[合](https://en.wiktionary.org/wiki/en:%E5%90%88)[気](https://en.wiktionary.org/wiki/en:%E6%B0%97)[道](https://en.wiktionary.org/wiki/en:%E9%81%93)

**Ai Ki Do** – The way of unifying harmony (**Ai**: harmony, unifying, **Ki**: energy, spirit, **Do**: way, path)

My Aikido experience, this last year or so compared with the previous year has been strange to say the least. It has brought new people into my life and deepened my friendship with existing Aikido friends and acquaintances and I have made some minor but important milestones in my Aikido practice sessions. However, that is where for me the positives end. In all honesty, confidence in my Aikido practice is much lower than when I even first started and I find myself questioning what and why I am doing Aikido. It seems the level of Aikido quality I seek to attain is even further away than it was previously. I wonder if it’s due to my need for perfection and my inherent negativity that is causing my concerns and doubts. I also find myself struggling both physically and mentally at times.

Regardless, I will press forward to see what the next day, week, month and year will bring to my Aikido and how Aikido will impact my life in general. I am also very excited about the prospect of visiting Japan to train and immerse myself into its culture with which I have had a fascination for many years.

合気道　調和への道　　　　　　　　　　　　　　　　　二級　　　オズ

近年において私の合気道における（技術的な）学びは、不思議なことに過去の数年と比較すると少なかったように思います。合気道を通して新しい人々と出会い、ずっと一緒に稽古している仲間との絆が深まったことでしょうか。しかし稽古の中ではいくつかの小さな、でも私にとっては重要な気づきがありました。（最終的にはポジティブな気づきですが、）正直に言うと、近年は合気道の稽古をする中で、自分が合気道を始めた時以上に自信がなくなり、なぜ自分は合気道をやっているのか、と考えるようになっていました。自分の合気道の質が、自分が求めるものに対して以前よりも遠ざかっているように感じました。性格的に完璧を求めてしまうこと、元々のネガティブさ、そしていろんな迷いや疑い、からくるものなのでしょうか。そして合気道の稽古では体力的にもメンタル的にも難しい時がありました。

こういうことを書きましたが、とにかく私は次の日、週、月、そして年と合気道を続けていくと思います。そして合気道は私の人生に影響を与えて続けていくと思います。私は（おそらく今年）長年魅力に取りつかれている日本を訪れ、日本で稽古することをとても楽しみにしています。