



AIKIDO KLUB LJUBLJANA

Osnovna pravila obnašanja v *dōjō*

Reishiki 礼式

Obnašanje v *dōjō*:

Ko pridemo v *dōjō* se poklonimo *shōmen* (slika in *kamiza*). Čevlje pustimo v slačilnici in obujemo copate oziroma *zori* (japonke), ki so namenjene samo nošenju v *dōjō*. Preden stopimo na *tatami*, pustimo *zori* ob robu *tatami*, obrnjene v smeri odhoda (sprednji del je usmerjeno od *tatami*). Poklon je japonski tradicionalni način izkazovanja spoštovanja, priznanja in zahvale. Poklon izvedemo iz stoječega položaja (*ritsurei*) na *tatami*, tako da se zgornji del telesa nagne naprej za 45 stopinj. Priklon za 45 stopinj imenujemo *saikirei*. V nekaterih *dōjō* izvedemo priklon tudi v *seiza* (kleče) na *tatami*.

Priklonimo se:

- ko vstopimo in izstopimo iz *dōjō* naredimo *ritsurei*,
- proti *shōmen* preden stopimo na *tatami* in preden z njega odidemo,
- pred in po koncu vadbe s partnerjem,
- kadar se obrnemo k *sensei* po nasvet, pomoč, itn..

Pred vstopom na *tatami*:

- sezujemo *zori*,
- priklonimo se proti *shōmen* preden stopimo na *tatami*,
- mirno se usedemo v *seizo* ali se počasi ogrejemo in raztegnemo pred začetkom treninga,
- trening se začne, ko *sensei* stopi na *tatami*.

Prihod na trening:

- na trening pridemo vsaj 5 - bolje 15 - min pred pričetkom.

Ob začetku treninga:

- *sensei* in učenci sedejo v tišini v *seizo* z obrazom proti *kamiza*,
- učenci se usedejo na enako razdaljo (pol *tatami*) v isti ravni črti,
- sledi tradicionalni priklon: dva poklona, dva ploska in nato še en poklon, *sensei* se obrne proti učencem in reče: »*Onegaishimasu!*« in učenci mu enako odgovorijo. Dolžnost učencev je, da se časovno uskladijo s *sensei*.

Če zamudimo na trening:

- sedemo v *seizo* na rob *tatami* in počakamo, da nas *sensei* povabi na *tatami*,
- priklonimo se *sensei* in se pridružimo ostalim učencem.





AIKIDO KLUB LJUBLJANA

Osnovna pravila obnašanja v *dōjō*

Reishiki 礼式

Ko smo *uke* in pomagamo demonstrirati tehniko:

- če nas sensei zaprosi (s priklonom ali »*dōzo/onegaishimasu*«), da bomo *uke* pri prikazu tehnike, se priklonimo, vstanimo in pojdimo k njemu ter ga pozdravimo s priklonom in »*Onegaishimasu*«.

Ko smo *uke* in sensei preneha s poučevanjem:

- usedemo se v *seizo* z obrazom obrnjenim proti sensei z hrbtno proti bočnim zidom, nikoli proti *kamiza*. Naša vloga *uke* je končana, kot nas sensei »odpusti« s priklonom. Vrnemo priklon in se hitro vrnemo na svoje mesto.

Ko delamo z orožjem:

- sedimo, naj bo orožje vedno na naši levi strani,
- delamo s *ken* (meč) ali *tanto* (bodalo) in sedimo, potem naj bo rezilo obrnjeno navzven,
- doma, v družbi ali v manj tradicionalnem *dōjō*, orožje postavljamo z rezilom navznoter (proti sebi) in ali navzdol. Če rezilo obrnemo navzven (od nas), je to žalitev in grožnja za nasproti se-deče.

Ko se postavljamo:

- se priklonimo parterju in rečemo:»*Onegaishimasu!*«. S tem povemo, da bi želeli z njim vaditi,
- bo partner sprejel tvoj poziv z: »*Onegaishimasu!*«,
- pri vadbi izmenjujemo vlogi *uke* in *nage*,
- vadimo samo tehniko, ki jo je pokazal sensei,
- pazimo na svojega partnerja, ker se vloge (*uke*, *nage*) lahko hitro menjavajo.

Partnerja menjamo:

- pri vsaki novi tehniki, razen če ni bilo povedano drugače,

Ko signaliziramo bolečino ali nelagodje:

- signaliziramo, tako da z roko udarimo po tatami ali po telesu. Če rok nimamo svobodnih, udarimo z nogo.
- po tem signalu mora *nage* takoj zmanjšati pritisk,
- aikido tehnike so zamišljene tako, da partnerja ne poškodujemo, ga pa nadzorujemo.

Kako preprečiti padec, če si *nage*:

- Po metu parterja ostanimo pokonci in v ravnotežju,





AIKIDO KLUB LJUBLJANA

Osnovna pravila obnašanja v *dōjō*

Reishiki 礼式

Kako se izogniti padcu, če smo *uke*:

- ko začutimo, da izgubljammo ravnotežje, raje naredimo *ukemi* (padeč), kot pa da poskušamo ostati stabilni ali da se upiramo in kontriramo,
- kadar izvajamo *ushiro ukemi* (padeč nazaj), poskusimo z *nage* čim dlje zadržati stik; spustimo se na nogo blizu njega.

