



Quick-guide til aikido: takt og tone

Af Sempai Christian A. Stewart-Ferrer, 3. dan

Før du går ind i træningssalen:

- Sørg for at din **mobil** er slukket/lydløs (så du ikke forstyrrer dine partners fokus under træningen)
- Sørg for, at **negle** på hænder og fødder er kortklippede og filede (så du ikke river dine træningspartnere)
- Sørg for, at du selv - og dit træningstøj - er **ren** og velsoigneret (så dine træningspartnere synes, at du er rar at træne med)
- Sørg for at tage diverse **halskæder**, armbånd, ure, ringe, ørenringe etc. af (så hverken du selv eller dine træningspartnere kommer til skade).
- Vær klar til at opføre dig **høfligt og værdigt** - det er ikke god tone at råbe, synge, fløjte etc. i dojo'en (det ødelægger dine træningskammeraters koncentration og fokus).

Når du kommer ind i træningssalen:

- **Buk for SHINDEN** (det lille, tempelagtige arrangement over for indgangsdøren). På denne måde viser du respekt og taknemmelighed over for dine læreres lærere og alle dem, der har medvirket til, at du kan træne her i dag.
 - **HVIS DU KOMMER, EFTER AT TRÆNINGEN ER STARTET:** Sæt dig i **SEIZA** (knælende siddestilling) lige inden for døren og bliv siddende, indtil instruktøren giver tegn til, at du kan glide ind i træningen (så du ikke kommer til at forstyrre dine træningspartnere). Buk så for instruktøren og glid diskret ind i træningen.
- Se, om der er noget, **du kan hjælpe** med i form af klargøring (lægge måtter på plads el.lign.), så det ikke er dine træningspartnere, der skal lave alt arbejdet.

Ved timens begyndelse:

- Der bliver givet signal (oftest to klap), når det er på tide at **stille sig på række**.
- Find **din plads** i rækken af andre mennesker. Bemærk, at man sidder efter rang: De **højst**-rangerende til **højre** (når man ser på SHINDEN), de lavest rangerende til venstre. Der er tre niveauer af rangdeling: Vigtigst er **bæltegraden** - sortbælter til højre, så brunbælter etc. Så kommer **grads-ancienniteten** - efter gradueringsdato: dem, der har været blåbælter længst, til højre, så de "nyere" blåbælter etc. Endelig kommer **den biologiske alder**: Hvis tre gulbælter har fået deres gule bælte samme dag, sidder den ældste af dem til højre, derefter den næstældste etc. Et eksempel:

Grad	Beg. - hvid			5.kyu - gul									4.kyu - lilla			3.kyu - grøn			2. kyu - blå			1. kyu - brun			1. dan - sort					
Anc.	0	½	1	0			½			1			0	½	1	0	½	1	0	½	1	0	½	1	0	½	1	0	½	1
Alder	-	-	-	13	19	32	-	-	-	8	21	53	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

- **Hvis** instruktøren siger "MOKUSO", lukker du øjnene og mediterer (hvis du ikke ved hvordan, så spørg en af de andre efter timen - de vil gerne hjælpe dig), indtil instruktøren siger: "(MOKUSO) YAME", hvorefter du åbner øjnene igen.
- **Når instruktøren bukker** for det lille, tempelagtige arrangement (enten tavst eller evt. med ordene "SHINDEN NI REI" eller "SHOMEN NI REI"), bukker du også (og hvis du er i tvivl om hvordan, så bare efterlign de andre - og spørg så en af dem efter timen).
- **Når instruktøren bukker** mod jer og siger ONEGAISHIMASU (udtales o-ne-**gaj-sji-mas'**), bukker du (og de andre) mod instruktøren og siger også ONEGAISHIMASU. Det svarer til engelsk "Please" og er en anmodning fra instruktøren om at være opmærksomme og træne seriøst, mens I anmoder instruktøren om at undervise jer og dele sin viden med jer.



Quick-guide til aikido: takt og tone

Under træningen:

- Efter indledningsceremonien vil man typisk rejse sig op og begynde opvarmningen.
- Herefter bliver man undervist, og din rolle er ret enkel: **gør, som instruktøren siger**, og svar "HAI" (udtales "haj" - det betyder "Ja"/"Javel" på japansk), når du har fået en instruktion (eller "Det forstår jeg ikke", hvis du ikke har forstået). Det er uhøfligt at begynde at diskutere med instruktøren - hvis du har noget, du gerne vil drøfte, så vent til efter timen.
- Hver gang, instruktøren har vist en teknik, skal man normalt træne teknikken sammen med en partner. Man finder sammen to og to (og har ofte den samme partner hele timen), og starter med at bukke høfligt for hinanden. Derefter træner man, hvor begge parter forventes at være høflige og respektfulde over for hinanden, både i tiltale og i holdning. Den mere erfarne guider og hjælper (omsorgsfuldt!) den mindre erfarne, og den mindre erfarne prøver at følge med efter bedste evne (og respektfuldt!!). Når man er færdig med øvelsen, bukker man igen for hinanden og sætter sig straks.
- **Hvis man bliver i tvivl** om noget *meget vigtigt*, spørger man instruktøren. Dette foregår selvfølgelig ikke ved at råbe tværs gennem dojo'en, men ved, at man 1) siger undskyld til sin partner for at forlade ham/hende, 2) går (diskret!!) hen ved siden af instruktøren og 3) **lader være** med at afbryde instruktøren, hvis han/hun er midt i en samtale. Når instruktøren er "ledig", siger man "Undskyld" (gerne på japansk: "SUMIMASEN" - udtales "**su**-mi-ma-**sæn**"). Derefter fremfører man sit ærinde.

