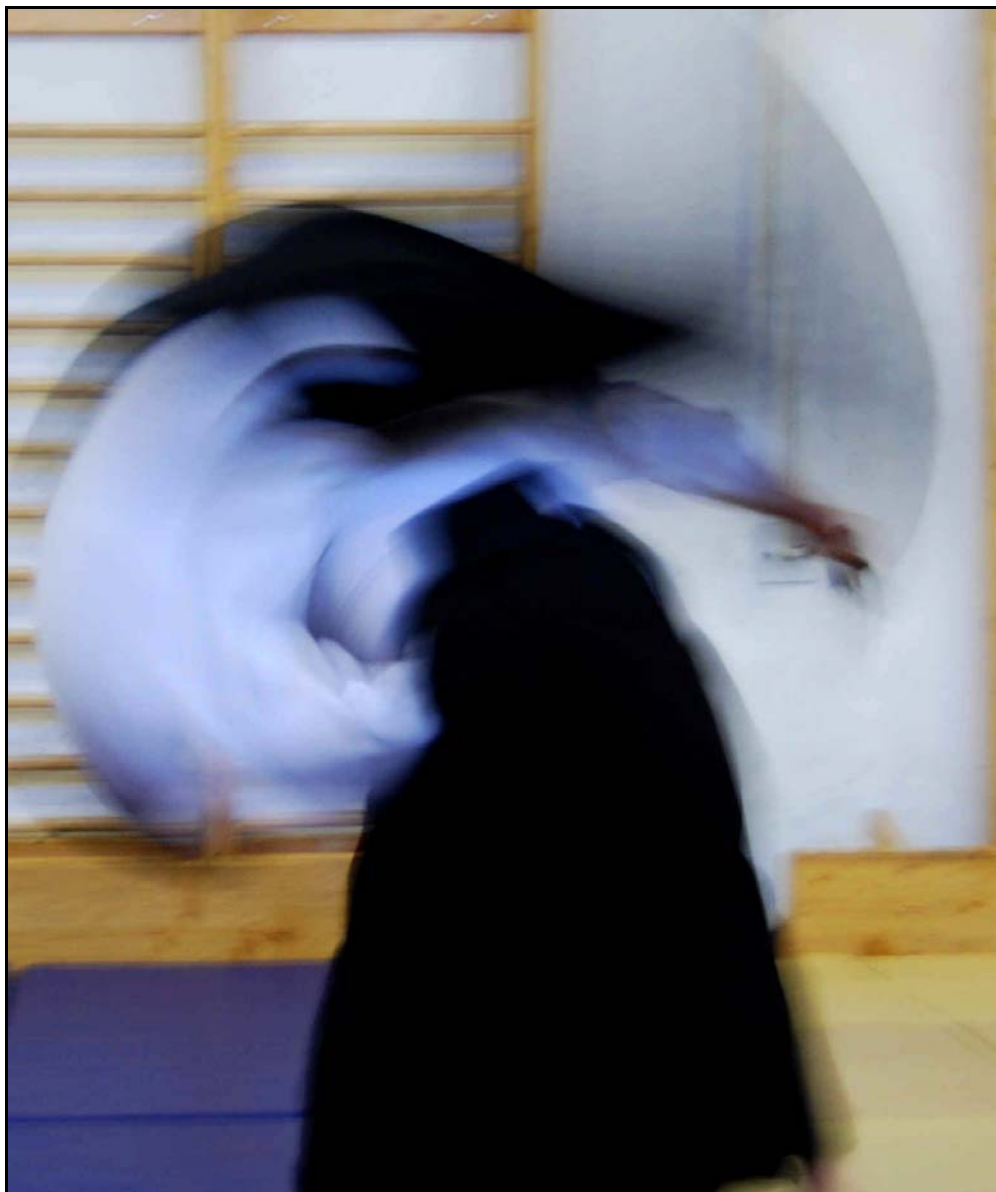


Istoric – Filozofie - Principii

Dan Corneliu IONESCU

MANUAL DE AIKIDO

Volumul 1 – AIKIDO – Istoric, filozofie, principii



Cuprins:

Introducere	3
Fondatorul Aikido-ului – Morihei Ueshib	4
Despre filozofia Aikido-ului	5
Shinto sau Kini-no-michi	7
Budhismul	9
Confucianismul	11
Taoismul	12
Bushido – Codul razboinicilor	16
Influenta Budhism-ului	18
Aikido si Budhismul	20
Bujutsu si Budo	22
De la lupta la viata	24
Simbolul ca mod de exprimare	27
Esenta Aikido-ului	30
Ce fel de Aikido ?	34
O cale pentru fiecare	36
Armonia	40
Calea – Do	41
Hara – Centru	43
Intuitia, Intentia, Impresia	48
Irimi – Tenkan	53
Kamae	57
Ki	58
Ma – Ai	60
Musubi	61
Nen	66
Non – rezistenta	67
Despre respiratie	69
Seiza	70
Sincronismul si Intuitia	73
Tai – Sabaki	75
Yin – Yang	76
Dictionar de termeni	78
Bibliografie	83



Introducere

Motivul pentru care m-am gandit sa fac acest Manual de Aikido, este pentru ca cele 5 volume ale Enciclopediei de Aikido, precum si cartea Aikido 1,2,3, fiecare cu cate 500-700 pagini, erau greu de utilizat si de transportat la antrenamente. In plus, informatiile necesare antrenamentului de Aikido erau dispersate dupa o alta logica in cele 6 carti mentionate.

