

Než poprvé vstoupíš na tatami

Zde je několik základních informací, které bys měl vědět než poprvé vstoupíš na tatami.

Pravidla etiky v dojo

- Dostav se na trénink včas min. 15 minut před tréninkem. V případě, že přijdeš pozdě, vyčkej na okraji tatami, dokud Ti učitel nedá pokyn, po kterém se můžeš zapojit do tréninku.
- Při vstupu do dojo i při odchodu, je správné uklonit se směrem ke kamize, obrazu O'Senseie, případně k čelu dojo ve stoje. Ukloň se též při příchodu i odchodu z tatami v seize.
- Nevstupuj na tatami v obuvi, v dojo a mimo tatami používej přezůvky. Nepřevlékej se na tatami. Snaž se, aby Tvoje Gi bylo čisté, v dobrém stavu, bez silných vůní či zápachů. Měj čisté ruce (hlavně nehty) i nohy, před tréninkem si je umyj.
- Pokud máš delší vlasy, uvaž si je.
- Před tréninkem odlož hodinky a další šperky na vyhrazené místo. Na tatami nenes pití, stravu, žvýkačky atd.
- Neodcházej z tatami v průběhu cvičení bez svolení učitele. Svůj návrat na tatami opět nahlas učiteli.
- Neseď na tatami zády ke kamize, obrazu zakladatele. Také neseď s nataženýma nohama. Sed' v seize, případně v sedu se zkříženýma nohama, vždy však s narovnanými zády.
- Nezapomeň, že jsi na tréninku, aby jsi se něco naučil, ne abys sis uspokojil svoje ego. Chovej se dle zásad slušného chování, buď ohleduplný, opatrný, slušný. Nezapomínej na to.
- V průběhu cvičení nepodléhej hrubým způsobům a hádkám. Omez mluvení na minimum jak při výkladu učitele, tak při samotném cvičení. Konverzace by měla být omezena na téma Aikido.
- Máš-li problémy s pohybem, technikou, nepokřikuj na učitele, pokus se "okoukat" od ostatních, případně vyčkat na vhodnou příležitost a požádat učitele o radu a pomoc.
- Snaž se cvičit s co nejvíce a co nejpokročilejšími lidma. Nestyd' se požádat je, aby si s Tebou zacvičili. Projevuješ jim tím úctu a dychtivost učit se.
- Prováděj příkazy učitele ihned, aby na Tebe ostatní nemuseli čekat.

Kde se cvičí

Místo, kde se studenti spolu scházejí k nacvičování bojového umění, se jmenuje Dojo. Jméno je převzato podle doktríny bojových umění z buddhistického učení spojených s halou, která se používá k disciplínám meditace, koncentrace, dýchání.

Tatami (žíněnka)

Tatami je obvykle vyrobeno ze zápasnické žíněnky. Hlavní místo, které je hlavní částí aktů v dojo a nejdůležitější místo orientace se nazývá vrchní místo nebo kamiza (Joza). Často je označeno obrázkem mistra Ueshiby nebo nějakou kaligrafikou či filozofickým znakem na tomto vybraném místě. V Japonsku je toto vrchní místo vyzdobeno typickými emblémy (šavlemi, ceremoniálními bubny...). Oproti kamiza posedu je nižší posed shimoza. To je střetávací místo studentů a místo, ze kterého sledují instruktory. Obvykle sedí v řadě podle technického stupně.



Organizace na tatami

Seiza

Sedící pozice se nazývá seiza a provádí se pokleknutím na levé koleno s pravou rukou na koleně, ale tělem i hlavou vzpřímenou. Pravá noha je skrčena blízko levé, které se však nedotýká. Prsty jsou nízko, takže celá váha těla spočívá na vrchní straně chodidel. Ruce by měly být položeny lehce na stehnech dlaněmi otočenými dolů s prsty lehce ohnutými. Při sedu mají být kolena od sebe na 2 pěsti (u děvčat obvykle na 1 pěst). Vstávání z této pozice se provádí obráceným postupem s krokem vpřed. Musí to být provedeno jemně a rychle. Instruktor sedí před studenty, pak se otočí tak, že je zády ke studentům a všichni se dívají ke kamize, instruktor dává pokyn a všichni začnou provádět úklonný ceremoniál v seiza.



Seiza

Pozdrav Rei v seiza

Pozdrav v seiza se provádí při vstupu či odchodu na tatami a při společném pozdravu na začátku a konci tréninku. Nejdříve položíš levou a pak pravou ruku na zem. Palce a ukazováčky rukou se dotýkají tak, aby vytvořili trojúhelník. Lokty zůstanou blízko kolenům a zhluboka se pokloníš. Nárty zůstávají na tatami. Při napřimování napřed bude tatami opouštět pravá a pak levá ruka. Při obřadném ceremoniálu při úkloně ještě vyslovujeme poděkování v japonštině na začátku tréninku "**ONEGAISHIMAS**" a na konci "**ARIGATO GOZAIMASHITA**".

Zbraně

Zbraně jsou nedílnou součástí Aikido a podle zakladatele slouží k lepšímu pochopení principu Aiki. O'sensei vybral pro trénink tři základní zbraně: Bokken, Jo a Tanto. Je zvykem si je před začátkem tréninku uložit na místo k tomu určené. Tyto tři zbraně tvoří celkový repertoár systému Aikido z hlediska principu obrany proti nim i obranou jejich prostřednictvím. Zbraně přenášej v obalu.

Technické stupně

V Aikido jako v mnohých jiných bojových uměních, existují technické stupně.

Jsou rozděleny na:

Žákovské Kyu, které je rozděleno na mladší žáky od 10. Kyu po 7. Kyu a starší žáky od 6. Kyu po 1. Kyu. Všichni nositelé žákovských stupňů mají bílý pásek. Bílá je barva čistoty, prázdnoty a počátku. Barevně odstupňované pásky se v Aikido nepoužívají, jsou spíše doménou sportovních disciplín. Ti co ještě nezískali žádné Kyu se nazývají Mu Kyu.

Mistrovské Dan, které jsou seřazeny od 1. do 10. Všichni, kteří mají Dan nosí černý pásek a hakamu (kalhotová sukně s výztuhou v oblasti kříže). Hakama patřila k tradičnímu úboru samurajů (vojenská šlechta) a odlišovala je od řadových vojáků. Samuraj se řídil kodexem bušido jehož ctnosti symbolizovalo sedm záhybů na hakama. Její nositel by měl mít již několikaletou zkušenost v Aikido a měl by být vzorem méně pokročilým studentům a to nejen v oblasti technické vyspělosti, ale i v chování v dojo a mimo něj.