

AIKIDO

2(2)/1996

AIKIDO

Miesięcznik do użytku wewnętrznego sekcji Aikido w Nowym Sączu, Gorlicach i Hańczowej (MARZEC'96)

AKTUALNOŚCI

WIELKI SĄDECKI STAŻ z okazji 14 - lecia istnienia Aikido w Nowym Sączu

Z inicjatywy Zarządu Ogniska TKKF „Aikido” w Nowym Sączu, przy współpracy Ogniska TKKF „KO-YAMA”, Stowarzyszenia AIKIDO - AIKIBUDO oraz P.P.H.U. „ALTON” s.c. odbędzie się staż dla uczczenia czteremastej rocznicy zaistnienia i rozwoju Aikido w Nowym Sączu. **Staż będzie miał miejsce w dniach 30 i 31 marca br. w sali gimnastycznej I Liceum Ogólnokształcącego w Nowym Sączu, ul.Długosza 5 (zob.: mapka). Organizatorzy opracowali następujący program stażu:**

SOBOTA (30.03.1996)

9.00 - 13.00 - TRENING

16.00 - SPOTKANIE OKOLICZNOŚCIOWE
(SZCZEGÓŁY NA PIERWSZYM TRENINGU)

NIEDZIELA (31.03.1996)

9.00 - 13.00 - TRENING POŁĄCZONY Z
EGZAMINAMI NA STOPNIE KYU

W TYM NUMERZE

AKTUALNOŚCI:

Huczne obchody 14 rocznicy
powstania Aikido w N.Sączu.....str 1
Informacje o letnim stażu.....str 3

CZYTELNICY PISZA:

Dlaczego lubię Aikido.....str 2
Od wydawcy.....str 2

CYKL : ROZWAŻANIA O...

Ceremoniale i etykietcie dojo.....str 3
Program szkolenia w kwietniu.....str 4

KSIAŻKA:

Morihei Ueshiba „BUDO”, odc.2: Życie
Morihei Ueshiba.....str 5

AIKIDOCKI HUMOR:

Żarty i anegdoty z życia Aikido.....str 8

**Zajęcia w trakcie stażu prowadzić będzie
inst.DARIUSZ ŁĘCZYCKI (2 dan).**

Nowosądeckie Kluby serdecznie zapraszają do udziału w tym uroczystym wydarzeniu, jakim jest zbliżający się staż, wszystkich sympatyków i studentów Aikido z Nowego Sącza i pobliskich ośrodków szkolenia Aikido. Organizatorzy zapewniają wiele atrakcji w trakcie treningów oraz spotkania okolicznościowego.

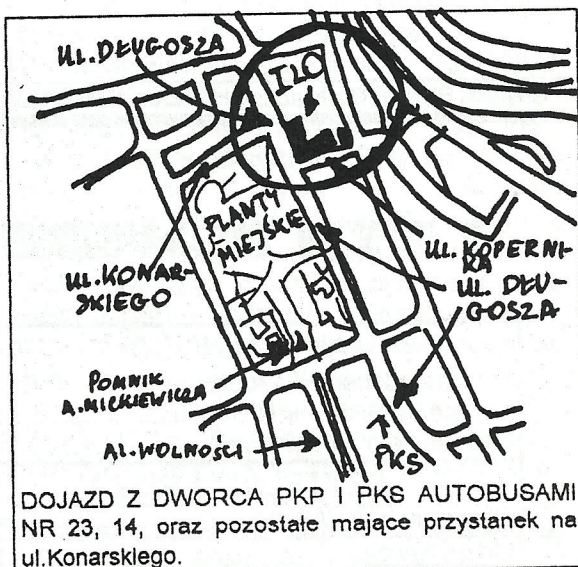
dokończenie na str.2

WIELKI SADECKI STAŻ ... - dokończenie ze str. 1

Jesteśmy pewni, że wszyscy uczestnicy spędzą owocnie i z ogromną satysfakcją czas poświęcony na treningi w obszernej sali I Liceum, a spotkanie okolicznościowe dostarczy im wielu miłych przeżyć oraz zbliży studentów Aikido naszego regionu, zacieśniając nowo zawarte przyjaźnie.

**SERDECZNIE ZAPRASZAMY DO
UDZIAŁU W STAŻU**

(M. L.)



