

Regole del Dōjō

1. Conformarsi alle norme della buona educazione, osservare le regole e seguire fedelmente gli insegnamenti degli istruttori.
2. Quando si entra nel dōjō, togliersi nell'ingresso cappello, guanti, soprabito, ecc., e, dopo aver eseguito il saluto in direzione del lato principale (**shōmen**), andare a cambiarsi nello spogliatoio.
3. Nel caso si arrivi in ritardo e l'allenamento sia già iniziato, si dovrà attendere ai bordi del tatami finché non siano conclusi gli esercizi di respirazione e **torifune**.
4. Non entrare a lezione iniziata. Rimanere sulla soglia del tatami ed attendere il consenso dell'istruttore.
5. Prima di entrare od uscire dal tatami fare il saluto verso la direzione del ritratto del Fondatore Morihei Ueshiba.
6. Prima dell'inizio della lezione, fare qualche esercizio di riscaldamento, sedere in seiza e liberare la mente dalle preoccupazioni e dagli eventi della giornata. Una volta entrati sul tatami evitare di conversare con gli altri praticanti.
7. Prima di salire sul tatami lavarsi i piedi.
8. Assicurarsi di avere le unghie delle mani e dei piedi corte e pulite.
9. Legare i capelli, se sono lunghi.
10. Curare l'igiene personale.
11. Lavare il keikogi frequentemente (almeno ogni due lezioni; chi suda molto deve lavarlo ogni volta).
12. Durante la pratica, non indossare orologio e gioielli di alcun genere (anelli, collanine, braccialetti, orecchini, etc.).
13. Rimanere seduti in seiza durante l'insegnamento delle tecniche. Se si hanno problemi alle ginocchia è possibile sedere a gambe incrociate. Mantenere una postura eretta. Non appoggiarsi ai muri. Assicurarsi di non oscurare la vista agli altri praticanti.
14. Mantenere il keikogi in ordine durante la lezione. Sistemarne la cintura o le altre parti ai bordi del tatami, con le spalle al ritratto del Fondatore ed alla posizione del maestro.
15. Prima e dopo la pratica di ciascuna tecnica fare il saluto al proprio compagno/a.
16. Durante la pratica, parlare solo per l'essenziale. Il miglior modo per imparare l'Aikido è attraverso l'esperienza.
17. Non uscire dal tatami durante la lezione senza il consenso dell'istruttore, eccetto che in caso d'infortunio.
18. Se è assolutamente necessario fare una domanda all'istruttore, avvicinarsi (non chiamarlo/la), fare il saluto ed attendere il suo consenso. Alla fine del chiarimento ricevuto, rifare il saluto, prima di tornare a praticare.
19. Alla fine della lezione, allinearsi in seiza con gli altri praticanti per il saluto e risistemare rapidamente il keikogi.
20. Non criticare mai le tecniche eseguite dagli altri praticanti.
21. Non criticare le altre arti marziali.
22. Praticare con gioia e serenità, serietà ed altruismo, osservando l'armonia reciproca.
23. All'interno del dōjō osservare l'armonia reciproca e impegnarsi nella pratica con gioia e serenità.
24. Praticare con serietà e spontaneità, sforzandosi di evitare infortuni.
25. Dedicare sufficiente tempo alla pratica da soli.
26. Nella pratica con le armi (**jō** e **bokken**) attenersi correttamente alle regole stabilite.

27. E' proibito fumare all'interno del dōjō e non sono ammesse persone in stato di ubriachezza.
28. Nel dōjō astenersi dal fare discorsi di natura privata che esulano dal contesto della pratica e possono intralciarla.
29. I visitatori sono invitati ad osservare l'ordine stabilito all'interno del dōjō e, dopo aver ottenuto il permesso, possono assistere agli allenamenti sedendo in **seiza** nel posto che viene loro indicato.
30. Quando ci si reca a praticare in altri dōjō, osservare con attenzione le regole in essi stabilite e non toccare assolutamente gli oggetti (armi, ecc.) presenti nel dōjō in cui si viene ospitati.

Norme generali di etichetta, regole da osservare sul tatami

31. Cercare di uniformare il modo di esprimersi e di comportarsi nella vita quotidiana alla pratica dell'aikidō.
32. Evitare di passare davanti alle persone.
33. Quando si apre o si chiude una porta, accertarsi che non vi siano persone nelle immediate vicinanze.
34. Nel porgere o ricevere un oggetto utilizzare entrambe le mani.
35. Se ci si rivolge ad una persona seduta sul **tatami**, sedersi in **seiza** prima di salutare, parlare o porgere qualcosa.
36. Non soffermarsi in piedi dietro ad una persona che sta seduta sul **tatami** (tale norma di buona educazione deriva dal fatto che in Giappone tale posizione veniva tradizionalmente assunta da coloro che recidevano il collo a chi commetteva **seppuku**).