

Aikido Yuishinkai Castricum



Dojo etiquette en algemene voorwaarden

De dojo-etiquette zoals die van oude Budo- (krijgskunst-) tradities is overgenomen, gaat uit van de eerbied voor het universele principe dat alles en iedereen tot een uiteindelijk onverbreekelijke en universele eenheid behoort. Aan deze eenheid en alles wat daar onder valt, behoort daarom geen geweld te worden gedaan. In Budo wordt dit standpunt uitgedrukt in een gedragscode van beleefdheid en respect voor de ander. En zelfs de omgeving, de ruimte (dojo), waarin men zich op 'de weg' (DO) begeeft, behoort volgens deze code met eerbied te worden betreden.

De dojo-etiquette kan worden gezien als een ondersteuning van het tot uitdrukking brengen van de ware Budo-gedachte: "Budo is het leven leiden van liefdevolle bescherming, en leven schenken aan alles wat is" (O Sensei Morihei Ueshiba, grondlegger van Aikido). Deze gedachte is in feite zowel het uitgangspunt als het doel van iedere andere Budo-(krijgs)kunst.

De dojo-etiquette die spontaan wordt nageleefd, doet bij de beoefenaar vanzelf een oprechte en positieve houding ontstaan: een innerlijke houding van aanvaarding van het eenheidsprincipe. Dit vormt een eerste en belangrijke basis van harmonie en vreedzaamheid, welke aan de aikido-beoefening een vruchtbare grond biedt voor verdergaande ontwikkeling van deze deugden op de weg (do) naar harmonie (ai) met de universele eenheid (ki).

Aikido-trainingsgeest

- * Het is een goede gewoonte om voor de les of training op tijd aanwezig te zijn. Mocht je een keer te laat zijn, wacht dan naast de mat totdat de leraar aangeeft dat je op de mat kunt komen.
- * Iedereen helpt mee om de dojo voor aanvang van de training in orde te maken en deze na afloop weer op te ruimen.
- * In de dojo wordt zoveel mogelijk stilte in acht genomen. Dus vooral niet luidruchtig roepen of schreeuwen. Maar oefen wel altijd met plezier. Een positieve instelling (enthousiasme, vreugde) wordt op prijs gesteld. Dit komt de sfeer in de dojo alleen maar ten goede.
- * De dojo is er in de eerste plaats voor praktische oefening. Onderlinge discussies op de 'tatami' (=mat) zijn niet bevorderlijk voor de training. Soms wordt wel gelegenheid gegeven tot het stellen van vragen. Maar wil je per se iets vragen of heb je verder uitleg nodig, geef dan aan dat je iets wilt zeggen.
- * Bedenk dat de wekelijkse trainingstijden betrekkelijk kort zijn. Benut daarom iedere minuut om te leren door praktisch te oefenen. Verspil daarom geen tijd aan niet ter zake doende activiteiten. Na uitvoering van een aikidoworp of -houdgreep (controletechniek) direct opstaan of wisselen en doorgaan met de oefening. Herhaal de oefeningen zoveel mogelijk in de tijd die daar tijdens de les of training voor gegeven wordt.
- * Oefen alleen de aangeboden leerstof. Dus niet zomaar iets anders doen of op eigen houtje andere technieken toepassen. De aanwijzingen of oefeningen van de leraar of lesverantwoordelijke worden zonder tegenspraak aanvaard.
- * De leraar (voornamelijk de Japanse leraar) wordt met 'sensei' (=leraar) aangesproken.
- * Tijdens de les of training wordt de mat niet voortdurend en zonder toestemming van de leraar verlaten.
- * De voor de dojo algemeen geldende regels worden zonder meer in acht genomen.

Hoffelijkheid en de Japanse groet (Hoe en wanneer)

- * Als je de mat opgaat, plaats dan eerst je slippers aan de rand van de mat en maak vervolgens, terwijl je rechtop staat, een lichte buiging vanuit je middel (de traditionele Japanse groet). Dit doe je ook als je na de les of training weer de mat afgaat.
- * Het is tijdens de les of training gebruikelijk de leraar na een algemene of persoonlijke uitleg te groeten door middel van een buiging (hetzij zittend of staand)
- * Als je, na de algemene instructie van de leraar, met iemand wilt oefenen, maak dit dan duidelijk met een buiging naar de persoon toe. Deze uitnodiging behoort, eveneens d.m.v. een buiging, door iedereen zonder tegenspraak of afwijzing te worden aanvaard.
- * Na afloop of onderbreking van de oefening groet je elkaar weer op dezelfde wijze met eventueel een "dankjewel" of "bedankt" daar aan toegevoegd.
- * Als je bij het oefenen of werpen elkaar of anderen onverhoeds raakt, is verontschuldigen op zijn plaats.
- * Oefen met zoveel mogelijk verschillende partners, maar houd daarbij altijd rekening met iemands leertempo. De een is sneller, de ander trager. Heb daar begrip voor.
- * Tijdens de oefening is het aan te bevelen de partner zoveel mogelijk te stimuleren door zelf gemakkelijk en soepel te werken of te bewegen, zodat deze zijn of haar technieken beter kan maken. Probeer dus zoveel mogelijk mee te geven en werk niet tegen door te blokkeren of gespannen te zijn. Ontspannen en met concentratie trainen geldt als een vanzelfsprekendheid.
- * Bij het begin en aan het eind van de les of training en tijdens instructies of uitleg van technieken door de leraar zit iedereen aan de rand van de mat in 'seiza' (zithouding op de knieën), of met de benen gekruist in 'kleermakerszit'. Dit doe je ook als je vermoeid bent en even op adem wilt komen. Neem dus geen hangende of liggende houding aan.
- * Als je even aan de kant moet of wilt wachten, tijdens bijvoorbeeld de voorbereidende valoefeningen of bij enige uitleg, is het slordig om tegen de muur te hangen. Blijf rechtop staan of ga zitten in 'seiza' of 'kleermakerszit'

Hygiëne

- * De aikido gi (oefenkleding) behoort in aanvaardbare hygiënische staat gedragen te worden. Ben zelf uiteraard ook altijd schoon en fris.
- * De slippers zijn een deel van de oefenkleding en dienen buiten de mat gedragen te worden.
- * Houd nagels van handen en voeten kort geknipt om verwondingen te voorkomen.
- * Draag om dezelfde reden van veiligheid geen ringen of andere metalen voorwerpen tijdens de les of training.
- * Eten is niet toegestaan in de dojo, drinken is wel toegestaan, maar dit doe je dan naast de mat. Zo houden we de mat schoon bij eventueel morsen. Mocht je morsen, ruim dit dan gelijk op.
- * De dojo schoon en op orde houden.
- * Het toilet in de dojo na gebruik schoon achterlaten.

Algemene voorwaarden:

- 1) Betaling vooraf middels een (automatische) overboeking per kalendermaand op NL RABO 0301269920 t.n.v. A.J.C. de Groot of contant.
- 2) Opzegtermijn is minimaal één kalendermaand vóór de nieuwe maand en dient schriftelijk (brief of e-mail) te geschieden bij Tino de Groot: info@aikidoyuishinkaicastricum.nl;
- 3) Af en toe worden foto's gemaakt of wordt een les opgenomen en op de website/YouTube gezet. Mocht dit bezwaarlijk zijn dan kunt u dit aan de instructeur kenbaar maken.