CZYTELNICY PISZĄ:

DLACZEGO LUBIĘ AIKIDO

Lubię bardzo chodzić na Aikido. Uczymy się tam walki i techniki gołymi rękami i kijem. Czasami śmiejemy się sami z siebie. Mamy kolegów i koleżanki, wspólnie ćwiczymy i uczymy się. Wspólnie zdobywamy coraz wyższe stopnie i umiemy coraz lepiej walczyć.

Dlaczego lubię Aikido? Dlatego, bo możemy poznać tę sztukę walki. Na początku zajęć rozkładamy materace, potem kłaniamy się przed wejściem i siadamy w seiza. Następnie rozpoczynamy ćwiczenia.

Pod koniec treningu kłaniamy się i wychodzimy z sali. W szatni przebieramy się i mówimy do widzenia i idziemy do domu. Jesteśmy bardzo zadowoleni z treningów Aikido, ponieważ zawsze poznajemy coś nowego, zawieramy nowe przyjaźnie i uczymy się szacunku i posłuszeństwa.

Maciej Król (klasa 3)

OD WYDAWCY:

Drodzy Czytelnicy!

Prezentuję Wam już drugi numer naszego miesięcznika „AIKIDO”. Pierwszy numer spotkał się z dużym powodzeniem i dzięki zaangażowaniu czytelników powstała nowa rubryka CZYTELNICY PISZĄ, w której zamieszczamy pracę 9-letniego Maćka, który ćwiczy Aikido w Ognisku TKKF „Aikido” w Nowym Sączu pod kierunkiem Instr. Dariusza Łęczyckiego. Dziękuję również za pracę Jakubowi Kruściowi z tej samej grupy. Mam nadzieję, że starsi adepci Aikido również odważą się podzielić swoimi spostrzeżeniami i odczuciami związanymi z Aikido. Jeszcze raz serdecznie zachęcam do współpracy w tworzeniu miesięcznika.

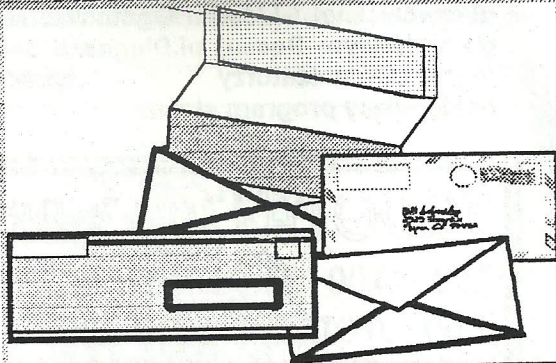
W związku z faktem, iż w rubryce KSIĄŻKA rozpoczynamy publikację zdjęć chciałabym przeprosić za ich fatalną jakość. Kłopotanie za pomocą Ksero zniekształca obraz, proszę jednak pamiętać, że większość z zamieszczonych zdjęć została zrobiona we wczesnych latach 20-tych, i już w wersji oryginalnej są bardzo kiepskiej jakości.

ZYCZĘ PRZYJEMNEJ LEKTURY

Wydawca:

Magdalena Łęczycka

ADRES WYDAWNICTWA:



**P.P.H.U. „ALTON” s.c.
Miesięcznik „AIKIDO”**

**ul. Reguły 4/17
33-300 Nowy Sącz.**

**ZAMIESZCZAMY PONIŻEJ OFERTĘ
UDZIAŁU W OBOZIE LETNIM, JAKĄ
NADEŚLAŁ DO NAS:**

**PRYWATNY KLUB AIKIDO „BAST” s.c.
01-494 Warszawa, ul. Widawska 7 m.12
tel. (0-22) 638-56-38,**

który zaprasza na:

LETNI STAŻ AIKIDO

W DNIACH 5 - 17 SIERPNI 1996r który odbędzie się pod kierunkiem instruktorów: *Andrzeja Bazyłko (1 dan) oraz Tomasza Sowińskiego (1 dan).*

Miejsce stażu: KORTOWO, koło Olsztyna, nad Jeziorem Kortowskim.

CENA DLA JEDNEJ OSOBY (bez dojazdu) 550,00 PLN.

DOJAZD: We własnym zakresie (PKP lub PKS do Dworca Olsztyn Główny i dalej autobusem nr 22 do Akademii Rolniczo - Technicznej w Kortowie, ul. Kanafojskiego.

