

ETYKIETA W DOJO:

(sposób zachowania się w czasie treningu):

Podczas treningu Aikido istnieje określony kodeks zachowania się, wywodzący się z zasad kultury japońskiej.

1. *Dojo* Aikido - miejsce ćwiczeń, doskonalenia własnego ducha i ciała. Właściwa postawa studentów do samych siebie: szacunek, szczerłość, życzliwość i skromność są niezbędne w procesie nauczania.
2. Przed wejściem na *Tatami* (mata) sprawdź swój wygląd i czystość, a potem jeśli posiadasz *Zoris* (klapki), odwróć się plecami do maty i zsuń je. Następnie pozdrów *Dojo* w kierunku *Kamiza* (ściana honorowana z portretem *O'Sensei* lub znakiem Aikido) stojąc lub w *Seiza* (siad japoński na kolanach). Ukłon wyraża gotowość przystąpienia do treningu. Przeznaczony jest również dla wszystkich osób znajdujących się już w *Dojo*.
3. Na kilka minut przed rozpoczęciem treningu powinieneś przeprowadzić krótką rozgrzewkę, a następnie usiąść w *Seiza* i oddać się cichej medytacji. Te kilka minut wycisza w umyśle codzienne problemy i przygotowuje cię do treningu.
4. Trening rozpoczyna się i kończy krótkim ceremoniałem. W celu wykonania pozdrowienia, uczniowie siadają w jednym lub kilku rzędach. Następnie instruktor i uczniowie pozdrawiają *O'Sensei* wykonując ukłon (symbolizuje on szacunek dla zasad Aikido oraz założyciela i jego następców), potem uczniowie pozdrawiają instruktora.
5. Jeżeli spóźniłeś się na zajęcia, usiądź z boku na macie w *Seiza*, czekając aż instruktor zezwoli ci na udział w treningu. Ukłoń się wtedy i rozpocznij ćwiczenia.
6. Za każdym razem kiedy instruktor przerywa zajęcia, aby pokazać kolejną technikę, powinieneś bardzo szybko powrócić na swoje miejsce i usiąść w pozycji *Seiza*. Po demonstracji ukłoń się instruktorowi, a następnie partnerowi i rozpocznij ćwiczenia.
7. Kiedy instruktor wywoła Cię, aby z Tobą zademonstrować technikę, powinieneś pozdrowić go ze swojego miejsca i znaleźć się błyskawicznie obok niego. Po zakończeniu pokazu, powinieneś się cofnąć i pozdrowić go na nowo w pozycji *Seiza*, przed rozpoczęciem ćwiczenia z partnerem.
8. Kiedy instrukcja jest skierowana bezpośrednio do Ciebie, usiądź w *Seiza* i uważnie obserwuj. Ukłoń się instruktorowi kiedy skończy pokaz. Kiedy instruktor wyjaśnia coś innej osobie, możesz przerwać swój trening, usiąść w *Seiza* i obserwować. Ukłoń się po zakończeniu.
9. Jeżeli w czasie trwania treningu chcesz zadać instruktorowi pytanie to: podejdź do niego, ukłoń się i czekaj na wyjaśnienia (odpowiedni jest ukłon w pozycji stojącej).
10. Jeżeli musisz opuścić *Dojo* w czasie treningu, poproś instruktora o zgodę. Po ewentualnym powrocie usiądź na skraju maty i zaczekaj na pozwolenie wejścia.
11. Trenować należy z powagą i koncentracją, rozmowę ograniczamy do absolutnego minimum.
12. Ubiór (*Keikogi*) powinien być zawsze czysty. Szanuj broń używaną w czasie treningu (*Boken*, *Jo*, *Tanto-miecz*, *kij*, *nóż*). Powinna być ona zawsze w dobrym stanie i leżeć we właściwym miejscu.
13. W *Dojo* w czasie praktyki nie wolno nosić biżuterii. Zabronione jest: picie, jedzenie, żucie gumy, itp.
14. Bez zgody *Sensei* (nauczyciel), *Dojo* nie może być użyte do innych celów niż praktyka Aikido.
15. Tylko i wyłącznie od decyzji *Sensei* zależy czy będzie on Ciebie nauczać, czy też nie.
16. Nauka sztuk walki jest możliwa jedynie w atmosferze ufności i szacunku, który żywi się do swojego *Sensei* i innych uczestników treningu.
17. Osoby pragnące przyglądać się treningowi, są mile widziane w *Dojo*, ale muszą przestrzegać następujących zasad:
 - siedzieć w odpowiedniej pozycji
 - nie można pić, jeść, żuć gumy, itp.
 - nie wolno chodzić po *Dojo*, a także rozmawiać.

Jeżeli nie wiesz jak zachować się w odpowiednich sytuacjach, najlepiej spytaj o to starszego studenta lub bezpośrednio instruktora.