

Osenseis regler

Att tänka på vid aikidoträning (från ca 1935)

1. Aikido kan avgöra liv eller död i ett enda utfall, så eleverna måste nogsamt följa lärarens instruktioner och inte tävla för att se vem som är starkast.
2. Aikido är den väg som lär ut hur man kan hantera flera motståndare. Eleverna måste öva sig i att vara alerta inte bara framåt, utan också åt alla sidor och bakåt.
3. Träningen ska alltid bedrivas i en behaglig och glädjefull atmosfär.
4. Läraren instruerar endast en liten aspekt av denna konst. Dess variationsrika tillämpningar måste varje student upptäcka själv, genom ihärdig övning och träning.
5. I daglig träning, börja först med att värma upp kroppen och övergå sedan till intensivare övningar. Tvinga inte onaturligt eller omedgörligt fram något. Om denna regel följs kan även äldre personer klara sig utan skador och träna i en behaglig och glädjefull atmosfär.
6. Meningen med aikido är att träna sinne och kropp, och att skapa uppriktiga, seriösa människor. Eftersom alla tekniker bör vidarebefordras från människa till människa, visa dem inte urskiljningslöst för andra, för detta kan leda till att de används av våldsverkare.

Osenseis regler är hämtade ur Stefan Stenudds bok "Aikido - Den fredliga kampkonsten"