

## REISHIKI

### VORWORT

In einem Dōjō (= Ort des Weges) trainieren die unterschiedlichsten Menschen zusammen. Jeder einzelne von ihnen ist dafür verantwortlich, eine Atmosphäre gegenseitigen Respekts zu schaffen. Zu Beginn ist es nicht wichtig, alle Regeln zu beherrschen, das Meiste ergibt sich während des Trainings von alleine.

### TIEFERER SINN DER REGELN

*„In einer Gesellschaft, die sehr leicht auf Techniken, Kraft und Macht großen Wert legt, erlauben die Regeln der Etikette, die Existenz höherer Werte zu fühlen.“*

*„Etikette sollte ein Ausdruck der Menschlichkeit des Herzens sein.  
Es genügt nicht, sich der Form anzupassen.*

*Wenn der Respekt nicht im Herzen ist, wird die Form nur eine Schale ohne Seele sein.“*

— Nobuyoshi Tamura

Verhaltensregeln im Dojo sind ein Werkzeug um Deinen Geist zu schärfen und verhelfen Dir zu Aufmerksamkeit und Fokussierung während des Trainings. So holst Du das für Dich Beste aus einer Trainingseinheit heraus und unterstützt andere gleichzeitig darin, dasselbe zu tun. Mit der Zeit gelingt es Dir, die so trainierte Achtsamkeit mehr und mehr auf Deinen Alltag zu übertragen. Leben bedeutet mehr als nur reine Techniken, Kraft und Macht. Äußere Formen sind stets auch Ausdruck einer inneren Haltung. Die wahre Achtung beginnt damit nicht mit der Achtung der Regeln alleine, sondern in gleichem Maße mit der Achtung vor Dir selbst. Von dort aber führt sie Dich ohne Umwege zur Achtung Deiner Mitmenschen, der Natur und zur Achtung alles Lebendigen.

## DOJOREGELN

- Sei pünktlich für den gemeinsamen Mattenaufbau und für das Angrüßen auf der Matte. Ausnahmen sind in Ordnung.
- Falls Du erst später zum Training dazukommen kannst, begib dich still zum Mattenrand und warte dort, bis Du vom Trainer auf die Matte gebeten wirst
- Verbeuge Dich beim Betreten und Verlassen des Dojos und beim Betreten und Verlassen der Trainingsmatten
- Verlasse die Matte während des Trainings nur wenn Du Dich verletzt hast oder Dich unwohl fühlst. Gebe dem Trainer vorher Bescheid
- Wenn der Trainer während des Trainings eine Übung zeigt, setze dich still in Seiza und beobachte aufmerksam, was gezeigt wird. Verbeuge dich danach vor dem Trainer, dann vor einem Übungspartner und beginne mit der Übung
- Wenn der Trainer das Ende einer Übung signalisiert beende Deine Übung unverzüglich, verbeuge Dich vor Deinem Trainingspartner und setze Dich zusammen mit den anderen Trainingsteilnehmern in Seiza auf die Schülerlinie
- Stehe nie auf der Matte herum. Wenn Du gerade nicht trainierst setze dich in Seiza und warte darauf bis du wieder an der Reihe bist
- Beschränke Deine Worte während des Trainings auf ein absolutes Minimum. Dies erlaubt Dir, während einer Übung mit dem ganzen Körper zu verstehen und zu kommunizieren
- Respektiere diejenigen mit mehr Erfahrung und diskutiere während des Trainings nicht über Formen
- Falls Du während dem Training eine Frage an den Trainer hast, gehe zu ihm hin und verbeuge Dich bevor Du Deine Frage stellst. Rufe ihn nie zu dir her
- Bei den Partnerübungen beginnt immer der Ranghöhere mit dem Ausführen der Form
- Überlasse Erklärungen - immer wenn es geht - dem Lehrer und orientiere dich ansonsten an den ranghöheren Aikidoka
- Der erfahrene Aikidoka darf den weniger erfahrenen Aikidoka niemals absichtlich verletzen oder sich vor ihm aufspielen
- Betrete die Matte nur barfuß
- Auf der Matte wird weder gegessen noch getrunken
- Nehmt jeden Schmuck vor dem Training ab.
- Alkohol und Mittel, die die Sinne und allgemeine Körperfunktionen beeinträchtigen sind strengstens untersagt