

Regeln des Aikidojos-Bremen

Die vorliegenden Regeln des Aikidojos sollen allen Trainierenden (jap. *Budoka* 武道家) in unserem Übungsort (jap. *Dojo* 道場) zur Orientierung dienen.

In ihnen spiegeln sich unser Respekt wider: Respekt sowohl im Umgang miteinander (und mit sich selbst), als auch in Beziehung zu unserem Dojo. Denn alle klassischen japanischen *Budokünste* verstehen die äußere Form (jap. *Kata* 型) und die innere Haltung (jap. *Kokoro* 心) des *Budoka* als eine Einheit, und nicht getrennt voneinander.

Mögen alle Aikido-Übenden im Sinne des
Ai (Harmonie 合) *Ki* (Energie 氣) *Do* (Weg) 道
intensives und erkenntnisreiches Training (jap. *Keiko* 稽古)
in unserem Dojo erleben.

1. Im Eingangsbereich wechseln wir von Straßenschuhen zu den sog. „**Zoris**“, die wir im Umkleidebereich und im WC tragen, um das Dojo sauber zu halten.
Es stehen Gästezoris in den gekennzeichneten Fächern im Zori-Schrank bereit.
2. Beim Betreten des Umkleidebereiches aus dem Eingangsbereich überschreiten wir die **Holzschwelle** mit dem japanischen Schriftzeichen für „Do“ (der Weg), um vom Alltagsbewusstsein ins Do-Bewusstsein zu wechseln. Bitte niemals auf die Holzschwelle treten.
3. Die **Räume** (Umkleideraum, das WC und die Duschen) werden von allen benutzt.
Ausnahme: Frauen steht ein abtrennbarer Umkleidebereich optional zur Verfügung.
4. Wir waschen die gepflegten **Füße**, um den Trainingsraum sauber zu halten.
5. Beim **Betretten des Übungsraumes** grüßen wir mit einem Nicken die *Kamiza* an (Bild von M. Ueshiba und der Aikido-Kalligraphie). Bevor wir die Matte betreten, ziehen wir die *Zoris* aus.
6. **Sitz einnehmen** und **einstimmen**: Zu Trainingsbeginn setzen wir uns gegenüber der *Kamiza*, hinten, in der Mitte beginnend, in eine geordnete Reihe im *Seiza* (Kniesitz) oder Schneidersitz so, dass zwischen den Personen noch zwei Handbreit Platz ist.
Der Lehrer oder die Lehrerin beginnt das Training (jap. *Keiko*) im *Seiza* mit einer kurzen mentalen Einstimmung zur Konzentration, daher sollten alle pünktlich da sein.
7. Danach **verbeugen** wir uns erst gemeinsam vor der *Kamiza* und dann vor dem Lehrer bzw. der Lehrerin mit den Worten „*Onegai shimasu*“ (Ich bitte Sie). Bei der Verbeugung geht erst die linke und dann die rechte Hand vor uns zu Boden, der Kopf berührt nicht den Boden, die Wirbelsäule bleibt dabei gerade und stabil.
8. Nach einer Aufwärmphase beginnen die **Übungen**. Wir setzen uns für die Vorführung und Erläuterung in eine Reihe, es folgen eine kurze Verbeugung zum Lehrer bzw. zur Lehrerin und dann das Finden einer Partnerin oder eines Partners. Diese Person wird wiederum mit einer kurzen Verbeugung begrüßt und ebenso nach der Übung verabschiedet. Jeder übt mit jedem, unabhängig vom Grad des Könnens (Anfängergeist) und wechselt zu jeder Übung die Partnerin bzw. den Partner. (Ausnahme: Bei Stock und Schwert üben wir in einer Trainingseinheit meist mit derselben Partnerin bzw. demselben Partner.)
9. **Trainingsende**: Das *Keiko* endet erneut im *Seiza*, es folgt eine kurze Konzentration, wir verbeugen uns erneut vor der *Kamiza* und dann vor dem Lehrer bzw. der Lehrerin; diesmal mit den Worten „*Domo arigato gozaimashita*“ (die höflichste Form von „Vielen Dank“). Zum Schluss verbeugen wir uns noch mit denselben Worten vor der Person, mit der wir zuletzt geübt hatten. Anschließend verlassen wir die Matte mit einem letzten Gruß an die *Kamiza*.
10. Das **Reinigen** und **Putzen** des Dojos ist unsere gemeinsame Aufgabe. Es wird in Absprache organisiert oder individuell durchgeführt. (Info siehe Reinigungsliste im Dojo)

Aikidojo Bremen Rules for blissful practice

The rules are here to help all practitioners (jap. Budoka 武道家) in our training place (jap. Dojo 道場). They represent our respect: respect towards one another (and ourselves) as well as respect towards our dojo. Because all classical Japanese Budo arts understand the outer form (jap. Kata 型) and the inner form (jap. Kokoro 心) of the Budo in unity and separate from each other.

May all practitioners experience the sense of Ai (harmony 合), Ki (energy 氣), Do (path 道) during intensive and enlightening classes in our dojo.

1. In the entrance area we change from our everyday shoes into so-called “**zoris**”, which we are wearing in the changing rooms and when we need the bathroom in order to keep the dojo nice and clean. There are guest zoris available in the zori shelf marked accordingly.
 2. Entering the changing rooms we step over a **wooden sill** marked with the Japanese sign for “do” (path) in order to make a shift from our everyday consciousness to our do consciousness. Please, do not step on the wooden sill.
 3. All **rooms** (changing room, bathroom, showers) are being used by everyone. There is one exception. Women may use a separate changing room.
 4. We wash our well-manicured **feet** to keep the dojo clean.
 5. When **entering the actual training room**, we greet the Kamiza (place of honour – with a picture of the Aikido founder Morihei Ueshiba and an Aikido calligraphy). Before we step onto the mat, we take off our zoris.
 6. **Sitting down and preparing**. At the beginning of class, we sit opposite the Kamiza at the other side beginning in the middle in an orderly row in Seiza (sitting on your shins) or cross-legged with about two fist widths of distance between people.
- The instructor starts the class (jap. Keiko) in Seiza with a short meditation to enhance concentration. Therefore, everyone should be on time.
7. After that we all together **bow** to the Kamiza and then to the instructor with the words “Onegai shimasu” (I ask your favour.). When bowing, first our left hand and then our right hand touches the floor, the head does not touch the floor, the spine remains straight and stable.
 8. **Exercises** start after a warming-up. We sit in a row for demonstrations and explanations, followed by a bow to the teacher and finding a partner for this particular exercise. We greet and bow to our partner in the beginning and after we have finished the exercise. We practice with everyone regardless of graduation (beginner’s spirit) and choose a new partner for each exercise. There is an exception: When practicing with a wooden sword or staff we usually stick with one partner throughout the whole class for that session.
 9. **End of class**. Keiko is also ending in Seiza followed by a short meditation, we bow again to the Kamiza and the instructor, now with the words “Domo arigato gozaimashita” (most polite form of “Thank you”). At the very end we bow to the partner we did the last exercise with with the same words. We now leave the training room with a bow to the Kamiza.

10. **Keeping the dojo nice and clean** is our joint task. It can be coordinated or organized individually (see cleaning list next to the showers).