



RICHTLIJNEN

voor training en omgang



Richtlijnen voor training en omgang

Inleiding

Binnen de Martial Mindfulness dojo trainen we martial arts met volle aandacht, persoonlijke en gezamenlijke verantwoordelijkheid en respect voor elkaar en de omgeving. De training is fysiek intensief en vraagt inzet, aanwezigheid en bereidheid om met contact, spanning en weerstand te werken.

De beoefening is niet gericht op competitie, prestatievergelijking of het behalen van resultaten ten opzichte van anderen. De focus ligt op leren, ontwikkelen en afstemmen binnen de training zelf, waarbij iedere deelnemer zijn eigen leerproces doorloopt in relatie tot de groep.

Aandacht wordt daarbij niet alleen mentaal benaderd, maar lichamenlijk geoefend. Er wordt gewerkt met vaste vormen en duidelijke afspraken. Daarnaast is er bewuste omgang met contact en beweging. Dit ondersteunt aanwezigheid in het hier en nu, helpt bij het reguleren van spanning en draagt bij aan zorgvuldige afstemming met anderen.

Deze richtlijnen beschrijven hoe we samen trainen en hoe we ons binnen de dojo tot elkaar en tot de training verhouden. Ze zijn bedoeld om focus, veiligheid, afstemming en ontwikkeling te ondersteunen en vormen een gezamenlijk kader waarbinnen iedereen kan leren en oefenen. Binnen dit kader draagt iedere deelnemer verantwoordelijkheid voor het eigen handelen en voor de veiligheid en kwaliteit van het gezamenlijke trainingsproces.

De richtlijnen zijn niet bedoeld als starre regels, maar als praktische en inhoudelijke ondersteuning van de manier waarop binnen de dojo wordt getraind.

Martial Mindfulness dojo 2026

martialmindfulness.nl

Inhoud

De dojo en haar betekenis	3
De dojo als trainingsomgeving	3
Terminologie en rollen binnen de dojo	3
Symbolische aandachtsgroet en begin en einde van de training	4
Betreden en verlaten van de dojo	4
Opstellen aan het begin van de training	4
De symbolische aandachtsgroet	5
Functie en werking van de groet	5
Einde van de training	6
Groeten tijdens de training	6
Aanwezigheid, deelname en afstemming tijdens de training	6
Op tijd aanwezig zijn	6
Later binnenkomen	7
Ziekte en belastbaarheid	7
Blessures	7
Tijdelijk verlaten van de training	7
Aandacht, communicatie en gedrag tijdens de training	8
Luisteren en uitleg	8
Communicatie tijdens de training	8
Mentale grenzen en afstemming	8
Observeren of tijdelijk niet meedoen	9
Voorbeeldgedrag en afstemming	9
5. Zorg voor lichaam, veiligheid en verantwoordelijkheid	9
Kleding en persoonlijke hygiëne	9
Nagels, sieraden en haar	10
Schoeisel en dojo-vloer	10
Voeding en lichamelijke signalen	10
Gebruik van mobiele telefoons	10
Zorg voor materialen en omgeving	11
Gebruik van deze richtlijnen	11

De dojo en haar betekenis

De dojo als trainingsomgeving

Martial arts-training vindt plaats binnen een dojo: een fysieke ruimte waarin wordt getraind, geleerd en beoefend met toewijding. De dojo is geen gewone sportruimte. Het is een plek waarin ontwikkeling centraal staat.

De manier waarop men zich in de dojo beweegt, samen traint en met elkaar omgaat, draagt direct bij aan de kwaliteit van de training. Dit heeft ook invloed op ieders persoonlijke ontwikkeling. Respect voor de ruimte, voor elkaar en voor het gezamenlijke leerproces vormt daarbij de basis.

De dojo is daarmee niet alleen een trainingsruimte. Het is een omgeving waarin aandacht, zorgvuldigheid en zorg voor elkaar actief worden beoefend.

