



CLUB AIKIDO GRANOLLERS

AIKIDO

Es el camí per aconseguir l'harmonia mitjançant la energia.

合

AI: *Harmonia, amor, coordinació.*

氣

KI: *Energia, energia interna, energia mental.*

道

DO: *Camí, via, mètode.*

NORMES DEL DOJO

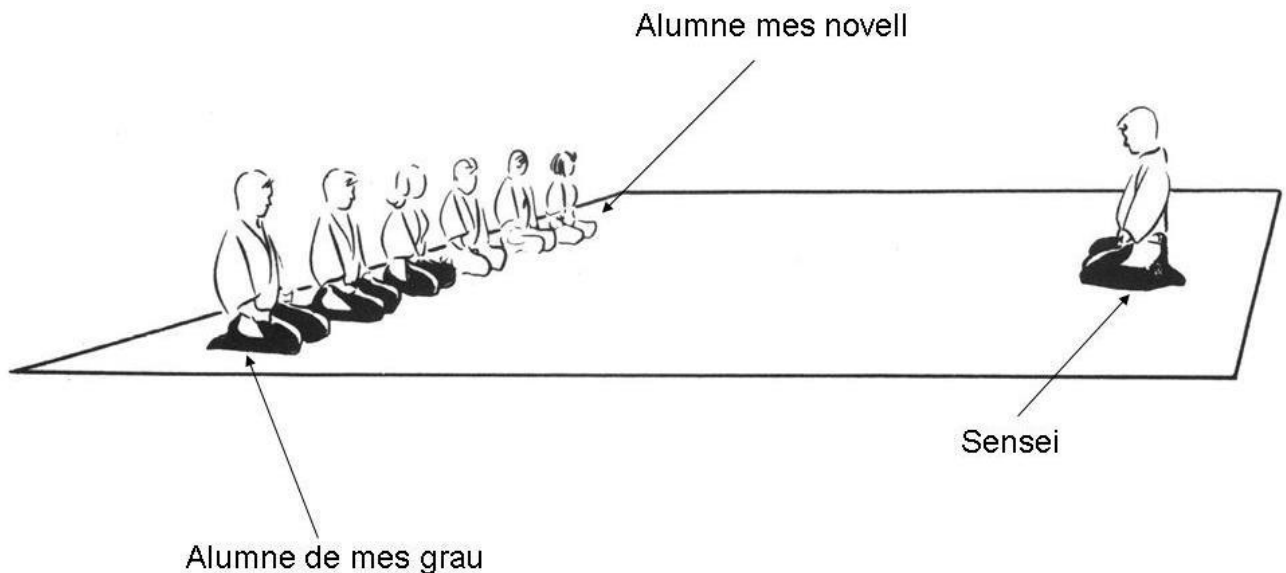
1. Aquest dojo funciona d'una manera estricta i seguint les regles tradicionals japoneses. És el lloc destinat a rebre l'ensenyament del fundador de l'Aikido. És deure dels alumnes honorar i seguir aquest ensenyament.
2. Cada alumne ha de contribuir a la creació d'una atmosfera positiva, d'harmonia i respecte.

La neteja constitueix un acte de gratitud i respecte. Cada practicant ha de participar en la neteja del dojo així com dedicar-se a la purificació del seu cor i la seva ment.
3. Sense l'autorització directa del mestre, el dojo no s'ha d'utilitzar per a altres finalitats que no siguin les classes previstes.
4. Queda a discreció del Sensei l'acceptació d'alumnes en el seu dojo. La tècnica no es compra. La quota mensual garanteix als alumnes un lloc per practicar i no és més que un dels mitjans de demostrar la seva gratitud per l'ensenyament que reben. Les quotes hauran de ser satisfetes puntualment.
5. Respecteu el Fundador i el seu ensenyament tal com és transmesa pel vostre Sensei. Respecteu el dojo, els instruments de treball i respecteu mútuament.

