

Uddrag fra "Budo". En træningsmanual fra 1938 skrevet af grundlæggeren af Aikido, Morihei Ueshiba.

### **At træne Aikido**

1. Aikido kan være afgørende for liv og død i et enkelt slag, derfor er det vigtigt at man i træningen er opmærksom på instruktørens anvisninger og at man ikke konkurrerer på styrke i træningen.
2. Aikido har den egenskab at en person kan være som tusinde, sørg derfor, ikke kun at være opmærksom på området foran dig, men være opmærksom i alle retninger.
3. Træning skal altid være en opmuntrende oplevelse.
4. En instruktør vil kun være i stand til at videregive en del af sin kunnen. Kun gennem vedvarende og flittig træning kan man lære den rette teknik og derefter vil man være i stand til at huske med kroppen. Det er meningsløst at ville lære mange teknikker. For at mestre en teknik er man nødt til at gøre det til sin egen.
5. Den daglige træning begynder altid med Tai no Henko. Herefter kan man langsomt forøge intensiteten af sin træning. Sørg for at du aldrig overanstrenger din krop. Selv ældre personer bør ikke pådrage sig skader i træningen. Det er vigtigt at træningen altid foregår i en god atmosfære. At du anstrenger dig og efterlever formålet med træningen.
6. Aikido er træning af krop og sind. Dets formål er at udvikle oprigtige mennesker. Eftersom teknikkerne er hemmelige må du ikke ukritisk demonstrere teknikkerne for offentligheden. Der skal tages afstand fra enhver som på en dårlig og uopdragen måde misbruger teknikkerne i aikido.

Oversat fra japansk af Mark L. Larson.

Oversat til dansk af Thomas Hansen