

Aikido Etikett

Az itt leírtakban a készítőik egy általánosan elfogadott rendszert próbáltak összefoglalni, különös tekintettel a hazánkban meghonosodott, kialakult szokásokra, de megpróbálták kitérni az érdekességekre is. Általános érvényű, hogy minden egyes dojo-ban más és más helyi szokások alakulhatnak ki, ezért ha egy új dojo-ban edzel, mint kezdő aikidoka, vagy csak, mint vendég, feltétlenül kérdezd meg és tartsd tiszteletben a helyi szokásokat!

1. Az aikidoka öltözete

a. Gyakorlóruha (keikogi, dogi, gi)

Hazánkban gyakran használjuk a "gi" kifejezést, de helyesebb a "keikogi" vagy "dogi". A Hombu Dojoban ez utóbbit használják.

Bármilyen fehér színű judo vagy karate ruha megfelel. A magyar klubokban a kezdőknek általában megengedik, hogy egyszínű melegítő alsóban és fehér pólóban edzenek, Japánban viszont már az első edzésre is gi-ben kell érkezni. Természetesen edzőtáborokban már illik hazánkban is gi-ben edzeni.

A ruházatodat mindig tartsd tisztán, rendezetten. Szakadt koszos Gi-ben ne jelenj meg edzésen. Edzés közben is megigazíthatod a ruházatodat, de ilyenkor fordulj el partnertedtől. Tiszteletadás előtt mindig igazítsd meg a ruhádat.

b. Öv (obi) + Hakama

A dan fokozatú aikidokák fekete övet és hakamát (szoknyaszerű bő nadrág, tradicionális japán viselet) viselnek.

A kyu fokozatú aikidokákra már szövetségenként, de klubonként is változhat a szabály (ha ismeretlen helyre megyünk, illik előre érdeklődni a helyi szokásokról). Magyarországon előfordul a 2. kytól felfelé hakama viselése fehér övvel, de a Kobayashi dojo-ban 2. kytól barna öv használatos.

Külföldön még több verzió létezik: van, ahol mindenki hord hakamát, van ahol csak a dan fokozatúak és a nők (pl. Japánban sok helyen), stb. A Yoshinkan dojoban előfordul az is, hogy a feketeövesek hakama nélkül edzenek, de pl. Japánban az Aikikai dojoban, ha hakamás vagy és nincs nálad hakama, akkor meg kell kérdezni az edzésvezetőt, hogy edzhetsz-e hakama nélkül.

Magyarországon általában fekete vagy sötétkék színű hakamát használnak (esetleg barnát), de tulajdonképpen színre és mintára nincs megkötés (a minta lehet festett vagy beleszőtt). O-Sensei fehér színű hakamát használt sok alkalommal (shinto szertartásokon is ilyet hordanak), Kisshomaru Doshu szürkében edzett, de vannak, akik indigó, bíbor, illetve rózsaszín (!) hakamát hordanak.

Az európaiak hosszabb hakamát hordanak, a japánok inkább akkorát, ami éppen eléri a bokacsontjukat (nem is esnek benne hasra.). Arra vigyázni kell, hogy ne lógjon ki alóla a nadrág.

Az övről még annyit, hogy van ahol használják a színes öveket is, mivel segít a partnered ukemi képességeinek a behatárolásában.

Általánosan érvényes, hogy a dojo-ban öltözni-vetkőzni nem illik. Ez alól kivétel a hakama, amit általában az öltözőben vesznek fel, és a szőnyegen veszik le (és ott is hajtják össze).

c. **Papucs (zori)**

Hogy tiszta lábbal érkezünk a szőnyeghez. Tilos bármiféle lábbelivel felmenni a tatamira. Ha nincs papucsod, inkább cipőben menj a tatamihoz, de semmiképpen ne vidd fel a piszkot a tatamira.

d. **Törölköző (tenugui)**

Egy egészen kisméretű törölközőt szoktak összehajtogatva a gi-ben az öv fölött tartani, hogy az izzadságot letöröljék vele edzés közben. Eredetileg tradicionális pamut törölköző, amit a munkások a homlokuk köré tekertek, hogy felszívja az izzadságot, illetve háziasszonyok használták a konyhában, vagy teaszertartásnál volt mindig kéznél, hogy használják, ha kilötytente a tea, stb. Gyakori a hagyományos szövött kivitelezés (pl. a kék és fehér egy régi hagyományos színkombináció). Fontos, hogy az aikidokák megelőzzék a tatami tisztaságát (lecsöppenő izzadság, vér) illetve a gyakorlás során elkerüljék a partner zavarását izzadságukkal főleg a nyári hőség idején.