REGLES PER EL PRACTICANT

1. Cal respectar l'ensenyament, la filosofia del Fundador i la manera en què el Sensei la transmet.
2. Cada practicant es compromet moralment a no utilitzar mai una tècnica d'Aikido per fer mal a altres o per exterioritzar el seu ego. L'Aikido no és una tècnica de destrucció sinó de creació. És una eina que condueix al desenvolupament d'una societat millor a través del desenvolupament del caràcter de l'individu.
3. Queda prohibit resoldre conflictes personals sobre el tatami. L'Aikido no és una baralla de carrer. Sou al tatami per transcendir i purificar les vostres reaccions agressives, per a adoptar l'esperit d'un samurai a través del descobriment de la pròpia responsabilitat social.
4. No ha d'haver esperit de competició sobre el tatami. L'objectiu de l'Aikido no és lluitar i derrotar l'enemic sinó lluitar i derrotar els propis instints agressius. La força de l'Aikido no resideix en la potència muscular sinó en la flexibilitat, la comunicació, el control d'un mateix i la modèstia.
5. No es tolera cap mena de insolència. Hem de ser conscients dels nostres límits.
6. Cada alumne té diferents capacitats físiques i diferents raons per practicar Aikido. Totes mereixen respecte. El veritable Aiki és l'aplicació correcta i flexible de la tècnica apropiada en qualsevol circumstància que es presenti. És la vostra responsabilitat no ocasionar cap mal. S'ha de protegir al company i a un mateix.
7. Accepteu els consells del Sensei i intenteu aplicar amb sinceritat, el millor que podeu. No s'accepten respostes.
8. Tots els practicants estudien els mateixos principis. No ha d'haver desacords en el si del grup. Tots els habitants del dojo formen una gran família. El secret de l'Aikido és l'harmonia.

Si no podeu respectar aquestes regles, us serà impossible estudiar Aikido a aquest dojo.



ETIQUETA SOBRE EL TATAMI

1. Cal saludar en entrar i al sortir del tatami.
2. Saluda sempre en direcció del Kamiza i el retrat del fundador.
3. Respecteu els instruments de treball. El Keikogi (vestit d'entrenament) s'ha de conservar net i en bon estat. Les armes han d'estar al seu lloc mentre no són utilitzades.
4. No utilitzeu el Keikogi o armes que no us pertanyen.
5. Alguns minuts abans de l' inici de l'entrenament heu fer exercicis d'escalfament. Seieu a seiza, tots en la mateixa línia i en postura de meditació. Aquests pocs minuts permeten que la vostra ment s'alliberi dels problemes de la jornada i es prepari per a l'estudi.
6. La classe comença i acaba amb una cerimònia. És essencial la puntualitat per participar-hi, però si és inevitable la demora, heu d'esperar asseguts al costat del tatami fins que el Sensei us faci el senyal per a incorporar-vos a la classe.
7. La forma correcta de seure sobre el tatami és la posició seiza. En el cas de tenir una lesió al genoll, podeu seure amb les cames creuades. Mai estireu les cames ni us doneu suport contra la paret o una columna. Heu d'estar disposats a reaccionar en tot moment.
8. No sortiu del tatami durant l'entrenament, excepte en cas de lesió o malestar.
9. Quan el Sensei demostra una tècnica, heu de romandre asseguts a seiza i observar amb atenció. Després de la demostració, saluda el mestre, a continuació a un company i després comenceu a treballar.
10. En el moment que s'anuncia la fi d'una tècnica, pareu immediatament el moviment que esteu fent, saludeu el vostre company i us seieu en seiza amb els altres practicants, asseguts en línia.
11. No estigueu de peu, sense treballar, sobre el tatami. Si cal, espereu vostre torn asseguts en seiza.
12. Si per una o altra raó us és absolutament necessari formular una pregunta al Sensei, apropau-vos a ell (mai el crideu), saludeu amb respecte i espereu a que estigui disponible. (Una salutació de peu és suficient en aquest cas.)
13. Quan el mestre mostri un moviment en particular, poseu-vos de genolls i observeu amb atenció. Saludeu quan hagi acabat. Quan corregeixi a algun practicant, podeu aturar la vostra pràctica i mirar. Seieu en seiza i salut de la mateixa manera.
14. Respecteu als practicants de major graduació. No discutiu mai a propòsit de les tècniques.
15. Esteu aquí per entrenar, no per imposar les vostres idees a altres.
16. Si coneixeu el moviment i treballeu amb algú que ho desconeix, podeu guiar-lo. Però no intenteu corregir al vostre company si no teniu el nivell de yudansha (cinturó negre).
17. Parleu el menys possible. L'Aikido és experiència.

