



## Hogyan kell helyesen meghajolni Japánban?



Meghajlás Japánban – Ez az egyik első dolog, amit az emberek megtudnak Japánról - azon kívül, hogy hol van a térképen -, hogy gazdag, mély kulturális hagyományai vannak, amelyeket az ország polgárainak többsége még a mai társadalomban is követ. Az egyik ilyen kulturális szempont, amely a japán etikett és illemszabályok szerves részét képezi, a meghajlás. Bár egyesek számára örültségnek tűnhet, hogy a hát meghajlásának látszólag egyszerű cselekedete drasztikus hatással lehet arra, ahogyan Japánban a többi emberrel érintkezik.

### Kik hajolnak meg Japánban?

Az egyszerű válasz: mindenki! Kisgyerekek, elfoglalt üzletemberek, kedves boltosok, idős férfiak és nők, és szinte mindenki más, aki jelenleg Japánban él és dolgozik, a nap folyamán legalább néhányszor meghajol. A Japánban született és nevelkedett embereket már egészen fiatal koruktól kezdve megtanítják a megfelelő időpontokra, technikákra és helyzetekre, amelyekben meg kell hajolni, és ez minden egyes nap elég gyakran elő is fordul.



Hacsak valaki nem tölti az egész napját egy lakásban, anélkül, hogy látna egy másik embert, akkor biztos, hogy minden nap legalább egyszer meghajol valaki másnak. A japánok általában akkor is meghajolnak a külföldiek előtt, ha nem várnak cserébe meghajlást, mivel tisztában vannak azzal, hogy ez egy olyan japán szokás, amelyet kevés más országban vesznek ilyen komolyan. Ennek ellenére, ha egy külföldi megpróbál meghajolni egy japán személy előtt, nem fogják olyan szigorúan megítélni, ha a meghajlás nem megfelelően történik.

## Mit jelent, ha Japánban meghajolunk?



A japán meghajlás szépsége abban rejlik, hogy egy egyszerű gesztusnak sokféle jelentése lehet. A meghajlás jelenthet: "helló", "viszlát", "köszönöm", "kezdjük el", "sajnálom", "gratulálok", "kérek, tegyél meg nekem egy szívességet", "dolgozzunk együtt", "tisztellek", "légy türelmes velem", és még sok mást is. A meghajlás lényegében egy olyan kulturális hagyomány, amely a mai társadalomban is tovább él, mivel a Japánban élők az újabb és újabb generációkon keresztül adták tovább ezt a szokást.

A meghajlás lehet olyan egyszerű dolog, mint amikor valaki belép a szobába, vagy olyan összetett, mint amikor valaki bocsánatért könyörög, miután elkövetett egy szörnyű tettet. Sok mindent nem mondunk ki szóban, amikor meghajolunk, hanem inkább a testtartásunk, a meghajlás időtartama, és a hátunk hajlásának a szögének mértéke utal rá. A meghajlás mindenekelőtt a tisztelet egy bizonyos fokát mutatja ki, legyen az bármilyen kicsi is.

## Mikor hajolnak meg Japánban?



Mivel a meghajlás átlagos, a japán életformában, ezért mindenhol találkozhatunk vele a munkában vagy utazás során bármikor, bárhol. Meghajolhatsz a pénztárosnak az élelmiszerboltban, egy munkatársadnak egy nehéz munkanap után, vagy egy jó barátodnak, miután együtt lógsz vele. Bár a nap bármely szakában meghajolhatunk bármilyen okból, vannak olyan alkalmak, amikor a meghajlást nem tartják helyénvalónak. Feltétlenül ismerje meg ezeket a kivételeket, mivel komoly bajba kerülhet, ha rosszkor hajol meg.

Nagyon udvariatlannak tartják, ha ülve hajolunk meg, kivéve, ha ülő helyzetben, *seiza*-pozícióban hajtjuk végre a meghajlást. Általánosságban elmondható, hogy ha az a személy, akinek meghajolunk áll, akkor valószínűleg nekünk is állva kel meghajolnunk. Arra is ügyeljünk, hogy beszéd közben ne hajoljunk meg; vagy előtte vagy utána beszéljünk, de soha ne közben. Akkor sem szabad meghajolnod, ha láthatóan feldúlt vagy valakire, mivel ez a tisztelet jele, és a kifejezésed a legkevésbé sem ezt fogja közvetíteni.



