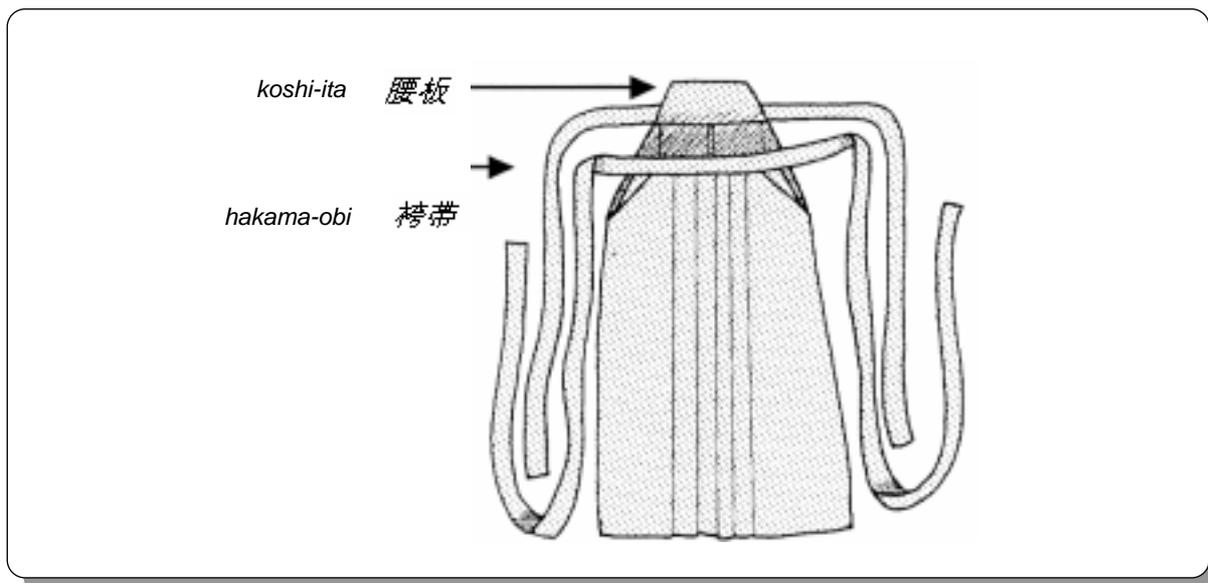


# 3. Hakama (Hose) 袴

## 3-1 Allgemeine Beschreibung

Größe : Die Länge von Hakama wird vom von Hakama-obi (Gürtel vorne) bis unten gemessen. Die Maßeinheit heißt „Kujira-Shaku“, das ist die Maßeinheit von früher (1sun = ca. 3,8cm). Das Hakama soll so lang sein, dass man den Knöchel gerade nicht mehr sieht. Wenn es zu kurz ist, sieht es nicht gut aus, wenn zu lang ist, stolpert man darüber.

Das Material : Hakama aus Tetron gehen durch Waschen nicht ein, aber Hakama aus Baumwolle gehen ein. Darauf muss man beim Waschen achten. Der Stoff mit Indigo-blau wurde früher nach Qualität (der Fäden) und auch nach Gewicht oder nach Dichte verkauft. Es gibt verschiedene Kategorien der Hakama wie z.B. „7000-ban“ oder „10000-ban“ heißen, die sind allerdings bei jedem Hersteller sehr unterschiedlich.



### Zur Kenntnis

#### Interessantes über das Hakama

Früher gab es verschiedene Arten von Hakama, denn für jede Angelegenheit ist ein anderes Hakama gemacht worden, z.B. für die Jagd, für die Feldarbeit, es gab auch kleine/kurze oder lange Hakama, usw. In der jetzigen Zeit gibt es nur zwei Arten von Hakama, dies sind einmal der Hakama für Männer (ursprünglich für das Reiten geschnitten) und einmal der Hakama für Frauen Hakama (ohne Koshi-ita). Früher hat man gesagt, ein Bushi (Samurai) mit einer guten Haltung hat 2 bestimmten Sachen: Einmal kann er das Hakama richtig anziehen, d.h. sein Kreuz hat dem Koshi-ita genau gepasst, und so wurde sein Rücken gerade. Zweitens hat sein Hals dem Kragen des Kendogi oder Kimono genau gepasst, und so wurde sein Kinn nicht hoch gezogen. Dadurch bekam er natürlich die beste Haltung.

