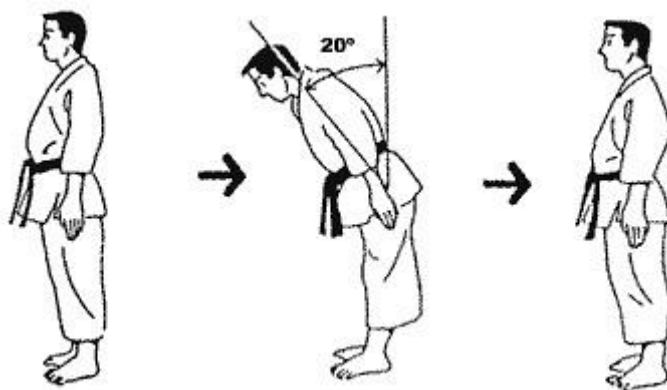


## Il saluto e il suo significato

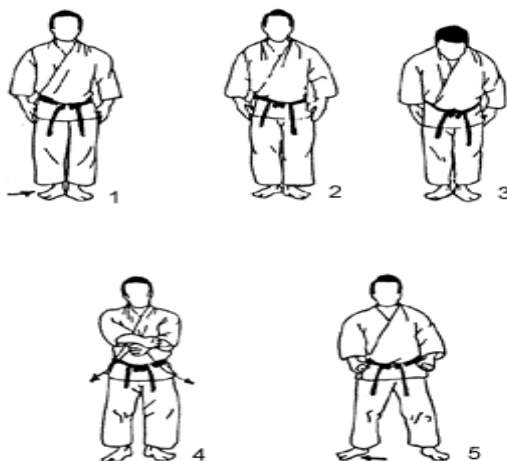
“Non bisogna dimenticare che il Karate comincia con il saluto, e termina con il saluto”. In questa, all'apparenza, semplice frase che costituisce il primo dei **Venti Precetti della Via del Karate** del M° Gichin Funakoshi, sta il cuore del Karate-do, più specificatamente costituisce lo spirito della cultura orientale e di quella giapponese in particolare. Cultura che noi occidentali praticanti di Arti Marziali tentiamo giorno per giorno, tramite l'allenamento e il contatto con una realtà così diversa, di fare nostra e di mettere in pratica, nella sua apparente semplicità.

– **REI** – Il termine giapponese che indica il saluto è **REI**, una parola che porta con sé l'immagine dei formali rituali di saluto, della inflessibile cortesia ed etichetta dei giapponesi, ma che nell'ambito del Karate forse raggiunge la sua espressione più profonda. Il saluto del Karateka è il simbolo della propria intenzione a percorrere e praticare la via, il “Do”, nella dedizione verso il proprio Maestro, e nel rispetto verso i propri compagni.



Secondo le circostanze vengono utilizzate diverse forme di saluto, che possono essere riassunte come segue:

– **Shizen ni rei**: saluto allo spirito protettore del Dojo, all'altare o agli antenati; – **Shomen ni rei**: saluto verso il punto più importante del Dojo; – **Shihan ni rei**: saluto ad un Maestro di grado molto elevato; – **Sensei ni rei**: saluto al Maestro; – **Senpai ni rei**: saluto verso l'allievo più anziano di grado; – **Otagai ni rei**: saluto reciproco tra i praticanti.



## Heikō dachi

([平行立ち?](#)) è una posizione estremamente naturale, con piedi e gambe tenuti paralleli alla stessa larghezza delle spalle.