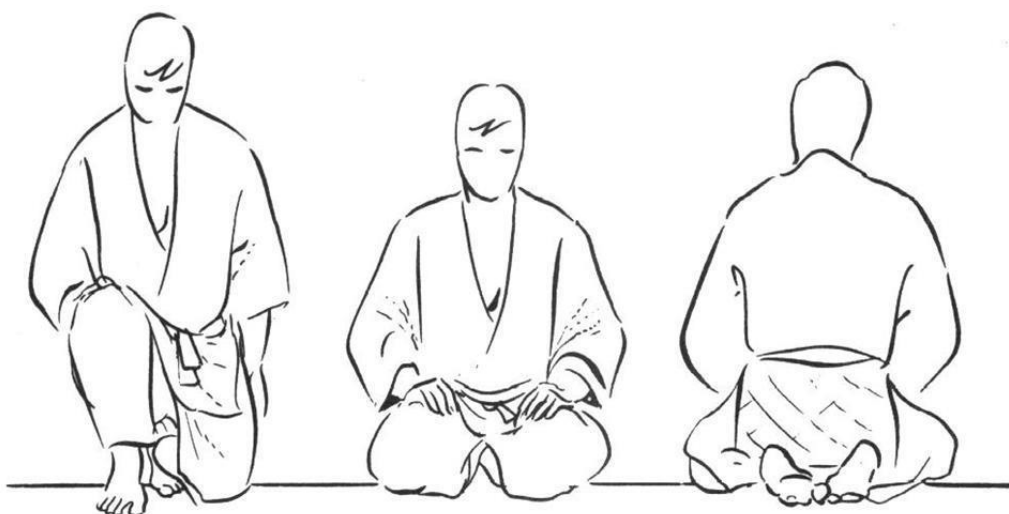
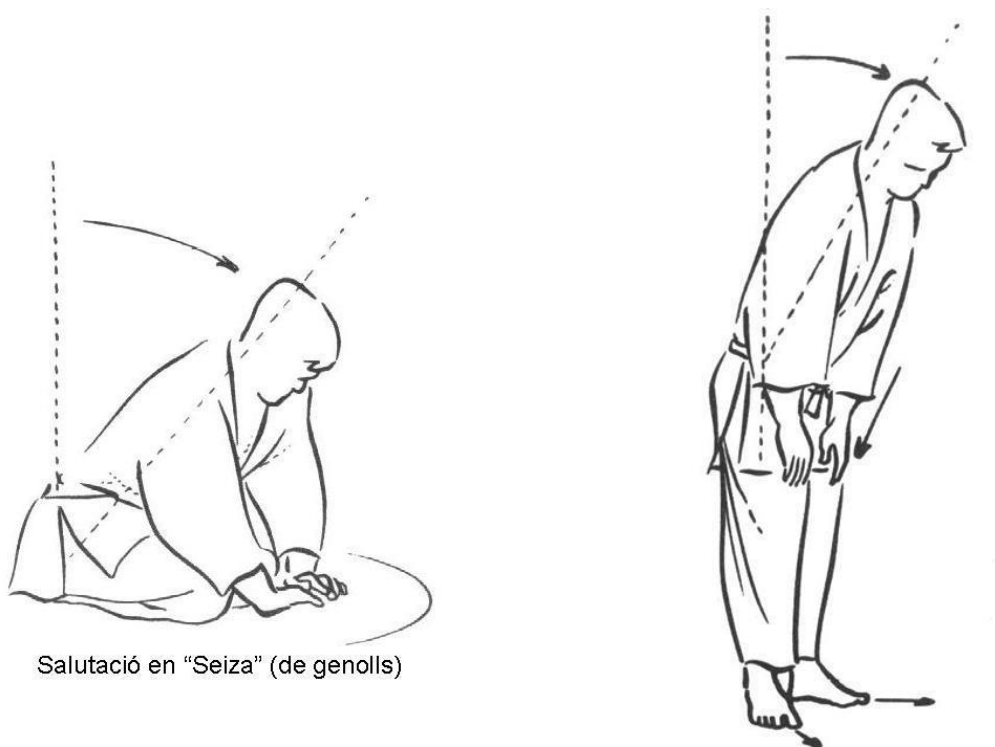
18. No romangueu ociosos sobre el tatami abans o després de la classe. L'espai està reservat per a estudiants que volen treballar. El dojo té altres espais per desenvolupar activitats socials.