Ko pride do poškodbe:

- povij in zaščitimo si del telesa, ki je poškodovan,
- o poškodbi obvestimo *sensei*,
- če krvavimo, prosimo *sensei*, če lahko zapustimo tatami.
- če je potrebno pokličemo tudi prvo pomoč.

Ko gremo s *tatami* med treningom:

- če želimo zapustiti tatami, prosimo *sensei* za dovoljenje. Poklonimo se preden ga zapustimo.
- ko se vračamo na tatami, počakajmo da nas *sensei* povabi, da se ponovno pridružimo. Ponovno se priklonimo s *shomen*.
- med treningom ne izgubljammo časa s pogovarjanjem. Čas treninga je dragocen, izkoristimo ga.

Ko je konec treninga:

- *sensei* se skupaj z učenci usede pred kam *kamiza* v *seiza*,
- sledi enak priklon kot na začetku treninga. *Sensei* reče: »*Domō arigatō gozaimashita!*« Učenci mu enako odgovorijo.

Po koncu treninga:

- ko zapuščamo tatami, se še enkrat priklonimo *kamiza*,
- pomagajmo pri čiščenju *dōjō* ali pospravljanju opreme,
- poklonimo se še enkrat preden gremo iz *dōjō*.

O Aikido duhu:

- pomembno je, da spoštujemo uk in filozofijo ustanovitelja in način na katerem *sensei* ali inštruktor prenaša to znanje,
- naša dolžnost in dolžnost vsakega aikido učenca je, da ne uporabljamo aikido tehnik, da bi poškodovali drugo osebo ali da svoje znanje uporabljamo brez potrebe, ampak da s svojim znanjem pozitivno vplivamo na svojo okolico,





AIKIDO KLUB LJUBLJANA

Osnovna pravila obnašanja v *dōjō*

Reishiki 礼式

O Aikido duhu (nadaljevanje):

- na trening moramo priti vsaj 5—bolje 15— minut pred začetkom, da se lahko v miru pripravimo na trening,
- vedno se priklonimo, ko vstopamo na tatami ali iz njega (velja za vse *dōjō* ne glede na tip borilne veščine),
- nekaj minut pred začetkom formalnega treninga se moramo usesti v *seiza*,
- trening se začne in končuje s formalnim pozdravom. Pomembno je, da ne zamujamo in sodelujemo pri pozdravu. Če vendarle zamudimo, moramo počakati v *seiza*, dokler nas *sensei* ne povabi na trening. Poklonimo se v *seiza*.
- zelo pomembno je, da ne motimo treninga,
- ne govorimo ali hodimo okoli, ko *sensei* razlaga tehniko,
- spoštujemo ljudi, ki imajo več izkušenj od nas. Nikoli ne začnemo polemike okoli tehnike,
- nikoli ne dajemo svojih idej o tem, kako bi tehnika morala izgledati, ampak za nasvet vprašajte *sensei*,
- na tatami sedimo v *seiza*, ali pa v turiškem sedu. Nikoli ne sedimo iztegnjenih nog (še posebej ne s stopali proti *kamiza*), ali ne naslanjamo na zid ali ležimo (razne, če je to del tehnike),
- med treningom, ko *sensei* razlaga tehniko, sedimo tiho in pozorno opazujemo. Ko je razlaga končana se priklonimo *sensei*, nato pa partnerju in začnite vaditi,
- v tradicionalni japonski kulturi je navada in dolžnost, da uke skuša razumeti kaj je hotel *sensei* povedati (ni dolžnost *sensei*, da se »trudi« razložiti, da bi uke razumeli),
- ko se zaslišimo signal za konec vadbe, takoj prenehajmo in čim prej zavzemimo položaj v vrsti,
- če moramo vprašati *sensei*, pridemo k njemu, se mu spoštljivo priklonimo in počakajmo, da pride k nam (stoječi priklon je dovoljen),
- če tehniko že poznamo, lahko pomagamo partnerju skozi tehniko.
- če nisem *yūdansa*, ne pokušajmo svojega partnerja popravljati ali mu dajati napotke (kako je prav!),
- ogrlice in prstane moramo pred pričetkom treninga pusti v garderobi, enako velja za ročne ure in mobilne telefone. Prav tako ne smemo žvečiti žvečilnih gumijev ali bonbonov zaradi lastne varnosti (možnost zadušitve), pogovor med treningom moramo zmanjšati na minimum,
- *keikogi (kimono)* moramo imeti urejen in čist. Nohte na rokah in nogah moramo imeti porezane in negovane, da se izognemo poškodbam,
- vzdržujte telesno in ustno higieno.,
- nikoli ne uporabljajte tujega orožja (*ken, jō* ali *tanto*) brez vednosti lastnika,
- dolžnost vsake osebe je da sodeluje v ustvarjanju pozitivne atmosfere, harmonije in medsebojnega spoštovanja v *dōjō*,
- pred vstopom v *dōjō* ugasnimo mobilne telefone,
- najstrožje je prepovedan prihod na trening pod vplivom kakršnihkoli opojnih substanc.