*Seiza pozícióból való meghajlás.*

## Hol hajoljunk meg Japánban?



Ha a fentiekből még nem jöttünk volna rá, Japánban szinte bárhol és bármikor meghajolnak. A kisboltok, munkahelyek, iskolák, légitársaságok, vonatok, és bárhol máshol, ahol két vagy több ember lehet egy helyen egy időben, mind olyan helyek, ahol meghajlásra kerülhet sor. Mivel a meghajlás Japánban nagyon sokféle dolgot jelent, számos helyzetben, számos környezetben használják.

Egy szokatlan hely, ahol nem szabad meghajolni, az, amikor egy lépcsőn állunk a meghajolni kívánt személy felett. A tisztelet jeleként egyforma vagy alacsonyabb szinten kell állnod, mint az a személy, akinek meghajolunk. Érdekes módon a japánok arról híresek, hogy még akkor is meghajolnak tudat alatt, amikor telefonon beszélnek egy másik személlyel, ugyanúgy, ahogyan egyesek fizikailag is integetnek a kezükkel, amikor telefonon búcsúznak valakitől. A Japánban élő külföldieknek is szórakoztató az alkalmazkodás, amikor visszatérnek vagy meglátogatják a hazájukat, mivel gyakran meghajolnak anélkül, hogy gondolnának rá, még akkor is, amikor Japánon kívül tartózkodnak.



Az érzelmek kifejezésére szolgáló meghajlások mellett a meghajlások a szentélyekben is gyakoriak Japánban. Ha egy sintó szentélyben a felajánlás és a *suzu* megszólalása után hagyományos meghajlási szekvenciát szeretnénk elvégezni, akkor vagy utánozzuk a helyieket, akik a szentélyben imádkoznak, vagy egy hagyományos *nirei-nihakushu*-t is végezhetünk.



Instrukció hogyan végezzük el a *nirei-nihakushu* meghajlást.

Hajoljunk meg kétszer *keirei* stílusban (ezt később még átnézzük), tapsoljunk kétszer a mellkasunk előtt, majd végezzünk egy egyszeri *saikeirei* meghajlást. Ezzel kifejezve a tiszteletet, majd védelmet és útmutatást kérünk a szentélyben található szellemektől és istenektől.

**Miért hajolnak meg az emberek Japánban?**



Amikor az emberek Japánban meghajolnak, az egyszerűen csak egy fizikai megjelenítése számos olyan kifejezésnek, amelyet sokan naponta használnak. Sok országban nem kell a "köszönöm" vagy "sajnálom" kifejezést egy gesztussal is kísérni, de Japánban a gyerekeket már egészen fiatal koruktól kezdve erre tanítják. A meghajlás a tisztelet és az alázat olyan szintjét adja, amelyet a szavak önmagukban talán nem tudnának kifejezni.

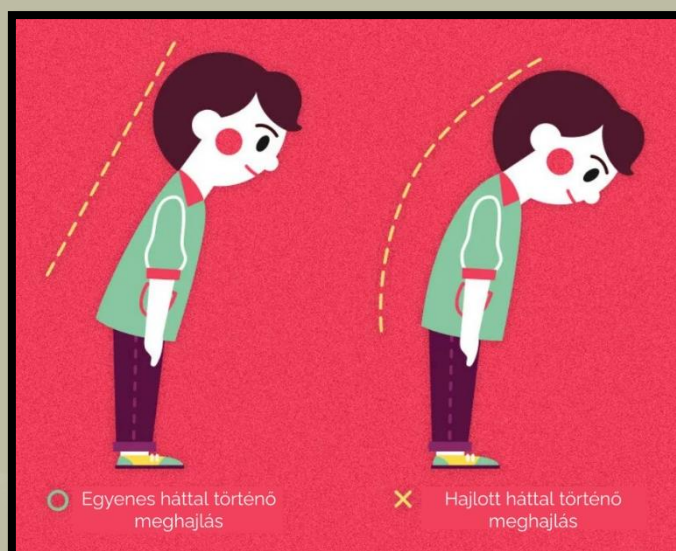
Egyesek szerint maga a japán nyelv kétértelműsége vezetett a túlzott meghajlások kulturális jelenségéhez. A meghajlásnak számos szabálya és előírása van, amelyek lehetővé teszik, hogy valaki, aki az említett szabályok megtanulásával nőtt fel, egy egyszerű kijelentés mélyebb jelentését is megértse, pusztán azáltal, hogy észreveszi, hogyan hajol meg valaki. A "Sajnálom" mondatnak más-más szintű bocsánatkérő érzései vannak, amikor az illető ül és enyhén biccent, mint amikor a *dogeza*-pózban, négykézláb, a homlokával a padlót érinti.



