



"Lo scopo dell'Aikido è di allenare la mente e il corpo, di formare persone oneste e sincere"
(Morihei Ueshiba)

Regole del DOJO

1. Conformarsi alle norme della buona educazione e del rispetto, osservare le regole e seguire fedelmente gli insegnamenti del maestro, **eseguire solo le tecniche didatticamente proposte dal maestro senza cimentarsi in altre sperimentazioni con tecniche diverse o tentativi di variazioni della tecnica appena spiegata, evitare ogni tipo di competizione o conflitto sia pratico che psicologico tra i possibili diversi stili di AIKIDO e tra i praticanti dello stesso DOJO di appartenenza.**
2. In caso di richiesta di delucidazioni sull'esecuzione della tecnica, aspettare lo YAME' del maestro ed effettuare la domanda per alzata di mano, mentre si è in SEIZA' e prima che il maestro cominci a spiegare la tecnica successiva.
3. Quando si entra nel DOJO in prossimità dei TATAMI, dopo aver eseguito il saluto in direzione del lato principale (SHOMEN), salutare il maestro e aspettare il cenno d'invito alla lezione del maestro, salire sul tatami in SEIZA' ed effettuare il saluto al KAMIZAMA in silenzio, dopodiché aspettare l'invito del maestro a cominciare la lezione.
4. Nel caso si arrivi in ritardo e l'allenamento sia già iniziato, si dovrà attendere ai bordi del tatami finché non siano conclusi gli esercizi di respirazione, del TORIFUNE o dell'esecuzione della tecnica.
5. Nel caso si arrivi in anticipo, in assenza del maestro, non cominciare a distribuire i TATAMI sul pavimento di propria iniziativa fino a quando non arriva il maestro e non autorizzi a posizionare i TATAMI. In assenza del maestro la lezione sarà rimandata a un altro giorno.
6. Nel caso si arrivi in anticipo, in presenza del maestro, attenersi sempre al punto 5. e, dopo aver ricevuto l'autorizzazione ed effettuato il posizionamento dei tatami, attendere il momento del saluto iniziale della lezione in silenzio e in SEIZA' al proprio posto di appartenenza.
7. Non iniziare mai la lezione in assenza del maestro, sarà sua premura comunicare l'eventuale giorno di recupero.

8. All'interno del DOJO, osservare l'armonia reciproca e impegnarsi nella pratica con gioia e serenità, mantenendo un modesto silenzio per la concentrazione e meditazione. L'unico suono che sarebbe opportuno sentire è l'emissione del KIAL.
9. Praticare con serietà e spontaneità, sforzandosi di evitare infortuni, escludere ogni tipo di forme verbali non consone al gentil rispetto (es. parolacce), escludere ogni tipo di atteggiamento non consone al gentil rispetto (es. schiamazzi, urla, iniziative proprie che possano disturbare la quiete ed il silenzio nel DOJO).
10. Dedicare, di propria iniziativa, i tempi sufficienti alla pratica previsti nel programma. Prima di effettuare una richiesta d'esame anche se ci si ritiene idonei all'esecuzione dello stesso, valutare i tempi, lo stato di buona salute e l'effettiva idoneità tecnica. I tempi indicati nel programma relativi al proprio esame, sono stati codificati e unificati nelle regole generali Nazionali ed Internazionali in ogni DOJO incluso quello di IWAMA, quindi è necessario rispettare i tempi e i termini degli esami di grado superiore.
11. Durante la lezione, non criticare mai le tecniche eseguite dal maestro e dagli altri praticanti e nemmeno richiamare verbalmente, di propria iniziativa, il comportamento di ognuno, ma concentrarsi in silenzio su se stessi e sul proprio compagno. Sarà premura del maestro effettuare i dovuti richiami dove necessario.
12. Nella pratica con le armi (JO e BOKKEN), attenersi correttamente alle regole stabilite per la propria ed altrui incolumità, mantenendo le armi nella posizione più corretta per evitare possibili incidenti.
13. L'abbigliamento usato durante la pratica (KEIKOGI e HAKAMA) deve essere sempre pulito, è necessario lavarsi bene i piedi prima di salire sul TATAMI.
14. Prima di iniziare la pratica è opportuno togliersi gioielli, orologi, ecc., legarsi i capelli se portati lunghi, e assicurarsi che le unghie siano corte, al fine di praticare in sicurezza senza provocare o subire possibili incidenti.
15. All'inizio e al termine di ogni lezione, tutti devono posizionare/togliere e riordinare i TATAMI negli appositi spazi, evidenziando punti sporchi o polverosi che necessitano di pulizie da parte dello staff della palestra, così da permettere che la pratica si svolga in un ambiente sempre pulito.
16. E' proibito fumare all'interno del DOJO, è obbligatorio attenersi alle regole interne delle normative di sicurezza D.L. 626, è severamente vietato l'ingresso alle persone in stato di ubriachezza.
17. Nel DOJO astenersi dal fare discorsi di natura privata che esulano dal contesto della pratica e possono intralciarla e, allo stesso tempo, non interrompere la lezione con richiami verso il maestro o verso i praticanti, ma attendere la fine della lezione per ogni qualsiasi cosa (es. saluti, richieste, chiacchiere generali), a meno che, naturalmente, il richiamo non sia necessario ai fini di sicurezza ed evacuazione del locale.
18. I visitatori sono invitati ad osservare l'ordine stabilito all'interno del DOJO e, dopo aver ottenuto il permesso dal maestro, possono assistere agli allenamenti sedendo nel posto che viene loro indicato senza disturbare la lezione.

19. Chi non pratica durante la lezione è invitato a rimanere lungo il lato esterno dello SHIMOZA e NON passeggiare intorno ai lati liberi dei TATAMI, a NON parlare con i praticanti e a NON conversare con il maestro. Evitare movimenti e rumori che possano recare disturbo e interruzione alla concentrazione dei praticanti. Solo a fine lezione, dopo il saluto finale e il riposizionamento dei TATAMI, è consentito richiedere informazioni o dialogare con il maestro e i praticanti.

20. Quando ci si reca a praticare in altri DOJO (lezione, stage, seminari, ecc.), anche appartenenti a diverse scuole, è cosa fondamentale osservare ed attenersi con attenzione alle regole in essi stabilite. Eseguire esattamente le tecniche proposte anche se diverse dalle solite praticate nel proprio DOJO, senza cimentarsi in sperimentazioni di altre tecniche e tentativi di variazioni delle tecniche proposte. Rispettare il maestro del DOJO in cui si pratica così come si rispetta il maestro del proprio DOJO senza provocare possibili competizioni o conflitti tra i diversi stili di AIKIDO. Non toccare assolutamente gli oggetti (armi, ecc.) presenti nel DOJO in cui si viene ospitati di propria iniziativa ma, in caso di bisogno di attrezzatura utilizzata nella lezione, attendere il permesso del maestro.

21. Evitare di passare davanti alle persone sedute in SEIZA'.

22. Nel porgere o ricevere un'arma, un oggetto o un documento (es. diploma, documenti, comunicazioni, ecc.), utilizzare entrambe le mani.

23. Se ci si rivolge ad una persona seduta sul TATAMI, sedersi in SEIZA' prima di salutare, parlare o porgere qualcosa.

24. Non soffermarsi in piedi dietro ad una persona che sta seduta sul TATAMI (tale norma di buona educazione deriva dal fatto che in Giappone tale posizione veniva tradizionalmente assunta da coloro che recidevano il collo a chi commetteva SEPPUKU).

