

## **Правила на доджо:**

1. Това *доджо* функционира, като се придържа към традиционните правила на поведение. Духът му е свързан директно със Създателя на айкидо и то е място, където се наследяват знанията му. Отговорност на всеки ученик е да почита това учение и искрено да го следва.
2. Отговорност на всеки ученик е да участва в създаването на положителна атмосфера на хармония и уважение.
3. Почистването представлява активна молитва на благодарност. Всеки ученик е длъжен да помага при почистването на *доджо*, както и да пречисти собственото си съзнание и сърце.
4. Без разрешението на Сенсей, *доджо* не трябва да се използва за други цели, освен за провеждането на редовните тренировки.
5. Сенсей е този, който ще реши дали да ви обучава или не. Вие не можете да купите техниката. Вашата месечна вноска (при нас е месечен членски внос – *бележка на преписвача, бел.пр.*) ви осигурява място за практикуване и възможност да проявите благодарност за знанията, които получавате. Отговорност на всеки ученик е да плаща вноската (членския внос – *бел.пр.*) навреме.
6. Почитайте Основателя и неговото учение така, както ви го предава вашият Сенсей. Почитайте *доджо*, оръжията, с които работите, почитайте се взаимно.

## **Правила на поведение в доджо:**

1. При влизане и излизане от татами, се поклонете от изправено положение.
2. При встъпване и слизане от татами, винаги се покланяйте към шомен или портрета на Основателя.
3. Отнасяйте се с уважение към оръжията, с които работите. Ги трябва да бъде чисто и в добро състояние. Оръжията също. Когато не се използват те трябва да стоят на отреденото им място.
4. Никога не използвайте чуждо ги или оръжие.
5. Няколко минути преди да започне часът, вие трябва да сте загрели, да сте седнали на съответстващото на степента ви място, в тиха медитация. Тези няколко минути премахват от съзнанието ви проблемите на деня и ви подготвят за обучение.
6. Часът започва и завършва със съответната церемония. Важно е да дойдете навреме и да участвате в нея, но ако сте закъснели трябва да изчакате, като седнете отстрани на татами, докато Сенсей ви позволи да се присъедините към групата. Когато стъпите върху татами, поклонете се от сейза. Много е важно докато правите това, да не прекъсвате започналия час.
7. Правилният начин да се седи върху татами е сейза (установена позиция на седеж). Ако имате контузия на коленете, можете да седнете с кръстосани крака. Никога не протягайте краката си и не се облягайте по стените или колоните. Трябва да бъдете в състояние на бойна готовност във всеки един момент.
8. Не напускайте татами по време на тренировка, освен ако сте болен или контузен.
9. По време на часа, когато Сенсей показва техника, вие трябва да сте седнали тихо в

сейдза и да внимавате. След демонстрацията се поклонете на Сенсей, после на някой партньор и започнете работа.

10. Когато оповестят края на техниката, спрете незабавно. Поклонете се към партньора и бързо се подредете в една линия с останалите ученици.

11. Никога не се разхождайте безцелно върху татами. Вие трябва да работите или ако е необходимо – да изчакате реда си в сейза.

12. Ако по някакъв повод е крайно наложително да зададете въпрос на Сенсей, идете при него (никога не го викайте), поклонете се с уважение и изчакайте потвърждение. (За случая се използва поклон от изправено положение).

13. Когато по време на часа посочват лично вас, седнете в сейза по установения начин и гледайте внимателно. Поклонете се на Сенсей, когато приключи. Когато той инструктира някой друг, може да спрете работата и да гледате. Седнете в сейдза и когато демонстрацията свърши, се поклонете към него.

14. Уважавайте по-опитните от вас. Никога не спорете относно техниката.

15. Вие сте тук, за да работите, не обяснявайте собствените си идеи на другите.

16. Ако знаете движението, което се изучава и работите с някой, който не го познава, може да го въведете в него. Но не се опитвайте да го поправяте или наставлявате, ако нямате старше ниво – юданша.