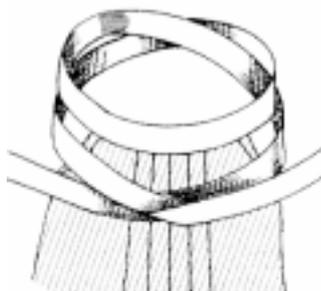
Das Hakama hat vorne 5 Falten und auf der hinteren Seite 1 Falte. Man sagt es gibt 2 verschiedene Möglichkeiten diese 5 Falten zu erklären. Einmal wären sie die Wege von Konfuzianismus; d.h. 1) Respekt vor höhergestellten Personen, 2) Respekt vor dem Vater, 3) dass das Ehepaar immer sich an seine jeweilige Aufgabe daran halten soll, 4) die Rangfolge des Alters und 5) das Vertrauen des Freundes. Die andere Erklärung ist, die 5 Falten bedeuten die Schwerpunkte des Wegs des Menschen; 1) „Jin“ – Respekt, 2) „Gi“ – Verpflichtung, 3) „Rei“ – Benehmen, 4) „Chi“ – Weisheit, 5) „Shin“ – Vertrauen.

## 3-2 Anziehen

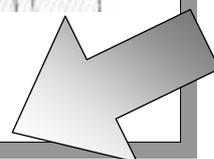
1) Hakama in Höhe des Hüftbein ansetzen.



2) Die vorderen Bändchen einmal um die gesamt Hüfte wickeln und vorne kreuzweise übereinanderlegen.

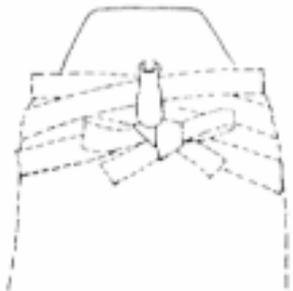


3) dann noch einmal nach hinten führen und auf dem Rücken zusammenbinden.

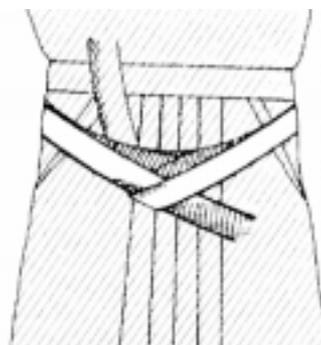


4) Der Spachtel von dem Koshi-ita hinter dem gebundenen Knoten hereinstecken.

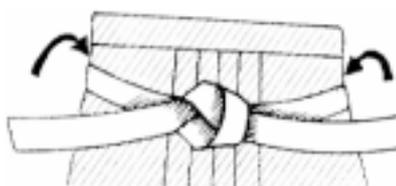
*koshi-ita*Rückenplatte



5) Die hinteren Bändchen nach vorne ziehen, durch die gebundenen Vorderbänder ziehen und dann binden.



Achten dass der Knoten horizontal und nicht vertikal liegt.



6) Das Hakama soll so angezogen sein, dass die hintere Seite etwas höher ist.



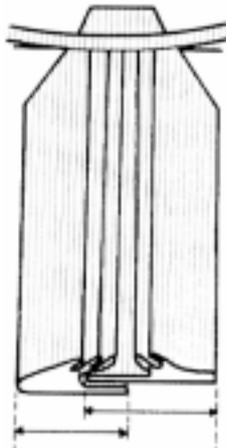
Bei einem etwas größeren Bauchumfang müssen die Bänder natürlich etwas tiefer gebunden werden. Wenn man keinen größeren Bauchumfang hat, kann man über den Bauch binden.

### 3-3 Zusammenfallen

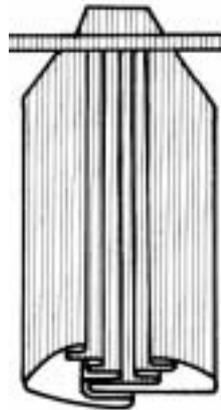
1) Auf dem Boden legen mit der hinteren Seite nach oben. Die rechte Falte unten halten und die Falte gerade ziehen.



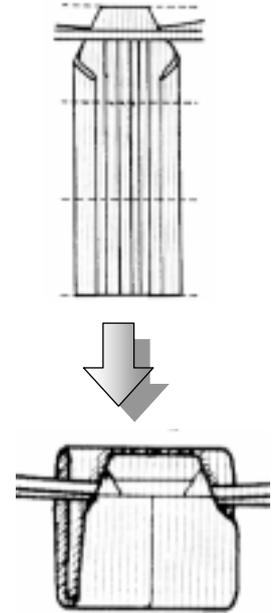
2) Oben und unten festhalten und das Hakama drehen. Die Nähte von rechts und links festziehen.



