

Reigi ist kein sinnentleertes Ritual, sondern der Teil des Aikido-Trainings, der Sicherheit, gegenseitiges Vertrauen und Respekt sowie körperliche und mentale Offenheit bzw. Bereitschaft bewirken soll.

Reigi schafft damit erst die Voraussetzungen, die ein Wachsen im Aikido ermöglichen. Der Teil, der sich auf das Praktische im Dojo bezieht, hat viel mit dem Thema der Verantwortung für's Ganze zu tun.

Die folgenden Statements stellen das Funktionieren und den Erhalt des Dojos sicher. Ein Dojo existiert nicht einfach so, sondern wird ständig neu erschaffen und atmosphärisch verfeinert - von allen.

Es ist eine Arbeit an Eurem Spirit, die folgenden Rules bewusst und mit positiver Aufmerksamkeit umzusetzen, und so die mentale Klarheit und Präsenz zu schaffen, die für Aikido unerlässlich ist. Reigi entfaltet seine Kraft und seinen Nutzen für Euch nur dann, wenn Ihr ihm durch Euer aufmerksames und bewusstes Tun Leben und Bedeutung verleiht.

1. Aikido ist eine intensive Körperarbeit. Jedem ist persönliche Hygiene eine Selbstverständlichkeit.

Doch benutze die letzte Dusche vor dem Training auch schon als ein sich bewusstes Einstellen und Vorbereiten darauf.

Gehe immer sauber auf die Matte. Das ist im dreifachen Sinne zu verstehen, und betrifft den Körper, die Kleidung (Gi) und die innere Einstellung.

2. Wir lassen unsere Alltagsschuhe vor dem Dojo und tauschen sie gegen Zoris oder Entsprechendes.

Das Bild: Wir lassen den Alltag bewusst draußen, vor der Tür.

3. Aikido beginnt und endet immer mit einer Verbeugung (Rei).

Immer wenn Du das Shomen/Kamiza zum ersten Mal erblickst, verneige Dich leicht, genauso wenn Du Dich verabschiedest. Es hilft Dir, bewusst anwesend zu sein, nicht nur körperlich. Betrittst du dann die Matte, gehe in den Seiza und verneige Dich, genauso, wenn Du von der Matte gehst.

Beginnst Du, mit einem Partner zu trainieren, verneige Dich vor ihm. Du signalisierst ihm damit, da Du ihn meinst und dass Du nach besten Kräften Verantwortung während Eurer gemeinsamen Session für ihn übernimmst. Verbeuge Dich mit Aufmerksamkeit, tue es wach und mit Respekt. Sich in Würde verbeugen zu können zeugt von Größe.

4. Zu lange Fingernägel, Schmuck, Uhren etc. können üble Verletzungen verursachen.

Lasst es bitte nicht soweit kommen, schützt Euch und die anderen vor solchen unnötigen Geschichten.

5. Stock und Schwert sind sehr persönliche Dinge. Benutze nur Deine eigenen. Besitzt Du keine eigene Waffe, warte, bis Dir eine zugewiesen wird. Nimm niemals eine Waffe einfach so für Dich zum Üben in Anspruch - es sei denn, Du bist Dir sicher, dass es eine der allgemeinen Dojo-Waffen ist.

6. Die Sauberkeit im Dojo ist ein kritischer Punkt und Sache aller. Es gibt immer etwas zu tun.

Jeder kann darauf achten und jeder kann sich an dieser gemeinsamen Arbeit beteiligen. Frage, was Du tun kannst.

In der Regel gibt es kein Training, ohne zuvor den Raum gereinigt zu haben. Hier entspricht das äußere Säubern dem inneren Aufräumen und der Vorbereitung auf das Training.

7. Im Dojo gibt es keinen Platz für negative Emotionen und/oder wertendes Denken.

Die Basis der täglichen Arbeit im Aikido: Toleranz und Offenheit.

Aggressives und destruktives Verhalten führt zum Ausschluss aus dem Dojo.

8. Du wirst von der Gemeinschaft des Dojos aufgenommen, kannst hier vieles - für Dich Wichtiges - lernen. Du bist ein Teil des Dojos und trägst auch den entsprechenden Anteil an Verantwortung für das Bestehen des Dojos.

Konkret heißt das: Es geht nur der auf die Matte und nimmt am Training teil, der auch seinen Beitrag entrichtet hat. Erspart bitte dem für die Finanzen zuständigen Schüler schlechte Gefühle, indem Ihr ihn nicht nötigt, Euch anzumahlen.

9. Für ganz Unbedarfte: Es wird niemals unter dem Einfluss von Alkohol, Medikamenten oder sonstigen Drogen trainiert. Ihr würdet mit Eurem und dem Leben der Anderen spielen. Auch hier kann ein Ausschluss die Folge sein.

10. Geht aufrichtig und ehrlich ins Training, seid geduldig mit Euch und Euren Partnern.

Aikido hat keine externen Leistungsziele oder Anforderungen - Ihr habt alle Zeit der Welt.

Seid Euch eurer Fähigkeiten, aber auch derer Eures Partners bewusst. Zwingt nie eine Technik, werft immer nur so, wie Ihr selber auch ohne Schwierigkeiten geworfen werden könntet, auch wenn Ihr einen Uke habt, der das alles ohne Schwierigkeiten wegsteckt.

Eure körperliche Unversehrtheit und die Eurer Partner haben oberste Priorität. Wir haben nur diesen einen Körper, und er ist das Medium unseres Lernens, Erfahrens und Wachsens.

Aikido ist sehr intensiv und soll gleichzeitig Spaß machen – das tut es auch.

Der beste Garant dafür sind Schüler, die eine positive und konstruktive Einstellung mitbringen, gepaart mit guter Absicht und Respekt für andere.

Euer Shugyo Dojo

