

1. Айкидо может сохранить жизнь или убить одним движением, поэтому во время тренировок следите за тем, чему учит инструктор, а не соревнуйтесь в силе.

2. В айкидо один человек равен тысячам, поэтому во время тренировки всегда осознавайте и контролируйте происходящее не только перед Вами, но и по четырём и восьми направлениям.

3. Тренировка всегда должна проходить в положительной атмосфере, с удовольствием.

4. Инструктор может передать только часть учения. Чтобы иметь возможность использовать технику Вам нужно изучать её на собственном опыте постоянных и тщательных тренировок. Только в этом случае тело начинает запоминать технику. Ненужно хотеть и стремиться выучить много техник. Чтобы довести до мастерства техники, человеку необходимо изучать каждую технику последовательно, одну за другой, пока каждая техника не станет его собственной.

5. Ежедневные тренировки начинаются с *тай но хенко*. Постепенно увеличивайте степень интенсивности. Занимающиеся не должны перенапрягаться. Даже пожилые люди не должны получать травмы. Продолжайте тренироваться с удовольствием и стремитесь достичь цели, поставленной во время тренировки.

6. Айкидо тренирует дух и тело. Задача айкидо растить людей чести. Так как все техники абсолютно секретные, не следует их открывать всем без сомнения. Следует избегать неправильного использования любой из техник, любым человеком.

---

Отрывок из Рекомендаций для Обучения 1938 года, *Будо*, составленных Основателем Айкидо, Морихеем Уесибой.

