

RENSHU JO NO KOKOROE

(Attitudine della mente all'allenamento)

A) Questa Arte Marziale è molto efficace e ci permette di decidere della vita e della morte del partner durante l'allenamento anche con un solo colpo. Per questo motivo gli allievi devono rispettare gli insegnamenti del Maestro e non devono assolutamente competere fra loro.

B) Questa Arte Marziale ci permette di rispondere a tanti con una tecnica. Quando si pratica con il partner non si deve limitare la propria attenzione solamente a chi si ha di fronte, ma si deve immaginare di avere tante altre persone che attaccano da più direzioni in modo da coltivare lo stato di prontezza e vigilanza.

C) Gli allenamenti devono essere sempre eseguiti con gioia e con piacere.

D) Ciò che viene insegnato dal Maestro è solamente una piccola parte di tutta l'arte. Si può raggiungere un apprendimento ed una comprensione profonda del vero segreto di quest'arte meravigliosa esclusivamente attraverso un costante allenamento svolto con serio impegno. Gli allievi non devono desiderare di imparare velocemente tante tecniche, ma devono cercare di apprendere ogni tecnica, una dopo l'altra, in maniera sempre più profonda e perfetta.

E) Ogni allenamento quotidiano inizia sempre con "Tai no henko" e poi man mano si aumenta l'intensità della pratica senza mai causare sforzi al corpo. In questo modo anche le persone anziane possono impegnarsi nell'allenamento in modo gioioso, senza mai creare problemi, e coltivare la forza sia fisica sia spirituale.

F) Scopo dell'AIKIDO è di forgiare la mente ed il corpo e migliorare se stessi per diventare una persona pura e leale. Tutte le tecniche devono essere trasmesse in maniera riservata, non devono essere mai mostrate superficialmente agli altri e soprattutto bisogna evitare che vengano insegnate in modo sbagliato e con cattive intenzioni.

- 1) Coloro che desiderano iscriversi a questo Dojo devono essere presentati.
- 2) Rispettare assolutamente il KOKOROE per l'allenamento.
- 3) Mantenere sempre pulito il Dojo e se stessi.
- 4) Rispettare rigorosamente gli orari dell'allenamento. Coloro che vogliono usare il Dojo fuori degli orari dell'allenamento regolare devono chiedere il permesso al Maestro.
- 5) E' vietato praticare o insegnare altre arti marziali nel Dojo.
- 6) Non si devono insegnare le tecniche apprese in questo Dojo senza aver ricevuto il permesso dal Maestro.
- 7) Chi non rispetta queste regole e crea disordine nel Dojo sarà allontanato.

Ho letto e compreso il testo del KOKOROE e mi impegno a rispettarlo.

Luogo e data:

Firma: