

ПРАВИЛА ЗА ВЕЖБАЊЕ

Околу 1935 година, постарите ученици кои живееле во состав на доџото на О'Сенсеи Морихеи Уешиба, барале да се напишат правила за вежбање кои би претставувале еден вид куќен ред за новоодојдените ученици. Уешиба тогаш напишал шест препораки кои подоцна ќе бидат познати како "Потсетник за аикидо вежбање". Правилата се следни:

- ❖ Аикидо техника одлучува за живот или смрт во еден напад. Затоа учениците мораат внимателно да ги следат упатствата на учителот и несмеат меѓусебно да се натпреваруваат.

- ❖ Аикидо е пат кој не учи да се соочиме со повеќе напаѓачи истовремено. Учениците мораат да вежбат така да бидат спремни за одбрана без разлика од која страна нападот доаѓа.

- ❖ Тренингот секогаш мора да се одвива во пријатана и пријателска атмосфера.

- ❖ Инструкторите подучуваат само мал дел од вештината. Нејзината сестрана примена секој ученик мора да ја открие низ постојан тренинг.

- ❖ Низ секојдневното вежбање се почнува со основни движења на телото и полека се движи кон посложен и поинтензивен тренинг. Никогаш не форсирај неприродно и неразумно. Ако се почитува ова правило тогаш дури ни постарите луѓе нема да можат да се повредат и ќе имаат можност како и другите да вежбаат во пријатна атмосфера.

- ❖ Целта на аикидо е да го вежба умот и телото на човекот и да создава вредни и чесни луѓе. Бидејќи сите техники се пренесуваат преку лична обука, човек на човек, немојте без размислување и цел да ги откривате на другите бидејќи така можат да бидат злоупотребени.