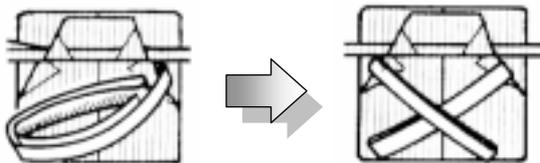
3) Die 5 Falten falten, dass sie parallel liegen.



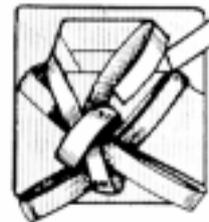
4) Von rechts und links nach innen etwas zurückfalten und dann vertikal in 3 Teile falten.



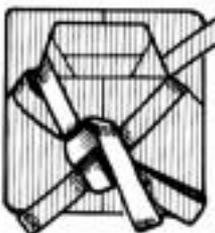
5) Das Hakama wieder umdrehen, die längeren vorderen Bändchen falten und kreuzen.



6) Die kürzeren hinteren Bändchen wie in der Abbildung durchziehen und binden.



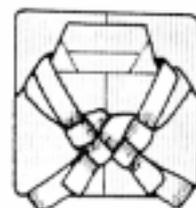
7) Die linke Seite ist fertig.



8) Das gleiche für die rechte Seite.



9) Das letzte Teil durch das linke Bändchen ziehen und fertig.



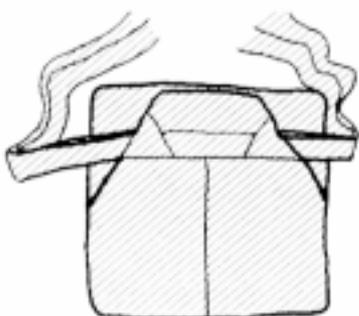
## 3-4 Waschen

Das Hakama aus Tetron oder Nylon kann man in der Waschmaschine waschen.

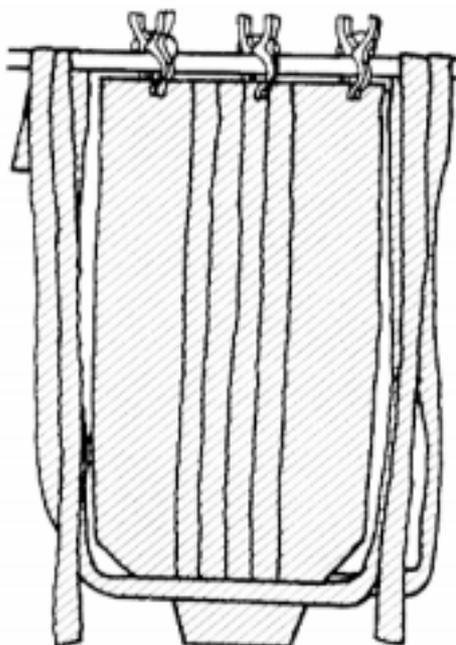
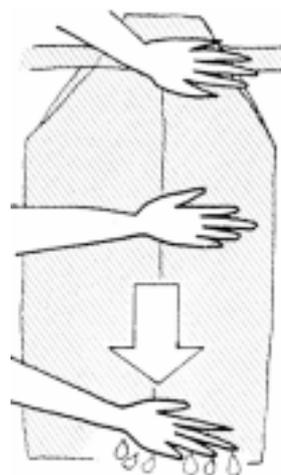
Wenn man das Baumwolle-Hakama in der Waschmaschine wäscht, geht nicht nur die Indigo-blau ab, sondern beim Waschvorgang gehen auch die Falten verloren. Deswegen wäscht man es wie unten beschrieben.

### **Baumwolle-Hakama waschen**

1) Das Hakama gefaltet in die Badewanne ins Wasser legen.



2) Nicht schleudern, sondern einfach ziehen.



So kann man es vermeiden, dass die Falten aufgehen oder dass das Hakama zerknittert wird. Wenn man das Hakama schleudert bevor man es aufhängt, wird es zerknittert. Auch wenn man das bügelt (beim Bügeln immer ein Tenugui zwischen dem Hakama und dem Bügeleisen legen), glätzt das Hakama zu sehr und sieht nicht mehr gut aus. Nachdem es trocken ist, kann man es gefaltet unter ein Kissen oder ein Futon legen und darauf sitzen oder schlafen, so dass die Falten wieder fester werden.