ROZPOCZĘCIE: 5 sierpnia 1996r (poniedziałek) o godzinie 12.00 w miejscu zakwaterowania, tj. Akademii Rolniczo - Technicznej w Kortowie.

ZAKOŃCZENIE: 17 sierpnia 1996r (sobota) ok. godz. 15.00.

UWAGA: udział w stażu mogą wziąć osoby urodzone nie później niż w 1981 roku. Od osób niepełnoletnich wymagana jest pisemna zgoda rodziców.

ZGŁOSZENIA: Pisemnie na adres klubu, lub telefonicznie (0-22/ 638-56-38). Organizatorzy proszą o podanie danych: imię, nazwisko, adres kontaktowy, telefon.

Po otrzymaniu potwierdzenia o wpisaniu na listę uczestników stażu, należy do dnia 30 kwietnia 1996, wpłacić zaliczkę w wysokości 200,00 PLN przekazem pocztowym na adres klubu z dopiskiem: ZALICZKA. W przeciwnym wypadku następuje skreślenie z listy uczestników. Zaliczka nie podlega zwrotowi.

Zgłoszenie uczestnictwa w stażu po 30 kwietnia, a przed 28 czerwca możliwe jest jedynie w miarę wolnych miejsc. Do dnia 14 czerwca 1996r należy wpłacić pozostałą część

kwoty, czyli 350,00 PLN przekazem pocztowym na adres klubu z dopiskiem: STAŻ LETNI. W przypadku rezygnacji z uczestnictwa w stażu po 28 czerwca 1996r wpłacona kwota nie podlega zwrotowi.

Uczestnicy we własnym zakresie muszą zapewnić sobie ubezpieczenie od Następstw Nieszczęśliwych Wypadków z tytułu uprawiania sztuk walki, ważne na okres trwania stażu. Organizatorzy wystawiają rachunki.

CENA OBEJMUJE: ok. 50 godzin (4,5 godz. dziennie) treningów Aikido, bokken, jo, tanto; śniadania, obiady, kolacje, zakwaterowanie (w pokojach 1-dno i 3-osobowych). Istnieje możliwość bezpłatnego korzystania z plaży i kąpieliska strzeżonego (proszę zabrać kartę pływacką), ścieżek zdrowia w parku i w lesie.

Za dodatkową opłatą można korzystać z boisk do piłki nożnej, siatkowej, koszykowej, sali do piłki siatkowej i koszykowej, siłowni, stadionu lekkoatletycznego, hali sportowej, przystani żeglarskiej i wypożyczalni sprzętu wodnego (proszę zabrać patent żeglarski), jazdy konnej wraz z nauką obchodzenia się z końmi.

Ponadto na terenie ośrodka znajdują się pizzerie i sklepy różnych branż, punkty usługowe, kluby studenckie organizujące dyskoteki, wieczorki, ogniska, na miejscu znajduje się również przychodnia akademicka, apteka (organizatorzy proszą o zabranie ze sobą aktualnej książeczki zdrowia lub książeczki ubezpieczeniowej) oraz poczta.

CYKL: ROZWAŻANIA O...

CEREMONIALE I ETYKIECIE DOJO

Korzystając z możliwości dotarcia za pośrednictwem miesięcznika „AIKIDO” do wszystkich osób ćwiczących Aikido pod moim kierunkiem, chcę uzupełnić swe nauczanie o teoretyczną podbudowę. Na omówienie wielu spraw związanych z treningiem Aikido - na zajęciach po prostu nie ma czasu. Powstają więc pewne braki, które mają niekorzystny wpływ na całokształt rozwoju ćwiczących.