2. Viselkedés az edzőteremben

a. **Meghajlás**

A meghajlásnak nagyon fontos szerepe van a régi japán tradíciók megőrzésében. Ezzel fejezzük ki tiszteletünket, illetve köszöntéskor használjuk. Meghajlással köszöntjük az Alapítót edzés elején és végén, a dojot belépéskor és kilépéskor. Meghajlással jelezzük a másik aikidokának hogy vele szeretnénk gyakorolni, és meghajlással köszönjük meg a gyakorlást is. Meghajlással jelezzük az edzésvezetőnek, ha szeretnénk tőle valamit kérdezni (mi menjünk oda hozzá, és ne őt hívjuk magunkhoz!), meghajlással köszönjük meg a segítséget. Általánosan érvényes, hogy az alacsonyabb fokozatú hajlik meg először (és esetleg mélyebbre), és az egyenesedik föl másodjára. Ha seizában hajlunk meg, a kezeinket magunk elé háromszög alakban, vagy pedig egymástól távolabb, párhuzamosan helyezük a földre (a háromszög alakzat az elterjedtebb). A kezeinket lerakhatjuk egyszerre, vagy pedig előbb a balt, és csak utána a jobbot (az első nagyobb tiszteletet jelez). Ha olyan embernek akarunk meghajolni, aki seizában ül, ülünk le mi is seizába a meghajláshoz. Meghajlás közben ügyeljünk a tartásra: ne görbítsük meg a hátunkat, ne lógassuk a fejünket, ne emeljük fel a fenekünket.**

Igen nagy alázatot jelképez, ha SEIZÁBAN meghajlás közben a földhöz érintjük a homlokunkat.

b. **Belépés az edzőterembe**

Belépéskor meghajlással kell köszönteni a dojot. A tatami szélénél levesszük a papucsot, és a szőnyegre lépés után újból meghajlunk. Amikor először érkezünk a szőnyegre, seizában tisztelgünk a kamiza felé, utána (ha valamiért újból elhagytuk a szőnyeget) elég állva meghajolni. Ha érkezéskor az edzés már elkezdődött, a tiszteladás után a szőnyeg szélén seizában meg kell hajolni, hangosan mondani, hogy „onogaeshimasu” (lásd japán szótár) és meg kell várni, amíg az edzésvezető engedélyt ad a csatlakozásra (edzőtáborokban, ahol sok ember van, ez nem érvényes, mert estig ott ülhetsz, mire észrevesznek). Természetesen nem illik késve érkezni.

c. **Kilépés az edzőteremből**

Edzés közben csak indokolt esetben, és az edzésvezető engedélyével hagyhatjuk el a szőnyeget. A tatamiról való lelépés előtt meghajlunk a kamiza felé, majd beelépünk a papucsunkba. A kijáratnál újból meghajolva tisztelgünk a dojonak.

d. **Az edzés kezdete**

A szőnyegre érkezés után az aikidokák egy vagy több sorban leülnek seizába, és így várják az edzésvezetőt. Amikor az megérkezik, először meghajlással tiszteleg O-Sensei emléke előtt, majd leül o is seizába (az edzésre felsorakozottakkal szemben). Rövid meditáció (mokuso) után mindenki meghajlással tiszteleg O-Sensei emléke előtt a kamiza felé. (A meghajlás előtt az edzésvezető a feje fölött tapsolva jelezhet, ennek a tapsok számától függően több jelentése is van. Egyes Sihanok a Shomen felé történő tiszteletadás során tapsolnak. (1 taps buddhista szokás; 2 vagy 4 taps shinto szokás, jelentése: üdvözlí a kamikat, felhívja magunkra a figyelmüket. "Az első tapssal rezgéseket küldünk ki a szellemvilág felé, a másodikkal fogadjuk a visszhangot" - Saotome Sensei) Ezután az aikidokák és az edzésvezető egymást üdvözlík szintén meghajlással, és esetleg o-negai shimasu (ejtsd: onegáj [i]simász) kifejezéssel üdvözlík egymást.

