1. Ha nem jársz rendszeresen

Sajnos az aikido nem az a tevékenység, mikor az ember egyszer-egyszer elmegy tollasozni a barátaival, vagy a családjával a Margit-szigetre, vagy kerti grillezést rendez a hátsó udvaron. Mert míg egy vidám tollasozásra, grillezős bulizásra a nyáron van párszor idő és mindenki jól érzi magát, addig az aikido nehezen adja magát: sok és rendszeres gyakorlásnak el kell telnie, hogy az ember élvezhesse az együtt mozgást, a flow-t, a harmóniát. A jó hír, hogy van, aki már pár hét után megérzi, miről van szó, van, akinek ez egy kicsivel több időbe kerül. Akármelyik csoportba is tartozol, a rendszeresség szükséges ahhoz, hogy fejlődni tudj és ez általában heti két edzést jelent. Annak, hogy felbukkanj kéthetente, háromhetente, vagy havonta egyszer, sok értelme nincsen, az még talán szintentartásra is kevés. A szerencsésebbek, sok szabadidővel rendelkezők eljárhatnak heti három, sőt, négy-öt edzésre is, de ismerünk olyan aikidókát, aki napi két-három edzésre jár – Tokióban, vagy Párizsban nem ritka jelenség. A harcművész attól harcművész, hogy gyakorol! Természetesen a legnagyobb hiba, ha egyszerűen feladod és nem mész edzeni!

2. Ha nem veszed komolyan, vagy túl komolyan veszed

„Attitude” – így mondják a francia mesterek. Magyarra fordítva „*hozzáállást”* jelent, mi a magyar kifejezést azért szeretjük, mert egyszerre jelent fejben és testben is egyfajta állapotot. Ez a

- rugalmas,
- ellazult,
- de cselekvésre kész, figyelmes

állapot az, amit az aikido –és szinten minden tanulási folyamat– megkíván. Ha stresszeled magad rajta, nehezebb, ha elröhögöd és nem figyelsz oda, szintén nehezebb lesz megtanulni. A kifejezést persze lefordíthatjuk a test nyelvére is, erről sokat szoktunk beszélni az edzésen.
Ha egy másik szituációra gondolsz: az aikido egy olyan harcművészet, ami az egész testet komolyan igénybe veszi. Ezért komolyan kell venned a bemelegítést az edzés elején és a nyújtást az edzés után!

3. Ha bambulsz, figyelmetlen vagy

Ugyancsak a hozzáállás: „*Hoppá, bocsánat!”* – sokszor hallani ezt a kifejezést, amikor az ember akaratlanul hozzávágja a partnerét valakihez, vagy a falhoz. Ilyenkor csak a szerencsén és az odafigyelők lélekjelenlétén múlik, hogy történik-e sérülés az edzésen. Philippe Gouttard sihan mindig Gibbs ügynököt szokta idézni az NCIS-ből:
„Sose kérj bocsánatot! Csináld úgy, hogy ne kelljen bocsánatot kérned!”
Ha elbambulsz az edzésen, az bizony a legtöbb esetben sérüléshez vezet. A másik fajta bambulás, amikor nem figyelsz oda az oktatóra. A japánok számára alapvető, hogy egy dologra figyelnek egyszerre és az pedig az oktató, amikor bemutatja a technikát, majd a saját gyakorlásuk, amikor edzeni kell. Sok embernek az iskolában egyszerűen nem tanítják meg, hogyan koncentráljon, hogyan figyeljen és jegyezzen meg dolgokat. Az aikido ebben is segít – de csak akkor, ha valóban akarod!

4. Ha csak a vizsgákra gyúrsz, vagy kihagyod őket

A vizsgázás minden harcművészetnek a része – de nem az a cél, hogy sikeres vizsgáid legyenek, hanem, hogy aikidózz. Az aikido tipikusan önmagáért való harcművészet – nincsenek versenyek, ahol legyőzhetnél másokat, nincsenek érmek, kupák. Az egyetlen külső megerősítés a mestered dicséretén kívül, hogy levizsgázol sok ember előtt. Magyarán: az aikido célja az aikido. A vizsgák az úton csak mérföldkövek, ahol megállhatsz, visszanézhetsz, megnézheted, hogyan változik a táj, hogyan változol te, ahogy feljebb jutsz. De aztán tovább kell menni az úton.

5. Ha megállsz, vagy beszélgetsz az edzésen

Nincs ok arra az aikidóban, hogy megállj. Az aikido-mozgás olyan, mint a szív mozgása: ha megáll, meghaltál. Ha megállsz, meghaltál. Tehát törekedj arra, hogy végigmozogd az edzést, egyenletes tempóban! Ha a végére nem fáradtál el, nem zihálsz, valamit nem csináltál jól. Ugyanez igaz a beszélgetésre: arra ott van az edzés előtti idő, vagy az edzés utáni idő. A japán dojókban legtöbbször maximum a technika neve hangzik el, de senki sem beszél. Te se zavard meg vele a többieket, meg saját magadat! Legyen a nyelved végig a szájpadlásodon: ez segít a koncentrációban, légzésben és abban is, hogy nem jár a szád közben.