Pragnę podkreślić, że tematy omawiane na łamach miesięcznika „AIKIDO” są uzupełnieniem do mojego programu szkolenia. Nie widzę żadnych przeszkód, aby z tych opracowań korzystały osoby ćwiczące Aikido pod kierunkiem innego instruktora, proszę jednak o skonsultowanie tych materiałów z instruktorem prowadzącym,

dokończenie na str. 7

PROGRAM SZKOLENIA na m-c KWIECIEŃ

SEKCJA ZAAWANSOWANA - N.SĄCZ/GORLICE

Temat m-ca: dystans-MAAI

Technika	Atak	Poziom	Wariant	Broń
IKKYO NIKYO SANKYO YONKYO	ai hanmi katate dori	TW,SW,HhW	omote, ura	(suburi bokken: 1 - 7)
	gyaku hanmi katate dori	TW,SW,HhW**	omote, ura	
	ryote dori	TW*	omote, ura	
	mune dori	TW	omote, ura	
	kata dori	TW,SW***	omote, ura	
	shomen uchi	TW,SW	omote, ura	
	jodan tsuki	TW,SW	omote, ura	
	choku tsuki	TW,SW	omote, ura	
	yokomen uchi	TW,SW	omote, ura	
	kata dori menuchi	TW	omote, ura	
	mune dori menuchi	TW	omote, ura	
	ushiro waza:			
	ryote dori	TW	omote, ura	
	katate dori kubi shime	TW	omote, ura	
	ryokata dori	TW	omote, ura	
	eri dori	TW	omote, ura	
GOKYO	choku tsuki	TW,SW	omote, ura	tanto
	shomen uchi	TW,SW	omote, ura	tanto
	yokomen uchi	TW,TW	omote, ura	tanto

SEKCJA DZIECI - NOWY SĄCZ

IKKYO	katate dori	TW	omote, ura	(jo no suburi 6-10)
	choku tsuki	TW	omote, ura	
	shomen uchi	TW	omote, ura	
KOTE GAESHI	katate dori	TW	omote, ura	
	shomen uchi	TW	omote, ura	
	choku tsuki	TW	omote, ura	

SEKCJA DZIECI - GORLICE

SHIHO NAGE	ai hanmi katate dori	TW	omote, ura	
IRIMI NAGE	ai hanmi katate dori	TW	omote, ura	

SEKCJA - HAŃCZOWA

SHIHO NAGE	katate dori	TW	omote, ura	(jo no suburi: 1-5)
IRIMI NAGE	shomen uchi	TW	omote, ura	
KOTE GAESHI		TW	omote, ura	

TW* - Tachi Waza (partnerzy stoją)

HhW** - Hanmi hantachi Waza (broniący się siedzi, a atakujący stoi)

SW*** - Suwari Waza (partnerzy siedzą).

Uwaga!

Powyżej przedstawiony program szkolenia realizowany jest w sekcjach szkolonych przez instr. Dariusza Łęczyckiego.

KSIĄŻKA

BUDO. Nauki założyciela Aikido

Morihei Ueshiba

Wprowadzenie:

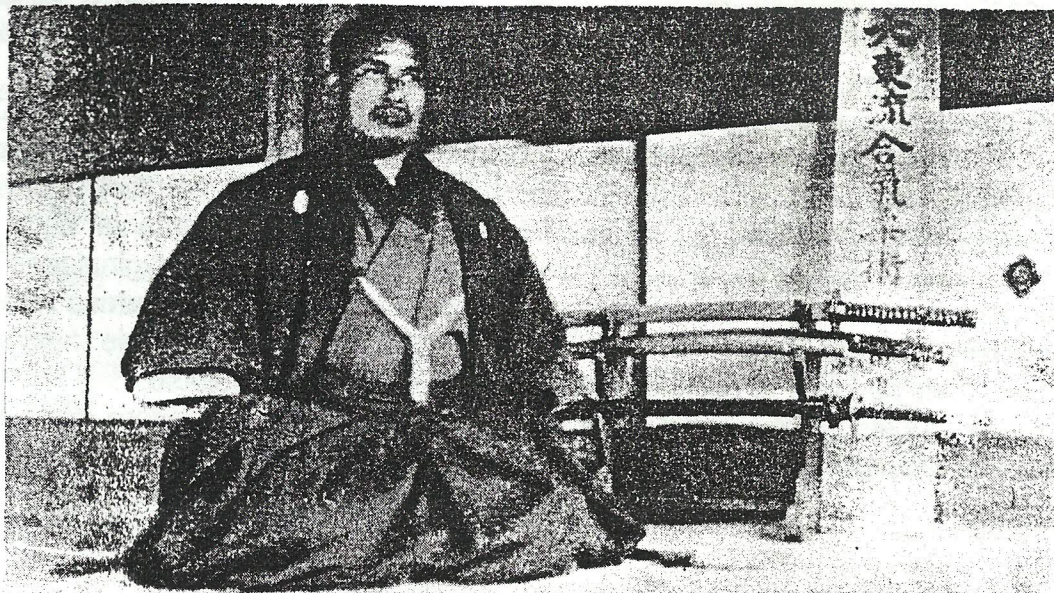
Kisshomaru Ueshiba

ŻYCIE MORIHEI UESHIBA (CZ.II)