*Dogeza*

### **Hogyan kell helyesen meghajolni Japánban?**

Valószínűleg ez az a rész, amelyben sokaknak a legtöbb segítségre van szükségük. A meghajlás Japánban olyan fontos eleme a barátok, kollégák, sőt még az idegenek közötti béke fenntartásának is, hogy sokan szeretnék biztosítani, hogy a lehető legudvariasabbak legyenek, amikor megpróbálnak egy megfelelő japán meghajlást végrehajtani. A legfontosabb, amit nem szabad elfelejteni, hogy a hátunk legyen egyenes, és a kezünk a megfelelő pozícióban legyen (férfiaknál oldalt, nőknél elöl), és mindig nézzünk lefelé, amikor meghajolunk.



A mindennapi érintkezésben használt három fő meghajlási mód a következő: *eshaku*, *keirei* és *saikeirei*.

## Eshaku



Az *eshaku* meghajlás a három meghajlás közül a legkevésbé formális, és csak 15°-ig kell meghajolni, miközben egyenesen állunk és derékből hajolunk. Ezt a meghajlást azok számára végezzük, akikkel baráti kapcsolatban állunk, akikkel azonos rangúak vagyunk, vagy akiket ismerünk, de nem vagyunk ismerősök. A barátok, munkatársak, közös barátok révén ismert emberek és a szolgáltatói munkakörben dolgozók mind tökéletes jelöltek az *eshaku* meghajlás végrehajtására. Ez a meghajlás általában a barátok üdvözlésének vagy a köszönésnek az udvarias módja.

## Keirei



Egy lépéssel az *eshaku* meghajlás felett áll. A *keirei* meghajlás megduplázza a hajlítási szöveget  $30^\circ$ -ra, hogy még több tiszteletet és alázatot mutasson. Az *eshaku*-nál nagyobb hála és tisztelet kifejezésére szolgál, de nem túlzóan nagy mértékben.

Az egyik leggyakoribb helyzet, amikor ezt a meghajlást használják, az ügyfelekkel, főnökökkel és potenciális partnerekkel folytatott üzleti megbeszélések. Ezzel a meghajlással a magasabb pozícióban lévő személy tiszteletét fejezzük ki, és azt mutatjuk, hogy alázatosak és őszinték vagyunk. A szolgáltatóiparban dolgozók gyakran használják ezt a meghajlást az ügyfelek felé, amikor belépnek, távoznak vagy vásárolnak egy terméket.

## Saikeirei





Ha olyan meghajlásra van szükségünk, amely rendkívüli alázatot, hálát vagy bocsánatkérést fejez ki, akkor a *saikerei*-t kell végrehajtanunk. Ha 45°-os szögben hajolunk meg, tekintetünket a földön tartjuk, és több mint három számolásig tartjuk a pozíciót, akkor hatalmas tiszteletet és alázatot közvetíthetünk. A *saikerei* meghajlás akár 70°-ig is elmehet, de az ilyen mértékű meghajlást csak nagyon komoly alkalmakra tartják fenn, például a japán császárral való találkozásokkor. Bár ez nem gyakran fordul elő, jó, ha az ember felkészül, ha valaha is olyan helyzetbe kerül, amikor egy *saikerei* meghajlásra van szüksége. A *saikerei* meghajlást nem megfelelő alkalmakkor azonban udvariatlannak tartják, ezért ne használjuk tréfás bocsánatkérésre vagy viccelődésre, mert ezzel inkább megbántunk másokat, mintsem szórakoztatnánk.

