

## Infoblatt 2

# Seiza / Mokuso / Rei

Das Karate-Training beginnt und endet mit Seiza / Mokuso. Rei wird am Ende von Seiza und an verschiedenen anderen Stellen in unterschiedlichen Formen ausgeführt.

- **Seiza:**

Sitz auf den Fersen; Knie nicht zu eng (instabil) und nicht zu weit (Gelenksbelastung und schlechte Etikette), ca. 1 Faustbreit Abstand. Hände im *Hoin* (Hände ineinander, Handflächen nach oben, die Daumen berühren sich) oder offene Hände oder Fäuste auf den Oberschenkeln. Rücken und Kopf natürlich gerade für korrekte Atmung. *Das Abknien* erfolgt durch beugen beider Knie mit Hände auf den Knien, dann linkes Knie zuerst auf den Boden und danach rechtes. *Das Aufstehen* erfolgt genau umgekehrt durch Vorstellen des rechten Fußes zuerst und Zurückziehen desselben während das linke Knie hochkommt und man sich bis in *Musubi dachi* aufrichtet.

- **Mokuso:**

Konzentration und Einstimmen in die Dojo Atmosphäre, geistige Freiheit und Leere schaffen und von alltäglichen Dingen loslösen. Am Ende des Trainings sollen dabei wichtige Aspekte des vergangenen Trainings mental reflektiert werden.

- **Rei:**

Rei ist der symbolische Ausdruck des rechten Verhaltens. Es dokumentiert den Mittelpunkt der Verhaltensetikette und bekundet den Willen zu gegenseitigem Vertrauen, Respekt und Loyalität.

### *Ritsu-Rei (Gruß im Stehen)*

Ausführung erfolgt im *Musubi dachi* (Beine und Fersen zusammen, Vorfuß ca. 45 Grad nach außen) mit den Handflächen seitlich an der Hose angelegt.

- beim Betreten und Verlassen des Dojos: Dies ist Ausdruck des Respekts vor den Begründern und Meister der gelehrten Sportart, sowie Gruß zu den Anwesenden.
- Gruß der Schüler untereinander (*Otagai ni Rei*): wird auch meist im Stehen ausgeführt (Ausdruck von Vertrauen und Respekt bzw. vor und nach Partnerübungen) und wird ev. kurz mit ‚Rei‘ angesagt.
- Rei vor und nach der Kata: Philosophisch Gruß an etwas Größeres und Bedeutenderes als wir es sind, sowie Gruß an die imaginären Gegner bzw. bei Prüfungen an die Prüfer.

### *Za-Rei (Gruß im Seiza)*

- *Shomen ni Rei (Gruß nach vorne)*: Schüler und Meister grüßen nach vorne. Die Bedeutung ist das philosophische Prinzip, dass der Mensch bevor er sich weltlichen Dingen zuwendet, etwas zuwenden soll, das größer und bedeutender ist als er. In unserem Fall ist das, das Ideal der Kampfkunst bzw. der ‚Ewige Meister‘.
- *Sensei/Shihan ni Rei (Gruß zum Meister/Großmeister)*: Die Schüler grüßen den Meister als Verkörperung des Ideals der Kampfkunst (Demutsgeste). Der Meister grüßt die Schüler als Ausdruck der Verbundenheit.

Quelle: [www.karate-rkv.de](http://www.karate-rkv.de)