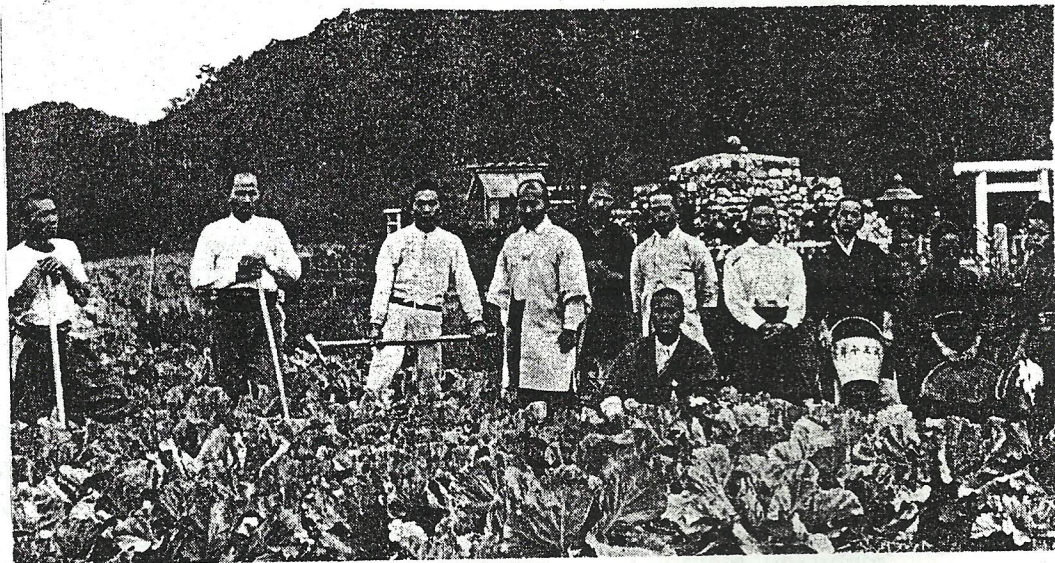
W połowie listopada 1919r. Morihei zaszokowała otrzymana wiadomość, że jego ojciec jest poważnie chory. Opuścił Hokkaido by powrócić do Tanabe, zamykając ośmioletni okres pobytu w Shirataki. W swej drodze powrotnej usłyszał o liderze bujnie rozwijającej się nowej religii Omoto-kyo, Onisaburo Deguchi, mieszkającym w pobliskim Ayabe, który słynął ze swych technik medytacji chinkon kishin (uspokajanie ducha i powracanie do pierwiastka bożego). Morihei zdecydował się odwiedzić go i pozostał w Ayabe do 28 grudnia. Poprosił Onisaburo, by modlił się za jego ojca, ale Onisaburo odpowiedział: "Twojemu ojcu jest dobrze tak, jak jest". Te słowa wywarły na Morihei głębokie wrażenie.

Yoroku Ueshiba zmarł 2 stycznia 1920r. w wieku 76 lat. Jego śmierć była dla Morihei ogromnym ciosem i po okresie niezrównoważenia emocjonalnego zdecydował przeprowadzić się do Ayabe, w poszukiwaniu bardziej duchowego życia pod przewodnictwem Onisaburo Deguchi. Otrzymał dom za szkołą podstawową w religijnym okręgu Omoto-kyo, gdzie mieszkał przez następne 8 lat, zanim wyprowadził się do Tokio w 1928r.

W tym czasie cieszył się całkowitym zaufaniem Onisaburo i brał udział w różnych duchowych praktykach sekty. Również za zachętą Onisaburo, Morihei przekształcił część swego domu w 18 - matowe dojo i utworzył Akademię Ueshiba, gdzie uczył wstępnych zasad sztuk wojennych głównie zwolenników Omoto-kyo. Niestety pierwszy rok Morihei w Ayabe został naznaczony dalszą osobistą tragedią, stracił obydwu synów z powodu choroby. Takemori zmarł w czerwcu w wieku 3 lat, a we wrześniu umarł jego drugi syn, Kuniharu, który miał jeden rok.