Ved timens afslutning:

- Når instruktøren **giver tegn/siger til**, sætter man sig på række som ved starten af timen.
- **Hvis** instruktøren siger "MOKUSO", lukker du øjnene og mediterer, indtil instruktøren siger: "(MOKUSO) YAME", hvorefter du åbner øjnene igen.
- **Når instruktøren bukker** for det lille, tempelagtige arrangement (enten tavst eller evt. med ordene "SHINDEN NI REI" eller "SHOMEN NI REI"), bukker du også.
- **Når instruktøren bukker** mod jer og siger ARIGATO GOZAIMASHITA (udtales a-**ri**-ga-too-go-zaj-**masj**-ta), bukker du (og de andre) mod instruktøren og siger DOMO ARIGATO GOZAIMASHITA (udtales **do**-mo a-**ri**-ga-to go-zaj-**masj**-ta). Begge dele betyder "Mange tak" og er en tak fra instruktøren for at være opmærksomme og træne seriøst, mens I takker instruktøren for at undervise jer og dele sin viden med jer.
- Hvis der er nogen **praktiske meddelelser** (om sushi-spisning, arrangementer el.lign.), kommer de ofte herefter.
- Til sidst, når instruktøren giver tegn/siger til, rejser man sig op, og derefter **finder man sin(e) træningspartner(e)** igen, og bukker siddende for hinanden, mens man takker for træningen endnu en gang (DOMO ARIGATO GOZAIMASHITA).
- Hold øje med, om der er ting, **du kan hjælpe** med (lægge måtter på plads, evt. rengøring, lave te el.lign.).
- De højestgraduerede har en mørk buksenederdel (HAKAMA) på. Efter timen tager de den af og folder den sammen efter et sindrigt japansk system, mens de snakker sammen om forskellige ting. Du er velkommen til at sætte dig hen til dem, for ofte taler de om ting, som er gode at vide i aikido-sammenhæng - og det er også et oplagt tidspunkt for dig at stille nogle af alle de spørgsmål, du går og tænker over. Vær høflig (som altid), men vær ikke bange for at spørge - de højtgraduerede har et ansvar for at hjælpe de mindre erfarne frem, ikke mindst ved at svare på spørgsmål, så de hjælper meget gerne.

På vej ud af træningssalen:

- Check for en sikkerheds skyld, om der er mere, **du kan hjælpe** med.
- Check, om **du har husket** tegnebog, ur etc., hvis du lagde det i en af vindueskarmene.



土
足
嚴
禁

Quick-guide til aikido: takt og tone

Af Sempai Christian A. Stewart-Ferrer, 3. dan

- Som det sidste, inden du går ud af selve træningssalen: **buk endnu en gang for SHINDEN** (det lille, tempelagtige arrangement).

Generelt:

- Der er mange ting, man kan **komme i tvivl** om, især i starten - men spørg endelig de andre. De er glade for deres aikido og deres dojo, og vil gerne dele deres viden med dig.
- Hvis du er i tvivl om, hvorvidt du skal bukke på et tidspunkt, **så buk!** Et buk for meget bliver betragtet som et tegn på, at man gør sig umage, er beskeden og er et sympatisk menneske. Et buk for lidt (hvis man ikke er til allerførste træningstime) kan give mistanke om, at man er opblæst og respektløs.
- **Følg anvisningerne** fra instruktøren og de øvrige sortbælter – de har frivilligt og uselvsk påtaget sig at hjælpe dig, og det er respektløst at brokke sig og diskutere (men høflige spørgsmål på rette tid og sted er altid velkomne).
- **Tal pænt** til andre - det gælder alle, men især de, der har lavere rang, end du har, vil være glade for at blive behandlet med omsorg og hensyn.
- Den ledende instruktør i klubben tiltaler man normalt "**Sensei**" ("Hr. lærer"). De øvrige instruktører - samt de andre, der har højere rang, end man selv har - tiltaler man normalt "**Sempai**" ("Du, som er min mere erfarne guide"). De andre i klubben tiltaler man med deres navn, gerne tilføjet "-san" (f.eks. "Ole-san").

Nøgleord, så du ikke kommer galt afsted:

- **Respekt** - du ved, at hvert menneske er et univers i sig selv, og du behandler derfor alle pænt, ligesom du behandler dojo'en pænt. Dine "Sempai" - og endnu mere din "Sensei" - bruger frivilligt deres tid og energi på at hjælpe dig, så dem skylder du særlig respekt!
- **Omsorg** - du ved, at de andre er dine brødre og søstre i aikido, og du hjælper og støtter dem. Du har allerede bemærket, at de højtgraduerede og instruktørerne ikke kommanderer rundt med folk eller råber "*Elendige svumpukler*" etc., men at de behandler alle med omsorg og guidning (der skal *virkelig* stor respektløshed el.lign. til for at få skældud i aikido!) - og derfor vælger du at optræde på samme måde over for alle, og især over for dem, der har lavere rang, end du selv har.
- **Selv-forbedring** - du ved, at aikido ikke handler om at blive bedre end de andre, men om at blive bedre i dag, end du var i går. Derfor følger du instruktørens anvisninger (uden at diskutere, holde fagforeningsmøder etc.) og hjælper dine træningspartnere med også at udvikle sig.
- **Harmoni** - du ved, at der kan være gnidninger mange steder i verden (arbejde, familie ...), og derfor bidrager du med din væren til, at dojo'en er et sted, hvor alle føler sig godt tilpas og velkomne. Du gør dette ved at vise respekt og omsorg for andre, og ved at arbejde med at forbedre dig selv. Samtidig opdager du, at træningen handler om at harmonisere dig med din "modstander", så konflikt bliver til kontakt, som er vejen til konsensus. Efterhånden opdager du, at dette også gælder i resten af tilværelsen.