e. **Az edzés vége**

Az edzés végén rövid levezető gyakorlatok (légző gyakorlatok és/vagy só törés, suwari waza kokyuho) után újból sorba leülnek az aikidokák, rövid meditáció után előbb a kamiza, majd pedig egymás felé meghajolva búcsúznak az aikidokák és az edzésvezető. Néhány helyen a gyakorlók még megvárják, amíg az edzésvezető lemegy a szőnyegről, és csak utána állnak fel ok is (Suga Sensei szerint ez fura szokás, mert lemegyek, aztán visszajövök összehajtani a hakamát.), vagy feláll mindenki, és állva újból meghajlanak az aikidokák és az edzésvezető egymás felé. Hazánkban több dojoban miután az edzésvezető feláll, lemegy a szőnyegről, és meghajol a szőnyeg szélén, a szőnyegen maradt rangidős aikidoka hangos rei kiáltással jelez, ekkor az aikidokák újból meghajlanak (ez nem szokás a Hombu Dojoban, de pl. Franciaországban sem). Néhány dojoban az edzés után az aikidokák végigjárják azokat, akikkel az edzés folyamán gyakoroltak, és meghajlás kíséretében újra megköszöník a közös munkát egymásnak.

3. **Gyakorlat bemutatása**

Ha az edzésvezető leállítja a gyakorlást, az aikidokák megköszöník a párjuknak a gyakorlást (meghajlással, illetve arigato gozaimasita szavakkal) és gyorsan elhelyezkednek a szőnyegen seizában (ha sokáig tart a bemutató, lehet törökülésben is ülni) úgy, hogy elegendő hely maradjon a technika bemutatására. A hátsó sorokból lehet fél térden, vagy állva is figyelni a bemutatást. Az edzésvezetőnek nem szabad hátat fordítani, mert lehet, hogy éppen veled akarja bemutatni a gyakorlatot. Ha az edzésvezető hosszasan magyaráz, akkor az ukénak ez alatt fél térden kell várakoznia. Az MKDE dojoban (és a többi Kobayashi Dojoban is) a bemutatás végén az uke is megcsinálja párszor a gyakorlatot az edzésvezetőn (az MKDE-n kívül is előfordul néhány helyen). Ennek főleg akkor van jelentősége, mikor az edzésvezető a helyes uke munkát kívánja bemutatni.

Ha gyakorlás közben az edzésvezető külön megmutat valamit valakinek, akkor az illetőnek szintén seizában kell végignézni a bemutatást. Ezt mások is megnézhetík, szintén seizában.

a. **Gyakorlás**

A gyakorlat bemutatása után az aikidokák meghajlással megköszöník a tanítást, gyorsan partnert választanak (meghajlással, és esetleg o-negai shimasu szavakkal), és megkezdík a gyakorlást. A gyakorlás során a társak fejlődésének elősegítését, és testi épségük megőrzését mindig elsődleges szempontnak kell tekintenünk. Arra kell törekedni, hogy minél több partnerrel gyakoroljunk az edzés során. A magasabb fokozatú aikidokák jobban rá tudnak mutatni a gyenge pontjainkra és segítenek a kiküszöbölésükben, az alacsonyabb fokozatúak hibáiból pedig sokat tanulhatunk. Azonban ha az edzésvezető külön nem kéri, nem magyarázhatnak egymásnak a gyakorlók. Az o feladatuk a gyakorlás, nem saját elképzelésük

rákényszerítése a másokra. Amennyiben elakadnak a gyakorlás közben a fentiek szerint fordulhatnak az edzésvezetőhöz.

Továbbá...

1. A gyakorlásnak mindig a kölcsönös tisztelet jegyében kell folynia.
2. Sose zavarj meg a dojo légkörét udvariatlansággal, hangoskodással, durvasággal, tiszteletlenséggel.
3. Az edzésvezető minden utasítását rögtön és maradéktalanul hajtsd végre legjobb tudásod szerint.
4. Az edzés minden pontján teljes összpontosítással gyakorolj.
5. Sose ülj le háttal a kamizának. Továbbá ne támaszkodj a falnak, ne ülj nyújtott lábakkal, véletlenül se lépj át semmit (senkit!).
6. Viselkedj mindig szerényen, csendesen, tisztelettudóan. Ne felejtsd el, hogy tanulni vagy itt, nem pedig az egódat kielégíteni.
7. Soha ne beszéljess az edzésen.
8. Sose használd más edzőruháját, vagy fegyverét. Ez alól kivételt képez, ha még nincs saját fegyvered.
9. Személyes illetve egyéb ellentéteket, problémákat az edzőterembe való belépéskor felejtsd el.
10. A körmeid legyenek mindig rendesen levágva, legyenek tiszták.
11. Órád, ékszereket, gyűrűket vedd le edzés előtt.
12. Ne öltözködj, ne egyél, és ne igyál a szőnyegen. (A rágó is evésnek számít)
13. Tartsd be, és a társaiddal is tartasd be a szabályokat. Ne az edzésvezető energiái pazarlódjanak el a fegyelmezéssel.