Zdjęcie na poprzedniej stronie: Morihei w wieku trzydziestu ośmiu lat przed swoim pierwszym dojo. W 1920r. Morihei i jego rodzina przeprowadzili się do siedziby Omoto-kyo w Ayabe (w pobliżu Kyoto). Tam została założona Akademia Ueshiba gdzie Morihei nauczał Daito-ryu aiki-jujutsu zwolenników Omoto-kyo.



Morihei (w środku) pracujący w ogrodzie siedziby Omoto-kyo. Przez całe życie Morihei namiętnie lubił rolnictwo. Wierzył, że między budo a rolnictwem istnieje specjalne pokrewieństwo, dwoma działalnościami, które karmią życie i przyczyniają się do życia czystego i pełnego wysokich myśli.

W rok po przybyciu Morihei do Ayabe, szkolenie oferowane przez Akademię Ueshiba stopniowo zwiększyło zasięg i głębię, zaczęła rozszerzać się wieść, że w Ayabe mieszka wyjątkowy mistrz sztuk wojennych. Zaczęła wzrastać liczba zapisujących się do Akademii Ueshiba osób nie związanych z Omoto-kyo, wstępowało tam wielu żeglarzy z pobliskiej bazy marynarki w Maizuru.

11 lutego 1921r. władze w sekcie nagle upadły, i zaaresztowano kilku ludzi włącznie z Onisaburo, co później znane było jako pierwszy incydent Omoto. Na szczęście wydarzenie to nie miało żadnego wpływu na Akademię Ueshiba. 1921r. był również rokiem moich narodzin.

Przez następne dwa lata Morihei próbował pomóc Onisaburo, którego zwolniono za kaucją, odbudować Omoto-kyo. Zajął się administracją około 900 tsubo ziemi Tennodaira, którą uprawiał nie przestając uczyć w Ueshiba Academy. W ten sposób mógł zrealizować w codziennym życiu przekonanie, że istnieje zasadnicza jedność między sztukami wojennymi a rolnictwem, czymś, co było bliskie jego sercu i co miało być powtarzającym się motywem w jego życiu.

W tym okresie praktyka sztuk wojennych Morihei stopniowo zaczęła przyjmować charakter duchowy, w miarę jak stawał się on coraz bardziej zaabsorbowany studiowaniem kotodama. To prowadziło go stopniowo do wyłamania się z konwencji Yagyu-ryu i Daito-ryu jujutsu i do rozwinięcia swego własnego, oryginalnego podejścia, poprzez używanie stosowanych zasad razem z technikami, by przełamać bariery między umysłem, duchem i ciałem. W 1922r. podejście to było formalnie nazywane "aiki-bujutsu", ale stało się to ogólnie znane jako Ueshiba-ryu aiki-bujutsu.

W 1924r. Morihei wdał się w ryzykowne przedsięwzięcie, które miało decydująco wypróbować jego rozwój duchowy.

c.d.n.

CYKL:ROZWAŻANIA O CEREMONIALE I... - dokończenie ze str.3.

aby nie wprowadziło to niepotrzebnego zamętu w szkoleniu innych grup. Każdy instruktor ma własny sposób nauczania, chociaż temat jest ten sam, to metod jest tak wiele, jak nauczycieli. Wynika to stąd, iż każdy nauczyciel może przekazywać swą wiedzę tylko w takim zakresie, w jakim ją posiadał oraz zgodnie ze swoimi predyspozycjami pedagogicznymi.

Wierzę, że omawiane tu tematy wpłyną na jeszcze lepsze zrozumienie Aikido i zaowocuje doskonałymi wynikami na macie i w życiu codziennym.

Na początek chciałbym przedstawić zagadnienia związane z zachowaniem się i etyką obowiązującą wszystkich ćwiczących, gdyż musi to być nieodłącznym elementem treningu sztuki walki przez cały okres rozwoju. Posłużę się dziś opracowaniem Rady Instruktorów z dn. 11.10.1990r, opartym na naukach Koichi Tochei (10 dan Aikido).

