ganze Aufmerksamkeit dem Training gelten. Auch dies ist ein Begriff und eine Übung aus dem *Zen*.

Rei

Rei bedeutet Gruß, Höflichkeit, auch Dank, Lohn. In den Kampfkünsten ist *Rei* ein Ausdruck von Höflichkeit, Anstand, Respekt und Aufrichtigkeit und damit von essentieller Bedeutung. Schon von alters her wird damit die Hochachtung der Persönlichkeit und der Respekt vor anderen gezeigt. Ohne die richtige innere Einstellung dazu



verkommt das Verbeugen zu einer ins Lächerliche gezogenen Geste. Folgende Arten des Grußes gibt es:

Shomen ni rei

Zu Beginn und zum Ende des Trainings im *Dojo* richten sich die *Karateka* im *Seiza* nach *Shomen* aus und führen den Gruß (*Rei*) durch. Damit bezeugen sie ihren Respekt gegenüber den ideellen Werten der Kampfkunst, ihres *Dojo*'s und dem Begründer ihrer Stilrichtung. Je nach religiöser Einstellung ist es auch ein Gruß vor einer shintoistischen oder buddhistischen Gottheit, die ein Gelingen der Übungen erbeten soll bzw. eine Danksagung am Ende des Trainings.

Sensei ni rei

Sensei bedeutet übersetzt etwa „zuvor Geborener“. Es ist der Meister, der als Vermittler der Kunst gilt. Für ein *Dojo* gibt es nur einen *Sensei*. Wenn sich nach dem *Shomen ni rei*, der *Sensei* zu den Schülern umdreht und die gegenseitige Verbeugung mit *Sensei ni rei* erfolgt, geschieht dies auf der Seite der Schüler mit dem Respekt, dass man seinen Lehrer um Anleitung auf dem Weg bittet und ihm für seine Bemühungen dankt. Von Seiten des Lehrers ist es ein Versprechen, sein bestes zu tun, um die Schüler anzuleiten und sein Wissen weiterzugeben und ein Dank für das Vertrauen. Als Mensch ist der *Sensei* den Schülern nicht als höher gestellt anzusehen. Oft werden bei der Anfangsbegrüßung hierbei die Worte „*O nagai shimasu*“ gesprochen mit der Bedeutung „bitte unterweise mich“. Was aber nicht nur von den Schülern gesagt wird, sondern auch von den Lehrern, denn es ist immer ein gegenseitiges Geben und Nehmen und beide Seite lernen voneinander. Beim Abgrüßen wird sich dann mit „*Arigato gozaimashita*“ auf beiden Seiten bedankt.

Nicht jeder Lehrer/*Yudansha* ist ein *Sensei*! Diesen Titel haben nur die Menschen verdient, die sich ganz und gar der Suche nach dem Weg gewidmet haben. Ist kein *Sensei* im *Dojo* wird direkt *O tagai ni rei* oder einfach nur *rei* benutzt.

Sempai ni rei

Mit *Sempai* wir der „ältere Bruder/Schwester“ bezeichnet. Auch diese sind *Yudansha*, aber keine *Sensei*. Früher wurden einer bis drei Schüler (*Kohai*) einem *Sempai* zugeordnet, der sich persönlich um deren Fortschritt bemühte und in allen Lebenslagen Ansprechpartner war. Die Begrüßung hat dieselbe Bedeutung wie die oben beschriebene, ist aber nicht immer durchzuführen.

O tagai ni rei

Die ist der Gruß, der nach der Tradition am meisten im Training verwendet wird. Er wird im *Ritsurei* (im Stand) ausgeführt. Es ist der Gruß der Übenden untereinander und drückt den grundlegenden Respekt aus, den ein Mensch dem anderen schuldet. Besonders hier heisst es auch, dass sich die Partner aneinander anpassen wollen und es nicht in ein Kräfte- oder Technikkessen ausartet. Was aber auf der anderen Seite nicht heisst, dass sich der eine unterfordert fühlen soll. Es ist immer ein Wandern an der Grenze des Möglichen. Dieser dritte Gruß wird anschließend an das *Sensei ni rei* im Stand durchgeführt bzw. vor den Partnerübungen oder als Dank für die Mithilfe eines Schülers o.ä.



Abfolge im Dojo

Die Abfolge des Grußes (*Rei*) sollte im Wesentlichen die oben genannten Bestandteile beinhalten. Dabei ist es meist der Schüler des Sensei mit der höchsten Graduierung oder die von ihm bestimmte Person, die die Kommandos und damit die Begrüßung durchführt. Der Beginn des Trainings könnte damit z.B. so aussehen (Abweichungen sind natürlich möglich).

1. Durch eine Aufforderung, z.B. zweimaliges Handeklatschen, gehen alle Anwesenden an ihre Positionen
2. Mit dem Kommando *Seiza* setzen sich alle in *Zarei*, dabei beginnt der *Sensei*
3. Es folgt das Kommando *Mokuso*
4. Nach ca. 20 - 30 Sekunden werden mit *Mokuso Yame* die Augen wieder geöffnet
5. Die erste Verbeugung: *Shomen ni rei*
6. Der Sensei dreht sich um 180° und es folgt die zweite Verbeugung: *Sensei ni rei* oder auch nur *rei*, wenn der Sensei nicht anwesend ist, sich aber der Trainer umdreht
7. Mit dem Kommando *Kiritsu* stehen alle auf
8. Zum Abschluss die dritte Verbeugung: *O tagai ni rei*