

Pravila ponašanja u DOJO-u

1. *Uvijek se pokloni kada dolaziš na tatami i kada odlaziš sa njega.*
2. *Neposredno prije početka vježbanja sve aikidoke moraju mirno sjediti u SEIZI jedan kraj drugog u nizu.*
3. *Vježbanje počinje i završava sa formalnom ceremonijom. Poslije poklona slici O'Senseia, prilikom poklona instruktoru izgovara se japanska fraza ONEGAISHIMASU. Na kraju treninga prilikom poklona izgovara se fraza ARIGATO GOZAMASHITO .*
Važno je doći na vrijeme i sudjelovati, ali ako ste zakasnili morate čekati na rubu tatamija u SEIZI, sve dok Vam instruktor ne da znak da se pridružite treningu. Poklonite se nakon toga.
4. *Pravilan način sjedenja na tatamiju je SEIZA. Ako Vas bole koljena, možete sjediti prekrštenih nogu, ali ne ispruženih ili ležati. odnosno naslanjati se na zid.*
5. *Ne napuštajte tatami za vrijeme vježbanja. Ako to morate učiniti, obavezno za dopuštenje pitajte instruktora. Nakon dozvole poklonite se, kao i prilikom odlaska i ponovnog dolaska na tatami. Ukoliko ste umorni ili se loše osjećate možete se odmoriti od vježbanja sjedeći u SEIZI pri rubu tatamija, onoliko koliko Vam to odgovara. Zapamtite da Vam mora biti ugodno vježbati, bez bilo kakvih forsiranja drugih ili Vas osobno.*
6. *Za vrijeme dok instruktor pokazuje tehniku koju ćete vježbati ili mora nešto usmeno objasniti, mirno sjedite u SEIZI. Dakle za to vrijeme se ne šeta ili priča, odnosno ničim ne remeti pažnja aikidoka. Nakon toga se poklonite instruktoru, zatim Vašem partneru i nastavite vježbanje.*
7. *Kada instruktor da znak za prestanak vježbanja, odmah se prekida sa izvođenjem tehnike. Poklonite se partneru i sedite u SEIZU u red sa ostalim aikidokama.*
8. *Na tatamiju si da bi učio i vježbao ono što instruktor pokaže. Komentare ostavi za kasnije, kada trening završi ili ti to instruktor dopusti. Ne forsiraj svoje ideje drugima za vrijeme treninga.*
9. *Razgovor i priču na tatamiju svedi na apsolutni minimum. AIKIDO je iskustvo, učenje i osjećaj.*
10. **ODGOVORNOST SVAKOG AIKIDOKE PONAOSOB JE DA DOPRINESE I SUDJELUJE U STVARANJU POZITIVNE I OPUŠTENE ATMOSFERE, HARMONIJE I MEĐUSOBNOG POŠTIVANJA.**

NA SVAKOM LEŽI ODGOVORNOST DA PRATI DUHOVNO UČENJE OSNIVAČA AIKIDO-a O' SENSEI-a MORIHEI UESHIBE KOJI JE ZAHTIJEVAO POZITIVAN PROTOK ENERGIJA PARTNERA U VJEŽBANJU, POŠTIVANJE MJESTA TRENINGA, TE ISTINSKOM UŽIVANJU U VJEŽBANJU. POZITIVNA RAZMIŠLJANJA I HARMONIJA POKRETA I PROČIŠĆENOG UMA, OPLEMENJUJE I OSOBNI ŽIVOT AIKIDOKE DAJUĆI MU NOVI, KVALITETNIJI POTICAJ.

Ovo su samo najneophodnija pravila koja se moraju poštivati kako bi se u DOJO-u održala atmosfera koja je presudna za uspješno vježbanje i učenje aikida. Na tatamiju ne smije biti ego konflikta ili natjecanja. Aikido nije sport ili ulična borba, već način života. Na tatamiju ste da bi prevazišli i pročistili Vaše agresivne instikte, pobijedili sebe i svoj ego. Svrha aikida nije borba , nanošenje poraza ili bola drugim ljudima. Snaga aikida nije u snazi mišića nego u fleksibilnosti, komunikaciji, pravovremenosti, kontroli i skromnosti. Ispravan stav poštovanja, iskrenosti i skromnosti, kao i prikladna atmosfera su presudni za proces učenja. Ne zaboravimo da je aikido BORILAČKA VJEŠTINA, te je predhodno iskazan stav presudan i za sigurnost svakog aikidoke pri vježbanju. Osim toga, svatko ima drugačije fizičke predispozicije i drugačije razloge za vježbanje. To se mora prepoznati i uvažavati.

Pravi aikido je ispravna i fleksibilna primjena tehnika u skladu sa promjenjivim okolnostima. Vaša je odgovornost da ne prouzročite nikakve ozljede. Morate štiti sebe i Vašeg partnera.