Dariusz Łęczycki

CEREMONIAŁ I ETYKIETA DOJO

Pomieszczenie, w którym odbywają się ćwiczenia Aikido nosi nazwę **DOJO**. Za słowem **DOJO** kryje się etykieta i ceremoniał, sposób zachowania, siedzenia, kłaniania się, strój, w którym ćwiczymy, hierarchia stopni i rangi, jak również sprzęt, którym ćwiczymy, sposób jego traktowania i wiele innych spraw, jak: kultura osobista, grzeczność, szacunek dla starszych, życzliwość i wyrozumiałość dla partnera. Dążąc do tego, aby nasza praktyka w **DOJO** była prawdziwa, wszyscy powinni swoim postępowaniem wypełniać **DOJO** atmosferą serdeczności, duchem wzajemnej tolerancji i zrozumienia. Należy odnosić się do siebie z szacunkiem i kulturą.

W **DOJO**, w sali, w której ćwiczymy, zawsze powinny znajdować się: portret mistrza - twórcy współczesnego Aikido - prof. **Morihei Ueshiba** oraz emblemat z wykaligrafowaną w języku japońskim nazwą Aikido- zwany **GAKU**. Pod portretem i **GAKU** powinny znajdować się kwiaty.

Kiedy ćwiczenia odbywają się w plenerze, na tonie natury, ani portret O'Sensei ani **GAKU** nie jest wymagane. Natura sama siebie symbolizuje i niczym nie trzeba jej przywoływać.

Sala praktyki powinna być wyłożona specjalną matą zwaną **TATAMI**. Uczniowie powinni myć lub wycierać matę przed każdym treningiem. Jeżeli w **DOJO** nie ma stałej maty,

uczniowie powinni ją każdorazowo rozkładać, a po zakończonym treningu składać w wyznaczonym miejscu.

Część **DOJO**, w której znajduje się portret O'Sensei, **GAKU** i kwiaty nosi nazwę **KAMIZA**. W pobliżu portretu siada nauczyciel. Uczniowie nie powinni stać ani siedzieć po stronie **KAMIZA**, będąc tyłem do niej, spacerować tam, ani rozmawiać. Uczniowie siedzą zazwyczaj naprzeciw **KAMIZA**, zwróceniem twarzą do niej, a czasem z trzech stron maty, zwróceniem twarzą do środka. Widzowie i goście **DOJO** mogą przebywać tylko po stronie przeciwległej do **KAMIZA**, siedząc lub stojąc. Nie mogą oni spacerować po **DOJO**, ani głośno rozmawiać. Nie należy przerywać prowadzącemu zajęcia bez ważnej przyczyny. W nagłych wypadkach należy poprosić najbliższą stojącą osobę, aby poprosiła nauczyciela, celem załatwienia pilnej sprawy. Nie wolno przerywać medytacji, oddychania, ani ceremoniału, jak również nie wolno przerywać prowadzącemu, jeżeli coś pokazuje lub wyjaśnia. Jeżeli koniecznie musimy porozmawiać, należy to czynić jak najciszej.

W **DOJO** zabrania się samowoli, a wymaga dyscypliny i bezwzględnego podporządkowania się prowadzącemu zajęcia. Kiedy w **DOJO** nie ma prowadzącego zajęcia, jego obowiązki przejmuje najstarszy stopniem lub wyznaczony asystent. Kiedy prowadzący zajęcia wydaje polecenia, zwraca uwagę, pokazuje błędy - należy przyjmować to w milczeniu i bez komentarzy. Nie wolno krytykować innych z powodu ich błędów. Jeżeli w jakiś sposób ćwiczący przeszkadzili sobie, powinni przeprosić się poprzez ukłon.

Ceremoniał, kultura osobista, właściwe zachowanie obowiązuje w całym budynku, w którym mieści się **DOJO**, tj. w szatni, na korytarzu itp. W plenerze, ceremoniał obowiązuje od momentu przyścia na umówione miejsce pierwszej osoby, aż do momentu rozejścia się wszystkich uczestników zajęć.

W **DOJO** nie wolno się głośno śmiać, krzyczeć, ani dyskutować. Należy wyzbyć się wszelkich żądy, gniewu, nienawiści, arogancji, pychy, dumy, ironii, kpiny i agresji. Do **DOJO** nie wolno wchodzić po spożyciu alkoholu, czy po użyciu narkotyków. Palenie tytoniu i używanie wulgarnego języka jest surowo zabronione.

