

Regulamin treningów i zachowania się w dojo

- Przy wejściu oraz wyjściu z Dojo należy uklonić się w pozycji stojącej (tachi rei).
- Wchodząc na tatami (mata) należy zdjąć zori (klapki) ustawiając je piętami do maty, a następnie, w pozycji siedzącej (seiza), oddać ukłon w kierunku kamiza (ściana główna Dojo, z portretem O'Sensei i kakejuku - ideogramami Aikido). Jest to ukłon wyrażający gotowość do treningu oraz powitanie i szacunek dla wszystkich osób znajdujących się w Dojo.
- Trening rozpoczyna się i kończy krótkim ceremoniałem: chwilę przed czasem rozpoczęcia treningu uczniowie siadają w seiza w rzędzie na przeciw kamiza. Najwyżsi stopniem (hakama) siadają z prawej strony. Linię wyrównuje się do osoby, która usiądzie jako pierwsza z prawej. Kiedy wszyscy już siedzą, na tatami wchodzi prowadzący. Wszyscy razem oddychają chwilę spokojnie w celu wyciszenia i skoncentrowania przed treningiem po czym, za przykładem instruktora, oddają ukłon w kierunku kamiza. Następnie z pozdrowieniem słowami onegai shimasu - (zapraszam (do wspólnego treningu)) uczniowie i instruktor kłaniają się sobie. Odpowiednio na zakończenie używa się słów arigato gozaimashita (dziękuję bardzo).
- W przypadku spóźnienia na zajęcia, należy usiąść z boku na macie w seiza i poczekać na pozwolenie wejścia na matę, po czym oddać ukłon w seiza i dołączyć do treningu.
- Za każdym razem, kiedy instruktor przerywa trening, aby pokazać technikę lub ćwiczenie, należy szybko usiąść w seiza na przeciwko kamiza i z uwagą obserwować oraz słuchać. Po demonstracji należy uklonić się instruktorowi, a następnie partnerowi i rozpocząć ćwiczenia.
- Kiedy instrukcja jest skierowana bezpośrednio do Ciebie, usiądź w seiza lub słuchaj stojąc (zależnie od jej formy) i uważnie obserwuj. Uklon się instruktorowi po zakończeniu. Jeśli instruktor wyjaśnia coś innej osobie, możesz przerwać swój trening, usiąść w seiza i obserwować. Uklon się po zakończeniu.
- Jeżeli chcesz w trakcie treningu zadać pytanie instruktorowi, to podejdź do niego. Nigdy nie wołaj go z daleka!
- Jeśli jesteś zmuszony wyjść z Dojo przed zakończeniem treningu, poproś instruktora o zgodę na jego opuszczenie.
- Rozmowa na macie powinna ograniczać się do absolutnego minimum.
- Ubiór (keikogi) powinien być zawsze czysty i schludny. Broń używana w trakcie treningu (jo, boken, tanto) powinna być szanowana, w dobrym stanie i złożona we właściwym miejscu.
- W trakcie treningu nie można nosić biżuterii, jeść, pić oraz żuć gumy.
- Przyjemniej jest ćwiczyć na czystej macie i w czystym otoczeniu, zatem każda osoba biorąca udział w treningu powinna starać się o utrzymanie Dojo w należytych porządku.
- Nauka Aikido powinna odbywać się w atmosferze zaufania i szacunku do swojego instruktora oraz innych uczestników treningu.

