

Этикет Айкидо

Поведение учеников в зале определяется глубоким уважением к месту, к людям, которые туда приходят, и к целям, ради которых существует додзё. Для достижения эффективного взаимодействия и получения высоких результатов от тренировок, мы должны неукоснительно следовать правилам.

Помимо этого, ученик должен следовать определенным чётким правилам поведения на татами, — это церемония, пришедшая из Японии и принятая в большинстве из практикуемых ныне японских боевых искусств.

Общие положения

Когда ученик ступает на мат, он должен выполнить легкий поклон в сторону камидза. Этот поклон выполняется в соответствии с правилами, установленными для приветствия (рицурэй).

Он осуществляется в нормальной, естественной позе (сидзэн хонтай). Туловище наклоняется вперед приблизительно на 30 градусов, а кончики пальцев касаются передней части бедер над коленями. Обычно считается неправильным склоняться слишком низко — так, чтобы при этом человек, находящийся перед учеником, видел его затылок.

После поклона ученику следует ожидать своего инструктора и проводить это время с пользой для себя, выполняя общефизические или подготовительные упражнения, если таковые не включаются непосредственно в саму программу занятий. Ученик также может сесть, расслабиться и выполнять специальные упражнения для развития Внутренней Силы.

Когда наступает время начала занятий, ученик должен занять соответствующее своему разряду место среди других учеников и сесть в положение сэйдза.

Позиция сидя называется сэйдза. Чтобы принять её, необходимо отставить левую ногу на полшага назад и, согнув её, опереться коленом о татами, при этом сохраняя спину и шею прямыми. Затем точно так же сгибается правая нога, которая приставляется к левой так, чтобы большие пальцы обеих ног перекрещивались или касались друг друга. Вес тела должен быть в основном сконцентрирован на пятках.

Руки покоятся на бедрах ладонями вниз — пальцы либо слегка развернуты внутрь, либо сжаты в неполный кулак. Расстояние между коленями должно быть таким, чтобы там помещались два кулака.

Разновидности этой позы отличаются друг от друга только положением ног. Допускается не перекрещивать пальцы или же перекрещивать ноги перед собой в позе «портного» (агура). При этом необходимо соблюдать правило — спина должна оставаться прямой.

Чтобы встать из сэйдза, нужно выполнить всё в обратной последовательности.

Ученик отрывает бёдра от пяток, сгибая пальцы ног и упираясь их кончиками в татами (сумасаки). Правое колено отрывается от мата первым, и правая ступня ставится возле левого колена. Затем от мата отрывается левое колено, и левая нога ставится рядом с правой. Все движение должно выполняться быстро и плавно.

Инструктор обычно сидит перед группой, лицом в сторону камидза, так же как и ученики. Он подает сигнал — обычно при помощи хлопка в ладоши. По этому сигналу вся группа должна выполнить церемониальный поклон из положения сидя.

Церемониальный поклон в стиле рэй начинается с исходного положения сэйдза. Ладони рук кладутся перед собой на татами на расстоянии приблизительно 15 см от коленей, пальцы рук

развернуты вовнутрь. Туловище наклоняется вперед (как в рицурэй) на угол приблизительно 30 градусов, локти слегка разведены в стороны. Не следует слишком сильно наклонять вперед голову — нужно держать её на одной пинии с остальным туловищем. Ягодицы не должны отрываться от пятки.

После того как инструктор развернётся к ученикам лицом, он обменивается рэй с ними. Затем инструктор обычно встаёт и начинает разминку, или же, если разминка уже проводилась старшими по разряду учениками, он сразу переходит к демонстрации техник, применяемых в айкидо.

По этикету ученики должны выполнять рицурэй и рэй намного ниже и выпрямляться после поклона позже нежели инструктор.

Правила

- К тренировкам допускаются только здоровые, не имеющие медицинских противопоказаний к нагрузкам
- В зал следует приходить за 20-25 мин. до начала занятий
- В специально отведенном месте необходимо переодеться в доги (одежда для тренировки), тапочки, завязать аккуратно пояс так, чтобы края были равны
- Доги должно быть всегда чистым и наглаженным
- Тело должно быть чистым, ногти на руках и ногах коротко пострижены, длинные волосы аккуратно подобраны. Следует снять все украшения и нательную цепочку.
- При входе в додзэ и на татами следует сделать поклон рэй, аккуратно и ровно поставить тапочки пятками к татами
- Сделать влажную уборку, в летнее время проветрить помещение
- За 5-10 мин по команде сэмпая сесть ровно в линию напротив шомена*, согласно своему рангу, выравниваясь по первому сидящему
- Следует в полной тишине ожидать инструктора, морально настраиваясь на тренировочный лад
- При появлении сэнсэя на татами, совершается поклон по команде старшего ученика «шомен ни рэй» и сэнсэю по команде «сенсей ни рэй»
- 8-12 мин выделяется на разминку. Она особенно важна для занятий айкидо — разогреваются все суставы и конечности.

Во время занятий

- Запрещается покидать татами самовольно без разрешения инструктора
- Запрещается без дела ходить по залу и разговаривать друг с другом
- Запрещается сидеть ногами вперед, лежать (за исключением выполнения упражнения)
- Запрещается что-либо объяснять, показывать даже младшему студенту. Такое право имеет человек достигший минимум 2 кю и только с разрешения инструктора
- Ожидая своей очереди выполнения техники (работа в «тройках») следует сесть в положение сейдза
- Если что-то нужно спросить у инструктора, следует самому к нему подойти, сделать поклон и ждать пока к Вам обратятся
- Запрещается перебивать сэнсэя и окликать, когда он с кем-то разговаривает или демонстрирует
- Опоздав на занятие, следует сесть на край татами и ждать пока Вам будет разрешено приступить к тренировке
- Завязывать пояс и поправлять доги разрешается только на краю татами
- Когда инструктор показывает технику или что-то объясняет, следует молча и очень внимательно его слушать. После совершить поклон и приступить к отработке показанного

Во время выполнения техники

- Расстояние между шите и уке 4 метра

- По команде «сэйкин» сокращается расстояние до 2-х метров
- Совершается поклон друг другу (выражение уважения к партнеру и полное ему доверие своего тела и духа)
- Взгляд метсуке направлен в точку на лбу чуть выше глаз, таким образом, охватывая и контролируя периферическим зрением движения партнера
- Выход в положение «камаэ» (базовая стойка) совершается гармонично друг с другом
- Завершается техника в состоянии «дзансин» (готовности, сосредоточенности), готовыми в любую минуту атаковать или отразить атаку
- Категорически запрещается поворачиваться спиной к партнеру