19. El tatami s'ha de muntar cada dia abans de la classe i recollir quan aquesta s'acaba. És responsabilitat de tots mantenir el dojo net.

20. Durant les classes està prohibit menjar, beure, fumar i mastegar xiclet dins i fora del tatami. En tot moment està prohibit desenvolupar aquestes activitats dins el tatami.

21. No és aconsellable portar joies durant l'entrenament.

22. No prengueu begudes alcohòliques mentre tingueu posat el Keikogi.



Com aixecar-se

Posició en Seiza

VESTUARI



Keikogui



Cinturó



Pantaló



Hakama



Sabatilles



Com vestir-se



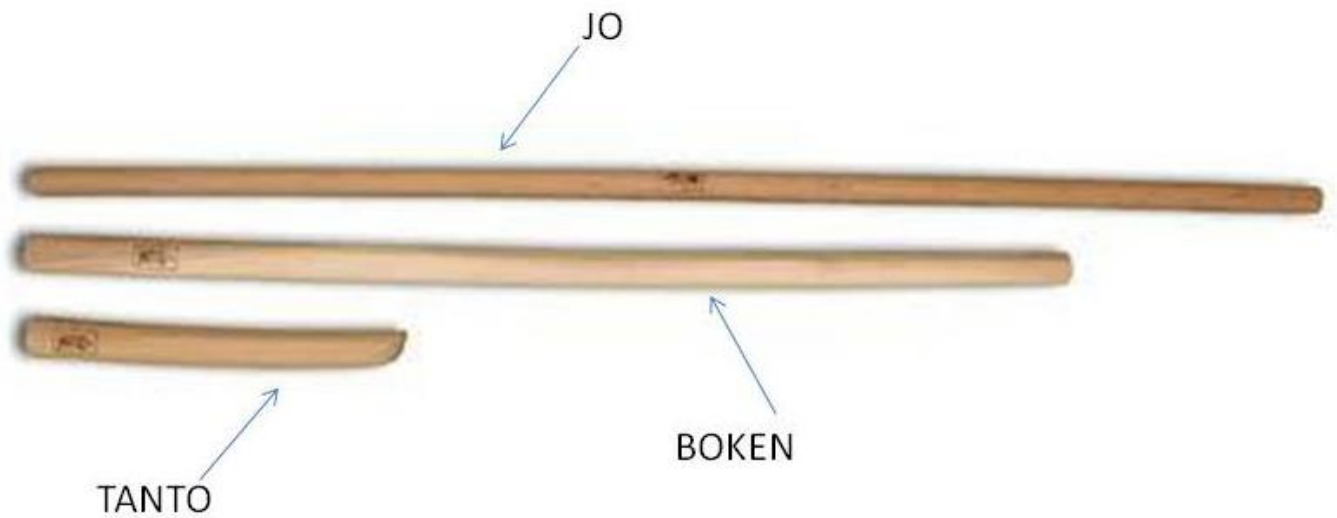
Vestit fins a 1er Kyu



Vestit a partir de 1er Dan



ARMES

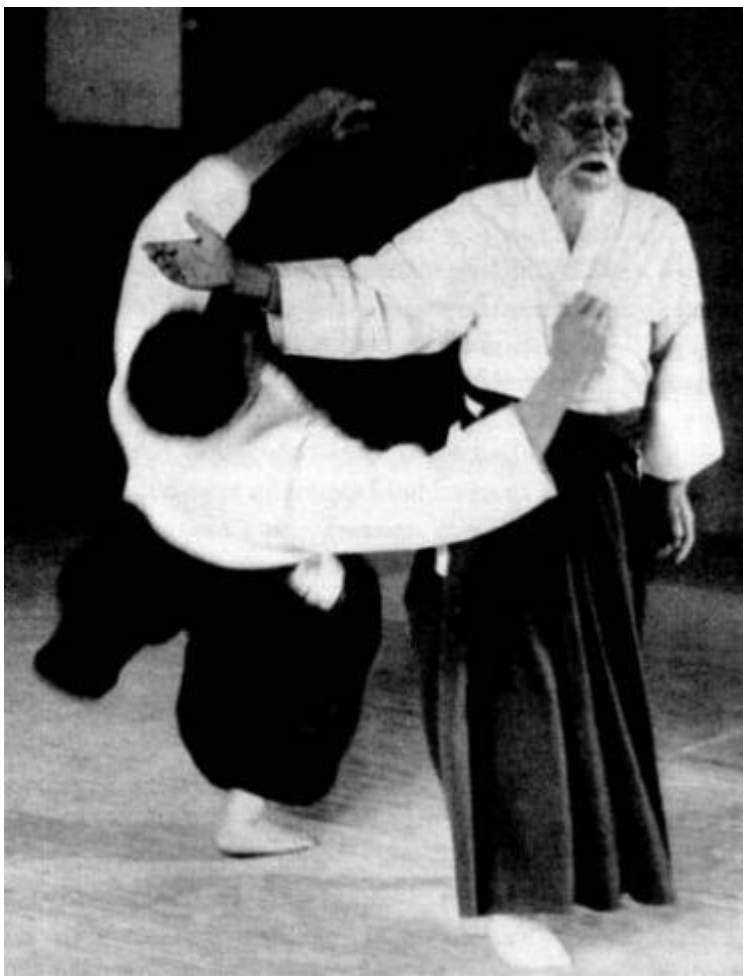


NORMES PER OBSERVADORS I CONVIDATS

Qualsevol persona pot observar una classe en qualsevol moment, a condició que siguin respectades les regles següents:

1. Ocupa el vostre lloc amb respecte, no doneu suport les cames sobre d'un moble ni adopteu una actitud indolent.
2. Està prohibit menjar o beure durant la classe.
3. No parleu amb ningú que es trobi en el tatami.
4. No heu passejar-vos mentre el professor demostra o corregeix un moviment.
5. Al principi i al final de les classes heu seure a seiza i saludar al costat dels altres. Estigueu asseguts fins que el Sensei hagi començat l'entrenament o deixat el tatami al final de la classe. Si no sabeu quina actitud adoptar en una situació determinada, pregunteu a un practicant veterà. Encara que siguin moltes les regles d'etiqueta, amb una pràctica regular arriben a assimilar de forma natural. No us sentiu pertorbats si us corregeix sobre algun detall, ja que cada un d'ells és important per a la seguretat de tots i té un objectiu precís en l'aprenentatge.

Els cinc principis del Aikido formulats pel fundador



L'Aikido és el camí que reuneix tots els camins de d'Univers des de la nit dels temps, és el

Esperit Universal que conté i uneix tots els éssers.

L'Aikido és la veritat ensenyada per l'Univers que ha de regir la nostra vida a la Terra.

L'Aikido és el principi que uneix la humanitat amb la Consciència Universal.

L'Aikido arribarà el seu objectiu suprem quan cada ésser, després d'haver seguit el seu propi camí, no sigui sinó un amb l'Univers.

L'Aikido és la Via de la força i la compassió que condueix a la perfecció infinita i la glòria divina.