Swoim postępowaniem nie wolno prowadzić do zatargów i nieporozumień. Testowanie i pokazywanie swojej siły, celem podkreślenia swojej wyższości należy do zachowań prymitywnych, niegodnych naśladowania.

dokończenie na str.8

Rozwiązywanie spraw spornych, czy konfliktowych przy użyciu siły jest karane bezwzględnym usunięciem z grona ćwiczących. O swoim DOJO powinno się zawsze dobrze mówić. Dotyczy to zarówno miejsca ćwiczeń, jak i wszystkich ćwiczących. Należy szanować zdrowie swoje i innych oraz dbać o bezpieczny i harmonijny rozwój siebie i swoich partnerów.

Z chwilą zdjęcie ubrania cywilnego i butów i ubrania KEYKOGI, należy zapomnieć o wszystkich kłopotach i problemach dnia codziennego, aby móc zająć się tylko i wyłącznie studiowaniem Aikido.

W DOJO obowiązuje specjalny strój, w którym ćwiczymy i studiujemy Aikido - KEYKOGI. Składa się on z bluzy (KEYAGA), spodni (ZUBON), oraz pasa (OBI). Adeptci - mężczyźni od 2kyu i kobiety od 4kyu noszą czarne spodnie HAKAMA. Strój do ćwiczeń powinien być czysty i estetyczny. Niedopuszczalne jest ćwiczenie w stroju brudnym, postrzępionym, czy porozrywany. Każdy ćwiczący powinien przychodzić na trening czysty i zadbane, z krótko obciętymi paznokciami. W czasie trwania treningu długie włosy powinny być spięte gumką, tak by nie przeszkadzały w ćwiczeniach. Nie można nosić w trakcie treningu pierścionków, wisiorków, łańcuszków, kolczyków, spinek do włosów itp. Do ćwiczeń w plenerze, jak również do chodzenia po szatni, czy łaźni, używa się kłapek - tzw. ZORI, które powinni posiadać wszyscy ćwiczący. Nie wolno jednak chodzić w nich po TATAMI.

Ceremoniału i etykiety DOJO powinno się przestrzegać od chwili przekroczenia progu budynku, w którym znajduje się DOJO. Od tej chwili należy okazywać szczególny szacunek osobom posiadającym wyższe stopnie lub starszym wiekiem.

c.d.n.

AIKIDOCKI HUMOR

ZE WSPOMNIENIŃ N.TAMURA:

„O'Sensei darzył swoich uczniów dużym przywiązaniem, kochał swoich uczniów. Kiedy przedstawiał; jednego z nas mówił: >>To mój syn, strzeżcie go, on jest hałaśliwy, ale przecież jest młody<<.

W czasie demonstracji, gdy przez pomyłkę pociągnęliśmy go za brodę mówił: >>Jestem zgubiony, nic więcej nie osiągnę, jeżeli traktujecie mnie w ten sposób, jak dzieci postępują ze swoimi dziadkami, ciągnąc ich za nos lub uszy<<. Lub jeszcze, zawsze w czasie demonstracji, jeśli ktoś maszerował, stapał po jego hakamie i ją rozdzierał, mówił, że strach wracać w takim stanie do Mimeo (żony). Cała sala śmiała się, nigdy nie brakowało mu humoru.

O'Sensei nie jadał mięsa, nie pił alkoholu, nie palił. My, którzy mu towarzyszyliśmy, byliśmy znudzeni, ponieważ mogliśmy go jedynie naśladować. Dlatego prosiliśmy go, aby wypił lub zapalił z nami. Prowokowaliśmy jedną odpowiedź: >>Jacy to źli synowie, którzy namawiają tylko do złych rzeczy<<. Uśmiechając się, brał nasze papierosy, pociągał raz lub dwa, wypił odrobinę alkoholu. W ten sposób nas radował.

Bardzo lubił towarzystwo młodych dziewcząt, z którymi żartował, mówiąc na przykład: >>Trzeba znaleźć dobrego męża dla tej młodej panny<<, lub innym razem, co nam się niepodobało, a dziewczyna czuła się nieswojo: >>Jesteś silna<< - chwalił ją tymi samymi słowami, którymi nam gratulował”.

Ze „Wspomnień” Nabuyoshi Tamura, 8 dan Aikido).