O-Sensei szabályai az Aikido gyakorlására

/Részlet Ueshiba Kisshomaru: Az aikido szellemsége című könyvéből/

- Az aikido életről és halálról dönt egyetlen akcióval, ezért a tanítványoknak gondosan kell követniük instruktoruk útmutatásait, és nem szabad versengeniük egymással.
- Az aikido egyszerre több ellenfél támadásának hárítását tanítja. A tanítványoknak gyakorolniuk kell, hogy képesek legyenek észlelni olyan támadásokat, amelyik oldalról vagy hátulról jönnek.
- Az edzéseknél mindig kellemes és örömteli légkörben kell folyniuk.
- A tanár a művészetnek csak egy kicsiny részét, mozaikját tanítja. Ennek sokoldalú alkalmazását mindegyik tanítványnak saját magának kell felfedeznie szakadatlan edzés és gyakorlás révén.
- A napi gyakorlás a test átmozgatásával kezdődjön, azután folytatódjon az intenzívebb gyakorlatokkal! Soha ne erőltessünk semmit természetellenesen vagy ok nélkül. Ha ezt a szabályt követjük, még az idősebb emberek esetében sem fog a mozgás sérülést okozni, és a gyakorlás egy kellemes, örömteli légkörben fog zajlani.

- Az aikido célja a szellem és a test fejlesztése, valamint őszinte, felelősségteljes emberek nevelése. Mivel minden technikát személytől személyig kell átadni, ne fedjétek fel felelőtlenül másoknak, mert ez oda vezethet, hogy rossz célra is felhasználhatják.

Mivel ezeket az intelmeket régen, 1935 körül vetették papírra, nyelvezetük régiesnek tűnhet, de a főbb pontok ma is érvényesek. Ezek a következők:

Doshu kiegészítése a szabályokhoz

- Az aikido csak akkor sajátítható el megfelelően, ha szigorúan követik a tanár utasításait.
- Az aikido mint harcművészet azáltal is tökéletesíthető, hogy művelője minden irányban éber a körülötte zajló dolgok iránt, és nem hagy sebezhető részt (suki).
- A gyakorlás kellemessé és örömtelivé válik, ha az ember eleget gyakorolt már ahhoz, hogy ne okozzon fájdalmat a gyakorlás.
- Ne elégedjél meg azzal, amit a dojoban tanítottak számodra! Folyamatosan elmélkedj felette, kísérletezz vele és fejleszd tovább, amit tanultál.
- Sohasem szabad természetellenesen vagy ésszerűtlenül erőltetni a dolgokat az edzés során. Úgy kell gyakorolni, hogy az megfeleljen a test fizikai adottságainak és az életkornak.
- Az aikido célja a valóban humánus személyiség kialakítása. Nem szabad öncélúan használni.

A mi dojónkban a gyakorlás szabályai

Nagyon fontos, hogy senki se okozzon sérülést a másoknak és az edzésen jó kedélyű keiko (örömteli gyakorlás) valósuljon meg. Figyelni kell, hogy a dobások a terem közepétől kifelé történjenek és a Tori mindig az Uke felkészültségéhez mértén válassza meg a gyakorlás módját és sebességét. Beszélgetéssel ne zavarj mások gyakorlását. Ha éppen nem hajtasz végre technikát, igyekezz a terem szélén várakozni az esetleges ütközések elkerülése végett.

A dojóban igyekezz mindenkivel gyakorolni, keresd a nálad tapasztaltabbakkal való edzést is. Mindenki a dojo része, mindenki tanul mindenkitől, ne érezd magad rosszul, ha nálad haladóbbakkal gyakorolsz. Igyekezz kivenni a közösségi munkából a részed, ne várd, hogy mások oldják meg a felmerülő problémákat. A közösségi események szervezésében és megvalósításában is tevékenyen vegyél részt.