

در ادامه مقالات پیشین ذکر چند نکته لازم می‌باشد. در شروع تمرینات روزانه ابتدا جهت آمادگی بدنتان بدون تقلای زیاد و اعمال زور تمرین را با حرکات پایه ای آغاز نمایید.

اگر به طور صحیح گرم کنید دیگر نگرانی برای مصدومیت نخواهید داشت حتی برای افراد مسن هم تمرین لذت بخش بوده و تلاش خواهید کرد تا هدف واقعی آن را درک کنید.

در واقع در تمرینات آی کی دو هدف مهیا کردن بدن و ذهن و ساختن شخصیت هنرجو می‌باشد.

تکنیکهای آی کی دو به دلیل جذابیتش و زیبای اجرای آنها از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود پس نباید بدون شناخت و آگاهی برای اشخاص سود جو و فرصت طلب فاش شود.

از اصطلاحات هنرهای رزمی تصور عموم مردم در مورد یک رزمی کار فردی رعب آور با رفتاری پرخاشگرانه است البته چنین رفتاری دلالت بر این دارد که شخص هنرجو معنای واقعی هنرهای رزمی را درک نکرده. پرخاشگری بیش از حد جز جرح وانی بیهوده جهت پنهان داشتن عدم وجود اعتماد به نفس نیست.

برعکس کسی که معنای واقعی budo را درک کرده باشد شخصیتی با ظاهری کاملاً آرام و رفتاری مودبانه دارد. وی بقدر کافی دارای اعتماد به نفس می‌باشد اما نه برای ترساندن و اعمال خشونت به دیگران.

افرادی که این خصوصیات را بدست آورند آی کی دو واقعی را دریافت کرده اند و با روحیه بالا جهت تمرین حاضر شده و ضمن اجراء از آن لذت می‌برند زیرا ایشان در جستجوی رسیدن به کمربند (درجات بالاتر بدون ارزشهای واقعی) نیستند. از سخنان استاد بزرگ اوشیبا

زمین بخشی از جهان هستی بوده و از آن بوجود آمده است و کسانی که خود را با طبیعت گیتی یکسان و هماهنگ می‌کنند در زندگی به درجات عالی کمال می‌رسند. آنها هرگز با قوانین طبیعت مخالفت نکرده و هیچگاه سعی نمی‌کنند موجودات را با جبر تحت کنترل خود در آورند.

اگر شما به نحو فطری و ذاتی خود تمرین نماید با متانت و تمرکز قوی میزان شگفت آوری از نیروی Ki در شما پدیدار خواهد شد و این هم برای شما وهم برای جامعه مفید است و این حالت مطلوب فطری آی کی دو می‌باشد.

دستیابی به چنین حالت وجودی و شخصیتی بسیار با ارزش تراز پیروز شدن در برخی مسابقات ناچیز است. یکی دیگر از اهداف آی کی دو آی کی کای قویتر کردن شخصیت و فطرت افراد با بهره گیری از نیروی ذاتیشان است و این میتواند منجر به سلامتی ذهن و بدن شود.

وقتی نیروی Ki پدیدار میشود و در زندگی روزمره وارد میشود مستقیماً و به طور ذاتی ما را برای رسیدن به اهدافمان و آرزوهایمان و تقویت قدرت و انعطاف پذیری در زندگی رهنمون می‌سازد و با استفاده از نیروی حقیقی می‌توان با تمام مخاطر و هر آنچه احتمال وقوع می‌رود روبرو شد.

اجرای تمرینات آی کی دو آی کی کای میتواند تمام اینها را ممکن سازد و این تاکید بر هماهنگی و هارمونی باعث محبوبیت جهانی این هنر زیبا گشته است.