## Összességében


Bár úgy tűnhet, hogy a japán mindennapok komoly nyak és hátfájást okozhatnak, a meghajlás viszonylag fájdalommentes módja annak, hogy a szavakon túl a tiszteletet, az őszinteséget, az alázatot és a fegyelmet is kifejezzük.

A legfontosabb tudnivaló, hogy minél mélyebb a meghajlás és minél tovább tart, annál többet jelent a meghajlás a címzettnek. Japánban élő, dolgozó vagy Japánba utazó külföldiként ne féljen kifejezni tiszteletét és őszinteségét a meghajlás egyszerű cselekedetével!

## Hogyan hajoljunk meg Japánban?

**AKÁR EGY KÖZELGŐ UTAZÁSRA KÉSZÜLÜNK, AKÁR KÜLFÖLDIKÉNT ÉLÜNK JAPÁNBAN, A MEGHAJLÁSI ETIKETT ISMERETE NAGYON HASZNOS LEHET. ÍME EGY INFOGRAFIKA MINDENRŐL, AMIT A JAPÁN MEGHAJLÁSRÓL TUDNI KELL (KI, MIT, HOL, MIKOR, MIÉRT ÉS HOGYAN)!**






## Eshaku

AZ ESHAKU MEGHAJLÁS EGY 15 FOKOS MEGHAJLÁS, MIKÖZBEN EGYENESEN ÁLLUNK ÉS DERÉKBÓL MEGHAJOLUNK.


EZT A MEGHAJLÁST AZOK ELŐTT VÉGEZZÜK, AKIKKEL BARÁTSÁGBAN VAGYUNK, AKIKKEL AZONOS RANGÚAK VAGYUNK, VAGY AKIKET ISMERÜNK, DE NEM VAGYUNK KÖZELI KAPCSOLATBAN. ÁLTALÁBAN ÚGY IS TEKINTIK, MINT EGY UDVARIAS ÜDVÖZLÉS VAGY A KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS EGY MÓDJÁT.

## Keirei



A KEIREI MEGHAJLÁS MEGDUPLÁZZA A MEGHAJLÁS SZÖGÉT ÍGY MÁR 30 SZÁZALÉKOS LESZ A MEGHAJLÁS, HOGY MÉG TÖBB TISZTELETET ÉS ALÁZATOT MUTASSUNK. A LEGGYAKORIBB HELYZETEK, AMIKOR EZT A MEGHAJLÁST HASZNÁLJUK, AZ ÜGYFELEKKEL, FŐNÖKÖKKEL ÉS POTENCIÁLIS PARTNEREKSEL FOLYTATOTT ÜZLETI MEGBESZÉLÉSEK.

ARRA HASZNÁLJUK, HOGY TISZTELETET MUTASSUNK EGY MAGASABB POZÍCIÓBAN LÉVŐ SZEMÉLYNEK, ÉS HOGY MEGMUTASSUK, HOGY ALÁZATOSAK ÉS ŐSZINTÉK VAGYUNK.



## Saikeirei

Ha olyan meghajlásra van szükségünk, amellyel rendkívüli alázatot, hálát vagy bocsánatot szeretnénk kifejezni, akkor a saikeirei-t kell választanunk. Hajoljunk meg 45 fokos szögben, tekintetünket szegezzük a földre, és három másodpercig vagy tovább tartsuk a pozíciót, így hatalmas tiszteletet és alázatot fejezhetünk ki.

# A meghajlás etikettje



Ne hajoljon meg séta közben.  
Álljon meg, hajoljon meg, és már mehet is tovább.



Ne hajoljunk meg beszéd közben, mondjuk el a mondanivalónkat, és csak utána hajoljunk meg.



Ha lépcsőn állva hajolunk meg, ne hajoljunk meg magasabb lépcsőfokon, mint az a személy, akinek meghajlunk.



Tartsa a kezét a megfelelő pozícióban: , nőknél elöl, férfiaknál oldalt.

A fordítás az alábbi cikk felhasználásával történt: <https://itsyourjapan.com/bow-in-japan/>