



“Подсетник за вежбање аикидо”

од Морихеј Уешиба

- 1.** Секоја аикидо техника е одлука за живот или смрт во еден напад. Затоа учениците мораат внимателно да ги следат упатствата на учителот, и не смеат да се натпреваруваат во својата сила.
- 2.** Аикидо е вештина со која можеме да се соочиме со повеќе напаѓачи одеднаш. Учениците мораат да вежбаат така што да бидат спремни за одбрана без разлика од која страна доаѓа нападот.
- 3.** Тренингот мора секогаш да се одвива во пријатна и пријателска атмосфера.
- 4.** Учителот подучува само на мал дел од вештината. Нејзината сестрана примена секој ученик мора да ја открие низ постојан тренинг.
- 5.** При секојдневното вежбање почни со основни движења на телото и полека напредувај кон посложени и кон поинтензивен тренинг. Никогаш не се обидувај со сила да направиш нешто неприродно и неразумно. Ако се почитува ова правило, тогаш и постари луѓе не би се повредиле и би вежбале пријатно.
- 6.** Целта на вештината аикидо е да ги вежба умот и телото и на тој начин да создаде поспособни и повешти луѓе. Бидејќи сите техники се пренесуваат со лична комуникација, човек на човек, немојте непромислено и без потреба да ги откривате на секого, за да не бидат злоупотребени.