Terminologie en rollen binnen de dojo

Binnen de dojo wordt gewerkt met duidelijke, maar functionele rollen. Deze rollen dragen bij aan overzicht, veiligheid en afstemming tijdens de training.

De term sensei is een Japanse benaming die binnen de dojo wordt gebruikt voor de leraar. In deze context verwijst de term niet naar een hiërarchische positie, maar naar de rol van degene die verantwoordelijk is voor de opbouw, veiligheid en begeleiding van de training.

Binnen de dojo zijn er deelnemers met meer ervaring die een voorbeeldfunctie vervullen binnen de training. Deze gevorderde deelnemers kunnen, wanneer dat nodig is, door de sensei worden aangewezen als assistent om oefeningen voor te doen, deelnemers te ondersteunen of tijdelijk een deel van de training te begeleiden. Dit is geen rang of titel, maar een functionele rol op basis van ervaring en afstemming.

Deze Japanse termen worden gebruikt vanwege hun brede herkenbaarheid binnen martial arts. Binnen deze dojo worden zij praktisch gebruikt als rolaanduiding. Er ligt geen nadruk op hiërarchie of formele rangorde.

Symbolische aandachtsgroet en begin en einde van de training

Betreden en verlaten van de dojo

Bij het betreden en verlaten van de dojo(vloer) is men vrij om een korte buiging te maken. Dit moment is bedoeld om de aandacht bewust te verplaatsen van buiten naar binnen. Het is ook een manier om respect te tonen voor de omgeving en de mensen die daar trainen.

Deze vrijheid geldt voor persoonlijke, individuele momenten van binnenkomen en vertrekken.

De buiging markeert geen verplicht ritueel. Het is een moment van bewustwording: het loslaten van wat buiten is en het betreden van de training met aandacht.

Opstellen aan het begin van de training

Aan het begin van de training roept de sensei iedereen bijeen met het commando "Shugo" (verzamelen en opstellen). De sensei is de leraar die verantwoordelijk is voor de opbouw, veiligheid en begeleiding van de training.

De groep stelt zich op in rijen. Deelnemers met meer ervaring staan vooraan.

Deze opstelling is functioneel. Beginners kunnen oefeningen beter volgen doordat zij een zichtbaar voorbeeld voor zich hebben. Tegelijk ondersteunt deze ordening rust, overzicht en gezamenlijke afstemming aan het begin van de training.

Bij het opstellen worden de voeten in V-positie geplaatst (hielen bij elkaar, tenen 45 graden naar buiten). Deze houding is van Japanse oorsprong en wordt traditioneel gebruikt om het lichaam te ordenen en het moment van groeten duidelijk te markeren. De relatief gesloten stand maakt instabiliteit sneller voelbaar. Dit nodigt uit tot een rechte houding, een gelijkmatige gewichtsverdeling en daarmee verhoogde lichamelijke aandacht. Binnen de dojo helpt deze houding om stabiliteit, aandacht en gezamenlijke afstemming te ondersteunen.

Wanneer iedereen is opgesteld en de aandacht is verzameld, wordt direct hierna een symbolische aandachtsgroet gebracht. Deze groet maakt onderdeel uit van het gezamenlijke begin en einde van de training en wordt door de groep als geheel uitgevoerd. De sensei richt zich bij deze groet tot de deelnemers; de deelnemers draaien zich naar de sensei en beantwoorden de groet.

De symbolische aandachtsgroet

De symbolische aandachtsgroet die binnen de Martial Mindfulness dojo wordt gebruikt, is een functioneel ritueel dat uit meerdere lichaamshandelingen bestaat. De plaatsing van de voeten, de handhouding en de buiging vormen samen één geheel. Door deze handelingen bewust en herhaald uit te voeren, wordt aandacht, intentie en wederzijdse erkenning lichamelijk gemarkeerd.