17. Сведете разговорите на татами до абсолютен минимум. Айкидо е опит.

18. Преди и след часа не се разтакавайте върху татами. Мястото е за тези, които искат да тренират. Има други части на доджо, които да използваме за общуване.

19. Татами трябва да се почиства ежедневно преди и след тренировка. Всеобщо задължение е доджо да се пази чисто.

20. Недейте да ядете, пиете, пушите или да дъвчете дъвка върху или извън татами по време на тренировка, или върху татами, в който и да е момент.

21. По време на тренировка не бива да се носят бижута.

22. Не пийте алкохол, докато все още сте облечени с ги.

## ***Правила за гости***

Вие сте добре дошъл по всяко време (с разрешение на Сенсей, *бел.пр.*) да гледате тренировка при условие, че спазвате следните правила:

1. Седнете по подходящ начин – не качвайте краката си по мебелировката и не ги протягайте.

2. Докато трае тренировката не се яде, пие или пуши.

3. Не разговаряйте с хората, които са на татами.

4. Не разговаряйте и не се разхождайте в момент, когато инструкторът показва или обяснява.

5. При започване и завършване на часа, ако сте седнали, станете прави и останете така, докато Сенсей не даде сигнал, че всички могат да започнат работа в началото на часа или да напуснат татами в края на часа.

Ако не знаете какво да направите при дадена ситуация, попитайте някой по-опитен ученик или просто следвайте примера на по-старшите.

Въпреки, че на пръв поглед в етикета има много неща, които трябва да се запомнят, когато продължите да тренирате, те ще станат част от вас. Моля, не се обиждайте, ако ви поправят по някоя точка от етикета, тъй като всяка от тях е важна за вашата безопасност и за придобиване на опит.

Айкидо не е религия, а обучение и усъвършенстване на духа. От вас не се изисква да се придържате към някоя религиозна доктрина, а само да останете духовно отворен. Когато се покланяте, това не е религиозно изпълнение, а знак на уважение към същия този дух на Универсалния Творчески Разум, който всички ние притежаваме.

### ***Правила на трениране:***

1. Необходимо е да се отнасяте с уважение към учението и философията на Основателя и начина, по който Сенсей ви ги предава.
  2. Всеки ученик поема морална отговорност никога да не използва техника от айкидо, за да наранява или проявява своето его. Това не са техники на разрушение, а на съзидание. Те са средство, целящо развитието на по-добро общество, посредством индивидуалното усъвършенстване.
  3. На татами не трябва да се влиза в лични конфликти. Айкидо не е уличен бой. Вие сте върху татами, за да превъзмогнете агресивните си реакции; да възплатите духа на самурая, като откриете отговорността си към обществото.
  4. Върху татами не трябва да се водят състезания. Целта на айкидо не е да се борите с врага и да го победите, а да се борите и победите собствените си агресивни наклонности. Силата на айкидо не се крие в мускулната мощ, а в гъвкавостта, взаимодействието, избора на точния момент, контрола и скромността.
  5. Няма да се търпи проява на нахалство. Всички ние трябва да съзнаваме границите си.
  6. Всеки има различни физически качества и различни причини да учи. Те трябва да бъдат уважавани. Истинското Айки е навременното, гъвкаво прилагане на техниката, съобразно с променящите се обстоятелства. Отговорността да не причинявате нараняване е ваша. Трябва да пазите партньора си и вас самите.
  7. Приемайте наставленията на Сенсей и изпълнявайте съветите му възможно най-добре.
  8. Всички ученици изучават едни и същи принципи. Не трябва да се пораждаат конфликти между групите или да вземате нечия страна. Членовете на *доджо* са едно семейство; тайната на айкидо е в хармонията.
- Ако не можете да спазвате тези правила, няма да може да изучавате айкидо в това *доджо*.