6. Ha akadályt gördítesz magad elé

Főleg az elején, amikor az ember a bizonytalanságaival és a saját testével küzd, nagyon nehéz az aikido. Sokak számára már az ijesztő, hogy valakit meg kell fogni, vagy meg kell ütni. Pedig ugyanezek az emberek ütöttek már le szúnyogot, vagy fogtak meg kilincset milliószor. A mozdulatokban nincs különbség, csak a szituáció más és emiatt sokan képtelenek a mozdulatot kivitelezni. A legtöbb mester elmondja az edzésen, de mi is leírjuk: az a legjobb, ha nem stresszeled magad feleslegesen, ha nem gondolkozol sokat, hanem a legegyszerűbben és a legjobb tudásod szerint mozdulsz. Ha sokkol az, hogy mozogni kell, meg kell érinteni valakit, ha félsz az egésztől, ha hagyod, hogy a belső bizonytalanságaid, félelmeid átvegyék az uralmad az agyad felett – akkor sosem tudod majd élvezni az aikidót. Bizony, az aikido sokszor agymunka, önismereti munka, türelemjáték. A legegyszerűbb módja, hogy megfigyeled azokat az érzéseket, amiket a gyakorlás okoz és megpróbálod megfejteni – akár a mestered, barátaid, szüleid, akár egy szakértő segítségével -, hogy mi miért történik benned. Az aikidóban önmagunk megfigyelése, megismerése nagyon fontos folyamat és sosem ér véget. Együtt jár – szerencsés esetben a mozgáskultúra és más képességek fejlődésével. Sokan, amikor szembesülnek saját magukkal, a saját korlátaikkal, úgy megriadnak, hogy sosem jönnek többet aikidózni. Az is egy választás, ha rácsapod az ajtót azokra a dolgokra, amiket eddig ne tudtál magadról. Az is egy választás, ha elfogadod, hogy ilyen vagy. Az is egy választás, ha megpróbálsz magadon változtatni.

7. Ha nem járs edzőtáborba

Akárcsak a vizsgák, az edzőtáborok is fontos részei az aikidónak. Persze, ellébecolhat az ember a saját dojójában évekig anélkül, hogy más aikidósokkal gyakorolna, vagy más mestereket nézne meg – a kérdés az, hogy miért fosztanád meg magad a tudástól és az élményektől? Manapság a legtöbb

aikido-dojo még Magyarországon is egyre nagyobb tudást halmoz fel, köszönhetően annak, hogy összejárnak edzőtáborozni, tudást-cserélni. Ilyenkor nem csak az edzőtábort tartó mester ad át tudást, de a különböző klubokból érkező aikidókák is megosztják egymással a tudásukat. Nem is beszélve arról, hogy újabb barátokra tehetsz szert, az edzőtábor közösségi élmény. Az időtől és a pénztárcádtól függően számos edzőtáboron vehetsz részt – csak figyelni kell a Facebookon felbukkanó kiírásokat, szinte minden hétvégén van valami aikidós rendezvény. Érdemes a tapasztaltabbakat megkérdezni, a Youtube-on utánanézni, kinek a táborába mész el. De aki pl. Magyarországra jön edzőtábort tartani, már nagyon komoly szintet ért el az aikidóban és érdemes rá odafigyelni.

8. Ha nem figyelsz a sérülésekre, vagy éppen ellenkezőleg: ha túlparázod a sérüléseket

Megint csak a szélsőségek: ha bibis a kisujjad, mert kicsit megvágtad a kenyér vajazása közben, kösd be és gyere el edzésre. Amikor viszont úgy rácsapott valaki a karddal, hogy lila és a háromszorosára dagadt, mozgatni se tudod, irány az ügyelet és várd meg, amíg meggyógyul!

9. Ha nem segítesz a mesterednek

A dojo nem működik magától és a mester sem tud mindenre, mindenkire odafigyelni. Vedd le a válláról a terhet: segíts neki takarítani a dojót, reklámozni az edzéseit, szervezni az edzőtáborokat, adminisztrálni. Minden oktató hálás, ha legalább megosztod a Facebookon, hogy mennyire élvezted az edzést tegnap este. Mert, ugye, tudjuk jól, hogy mennyire élvezted! ;-)

10. Ha nem vágod le a körmeidet és nem mosod az edzőruhádat rendszeresen

Higiénia és biztonság. Mondanunk se kell, hogy az ékszereidet is hagyd kint az öltözőben: vagy az ékszer fog megsérülni, vagy az, aki beleakad.