De sensei, of indien nodig, een door de sensei aangewezen assistent, brengt de groet door de open linkerhand op keelhoogte te plaatsen en de gesloten rechtervuist met de knokkelzijde tegen de linkerhand te brengen. In deze houding volgt een korte buiging. Deze handhouding vindt haar oorsprong in de Chinese krijgskunsten en staat symbool voor beheersing: kracht is aanwezig, maar wordt niet ingezet voor strijd.

Binnen deze Martial Mindfulness dojo worden zowel de Japanse als Chinese vormen niet traditioneel gereproduceerd, maar bewust en aangepast gebruikt als praktische hulpmiddelen om aandacht, afstemming en zorgvuldige omgang te ondersteunen, met respect voor hun oorsprong en zonder aanspraak te maken op culturele vertegenwoordiging.

De groet drukt uit dat de training wordt aangegaan zonder vijandigheid en met respect voor elkaar. Tegelijkertijd bevestigt zij het gezamenlijke doel van de training: samen oefenen, leren en ontwikkelen binnen een gezamenlijke en zorgvuldig afgestemde trainingspraktijk.

De aanwezigen beantwoorden deze groet op dezelfde wijze.

Functie en werking van de groet

Binnen de Martial Mindfulness dojo worden deze vormen niet gehanteerd vanuit traditionele navolging. Zij worden gebruikt om het gehele lichaam actief te betrekken bij het moment van groeten. Door ook handen, armen, benen en voeten bewust te positioneren, wordt de groet geen automatisch gebaar. Het wordt een handeling waarin houding, aandacht en intentie samenkomen.

Door deze vaste vorm telkens op dezelfde manier uit te voeren, ontstaat een herkenbaar begin- en eindmoment van de training. Dit helpt deelnemers om bewust over te schakelen van dagelijkse bezigheden naar trainen, en om tijdens oefeningen sneller terug te keren naar aandacht wanneer deze wegzakt.

De gecontroleerde beweging en vaste vorm werken regulerend op spanning en ondersteunen een staat van alerte rust. Dit is essentieel voor veilig trainen met contact en weerstand. Door elkaar bewust te groeten, met oogcontact en gelijke vorm, ontstaat bovendien een moment van wederzijdse erkenning. Dit vergroot het gevoel van veiligheid en ondersteunt de afstemming tijdens de training.

Einde van de training

Aan het einde van de training wordt dezelfde symbolische aandachtsgroet herhaald. Hiermee wordt het gezamenlijke trainingsmoment bewust afgesloten. De overgang terug naar buiten wordt zo duidelijk gemarkeerd.

Groeten tijdens de training

Tijdens de training wordt dezelfde symbolische aandachtsgroet gebruikt bij het aangaan van partneroefeningen en bij het wisselen van trainingspartner.

Deze groet markeert telkens opnieuw het begin van gezamenlijk oefenen. Zij ondersteunt wederzijdse erkenning, afstemming en zorgvuldige omgang tijdens het trainen.

De rituelen en vaste vormen in deze sectie sluiten aan bij het thema aanwezigheid en vormen een herkenbaar kader waarbinnen aandacht en afstemming tijdens de training verder worden geoefend.

Aanwezigheid, deelname en afstemming tijdens de training

De training vraagt om bewuste aanwezigheid en afstemming, zowel met jezelf als met de groep. Hoe en wanneer je deelneemt aan de training heeft directe invloed op veiligheid, focus en het gezamenlijke leerproces.

Op tijd aanwezig zijn

Deelnemers zorgen ervoor, waar mogelijk, op tijd aanwezig te zijn. Zo kan de training gezamenlijk worden begonnen. Dit ondersteunt rust, overzicht en gezamenlijke afstemming.

Later binnenkomen

Wanneer iemand later arriveert, wordt de dojo rustig betreden. Op een geschikt moment wordt oogcontact gemaakt met de sensei en wordt een korte groet gebracht.

De sensei geeft vervolgens aan of je direct kunt aansluiten bij de training. Het kan ook zijn dat je eerst zelfstandig een warming-up uitvoert voordat je aan de groepsoefeningen deelneemt. Dit moment is bedoeld als afstemming, zodat duidelijk is wat op dat moment veilig en passend is binnen de lopende training.

Ziekte en belastbaarheid

Wanneer je ziek bent of koorts hebt, neem je niet deel aan de training. Dit gebeurt uit zorg voor jezelf en voor anderen.

Tijdens de training wordt aangemoedigd dat je aandacht hebt voor je lichamelijke belastbaarheid. Signalen zoals duizeligheid, scherpe pijn, verlies van controle of duidelijke vermoeidheid vragen om aanpassing van intensiteit. Soms is het nodig een oefening tijdelijk te pauzeren. Stem dit in dat geval kort af met je trainingspartner en meld het bij de sensei, zodat de training indien nodig kan worden aangepast. Dit hoort bij zorgvuldig trainen en bij het nemen van verantwoordelijkheid voor jezelf en je trainingspartners.

Blessures

Heb je voorafgaand aan de training een blessure, meld dit bij de sensei. Samen wordt bekeken of en hoe je veilig kunt deelnemen.

Loop je tijdens de training een blessure op, geef dit direct aan. De training kan dan indien nodig worden aangepast of onderbroken.

Tijdelijk verlaten van de training

Moet je tijdens de training naar het toilet of om een andere reden de dojo verlaten, geef dit kort aan bij de sensei. Dit is geen toestemming vragen, maar praktische afstemming, zodat voor iedereen duidelijk is dat alles in orde is en de training veilig kan doorgaan.

Aandacht, communicatie en gedrag tijdens de training

De kwaliteit van de training wordt mede bepaald door hoe aandachtig, zorgvuldig en respectvol deelnemers met elkaar omgaan. Dit vraagt om helder en functioneel gedrag tijdens de oefeningen.

Luisteren en uitleg

Tijdens uitleg wordt met aandacht geluisterd. Uitleg wordt niet tussendoor onderbroken.

Wanneer je een vraag hebt over de uitleg, kun je deze stellen op een passend moment. Vragen zijn welkom en maken deel uit van het leerproces.

Communicatie tijdens de training

Gesprekken die niet met de training te maken hebben, worden niet tijdens de training gevoerd. Functionele afstemming met trainingspartners betekent dat communicatie direct betrekking heeft op de oefening, zoals tempo, intensiteit of duidelijkheid van beweging. Korte, functionele afstemming met trainingspartners is vanzelfsprekend en noodzakelijk.

Mentale grenzen en afstemming

Training met fysiek contact vraagt niet alleen aandacht voor het lichaam, maar ook voor mentale gesteldheid. Het kan voorkomen dat een oefening spanning oproept. Ook kan concentratie tijdelijk wegvallen, of kan iemand merken dat iets op dat moment niet goed voelt.

Het is ieders aandachtspunt om dergelijke signalen serieus te nemen en deze, indien nodig, kenbaar te maken. Dit kan bijvoorbeeld door een oefening te pauzeren of een stap terug te nemen. Ook kan iemand duidelijk en kort aangeven: "Dit voelt nu niet goed voor mij."

Bij partneroefeningen kan dit ook betekenen dat vooraf wordt aangegeven bepaalde handelingen of intensiteit op dat moment niet aan te willen gaan.

Afstemming hierover hoort bij zorgvuldig trainen en wordt binnen de dojo gezien als een teken van aandacht en verantwoordelijkheid. Dit draagt bij aan een veilige trainingsomgeving.

De training is erop gericht om te leren omgaan met spanning en weerstand. Zij is niet bedoeld om persoonlijke grenzen te overschrijden.

Observeren of tijdelijk niet meedoen

Wanneer je tijdelijk niet actief deelneemt, bijvoorbeeld om te observeren of te herstellen, blijf je met aandacht aanwezig bij de training. De houding die je daarbij aanneemt ondersteunt rust en respect voor het gezamenlijke proces.

Voorbeeldgedrag en afstemming

Deelnemers met meer ervaring dragen zichtbaar bij aan een veilige en leerzame trainingsomgeving door zorgvuldig te bewegen en aandachtig te trainen. Zij houden daarbij rekening met anderen.

Iedereen draagt bij aan zijn eigen gedrag én aan de veiligheid van trainingspartners.

Zorg voor lichaam, veiligheid en verantwoordelijkheid

Zorg voor het lichaam en de trainingsomgeving is een essentieel onderdeel van veilig en aandachtig trainen. De manier waarop je met jezelf, je uitrusting en de dojo omgaat, heeft directe invloed op jezelf én op je trainingspartners.

Kleding en persoonlijke hygiëne

Er wordt getraind in schone kleding. Goede persoonlijke hygiëne is vanzelfsprekend. Dit voorkomt ongemak en verkleint het risico op huidirritatie of overdracht van infecties, zeker bij trainingen met fysiek contact.

Nagels, sieraden en haar

Nagels van handen en voeten worden kort gehouden. Lange nagels kunnen bij contact krassen of verwondingen veroorzaken.

Sieraden worden niet gedragen tijdens de training. Zij kunnen blijven haken, beschadigd raken of letsel veroorzaken bij jezelf of anderen.

Piercings worden verwijderd of zorgvuldig afgeplakt. Dit vermindert het risico op scheuren of stoten tijdens beweging en contact.

Lang haar wordt zodanig vastgezet dat het het zicht niet belemmert en geen risico vormt bij oefeningen met contact, met name rond hals en nek. Los haar kan afleiding geven of ongewenst vastgepakt worden.

Schoeisel en dojo-vloer

Schoenen worden buiten de dojo-vloer uitgetrokken. De dojo-vloer wordt schoon en zorgvuldig behandeld als gezamenlijke trainingsruimte. Een schone vloer vermindert het risico op uitglijden en verwondingen.

Voeding en lichamelijke signalen

Eet licht voor de training en vermijd zware maaltijden vlak vooraf. Dit ondersteunt comfortabel bewegen en voorkomt misselijkheid of verminderde concentratie.

Luister tijdens de training naar signalen van je lichaam. Neem daarbij zorgvuldig acht op je eigen belastbaarheid. Dit kan zich bijvoorbeeld uiten in duidelijke vermoeidheid, verlies van coördinatie, pijn of afnemende focus. In zulke gevallen wordt aangemoedigd dat je hierop afstemt, door rustiger te trainen, een oefening aan te passen of dit kort te melden bij de sensei. Zo blijft de training veilig voor jezelf en voor anderen.

Gebruik van mobiele telefoons

Mobiele telefoons staan uit of stil in geluid en trilfunctie tijdens de training. Dit voorkomt afleiding en onderbrekingen van de gezamenlijke focus.

Moet je om een specifieke reden bereikbaar blijven, meld dit vooraf bij de sensei. Dan kan hier rekening mee worden gehouden.

Zorg voor materialen en omgeving

Gebruikt trainingsmateriaal wordt zorgvuldig behandeld en na afloop gezamenlijk opgeruimd. Deelnemers dragen bij aan een veilige, overzichtelijke en respectvolle trainingsomgeving.

Gebruik van deze richtlijnen

Deze richtlijnen zijn bedoeld als gezamenlijk kader voor aandachtig en veilig trainen, niet als vaststaande regels die los van de context worden toegepast. Ze nodigen uit tot oefenen, afstemmen en bijstellen in de praktijk van de training zelf. Binnen de dojo staat het leerproces centraal, niet het volgen+ van vormen om de vorm.