Ideea selectarii si concentrarii informatiilor necesare in mod curent practicantilor si instructorilor de Aikido, m-au condus la organizarea acestui manual sub forma unor caiete de maximum 100 pagini fiecare.

Am speranta ca acest manual le va fi de folos practicanților și instructorilor din Aikido.

Citirea primului caiet este facultativa, pentru ca poti face Aikido si fara sa stii mare lucru despre subiectele acestui volum. Cred inasa, ca lecturarea acestuia va permite practicantilor, o intelegere mai profunda a acestei arte martiale.

Manualul este alcatuit din 6 volume, cu urmatorul continut:

Caietul 1 – Aikido – Istoric, filozofie si principii

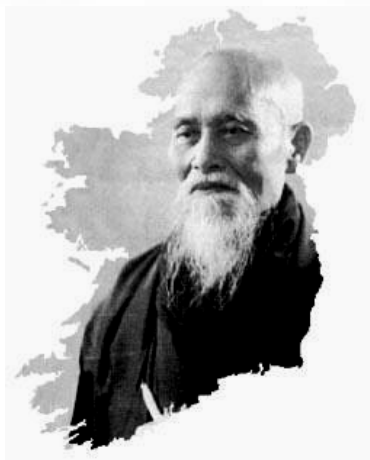
Caietul 2 – Antrenamentul de Aikido

Caietul 3 – Katame Waza si Nage Waza (Fixari si proiectari)

Caietul 4 – Kata din Aikido

Caietul 5 – Aikido cu arme

Caietul 6 – Regulamente, statute, reguli, sfaturi, articole despre Aikido,



Fondatorul Aikido-ului Morihei Ueshiba

Maestrul Morihei Ueshiba s-a născut la Tanabe, oraș port apărat de castelul familiei Daimio Kii (Kishu). Bunicul lui Morihei Ueshiba era samurai din familia Kii, iar numele său era Kichiemon.

El a avut posibilitatea să studieze metoda numită Aioi-Ryu, bazată pe tehnicile de Kendo-Aiki-Tai-Jutsu. Această disciplină era predată în mare secret și doar pe cale orală, de către maestrul școlii.

Fiul său, Yoroku Ueshiba, tatăl maestrului Morihei Ueshiba, a beneficiat de condiții bune de studiu și a devenit la rândul său Shihan al familiei Kii, unde a predat metoda Aioi-Ryu.

În noiembrie 1882 se naște Morihei Ueshiba, înzestrat de natură cu o constituție firavă, dar cu o memorie și o inteligență de excepție.

Sănătatea șubredă l-a făcut să-și întrerupă studiile, și pentru a-și învinge handicapul fizic, el decide să studieze artele marțiale.

A început prin a se antrena cu tatăl său și a învățat metoda Aioi-ryu până la 15 ani, vârstă la care, tatăl său decide să-l trimită să-și continue instruirea la Tokio, la prietenul sau Shihan Tozawa Tokusaburo, unul dintre cei mai buni profesori ai momentului, care preda metoda Kitoryu.

Morihei Ueshiba a fost instruit de maestrul Iso, asistentul lui Tozawa Tokusaburo, și de maestrul Fukuda. Cu maestrul Fukuda a studiat și Jigoro Kano, care a venit special pentru a învăța această faimoasă metodă, și din care se va inspira pentru principalele prize ale propriei sale școli de judo (1886).

După un timp, Maestrul Tozawa Tokusaburo, a luat asupra sa instruirea lui Morihei Ueshiba și, în urma progreselor făcute de acesta, decide să scrie o scrisoare de recomandare și să-l trimită la Osaka, în centrul Japoniei, la

prietenul său, maestrul Nakai Masakatsu, pentru a învăța metoda Yagyu-Ryu (o formă specială de Ju-Jutsu).

Morihei Ueshiba a ramas 10 ani pe lângă acest mare expert pentru a studia tehnica, și poate că și-ar fi continuat studiile dacă n-ar fi fost războiul cu Rusia (1904 -1905).

Ueshiba se înrolează în Regimentul 61 de infanterie unde primește gradul de sergent pentru meritele deosebite în campania din Manciuria. După război, Ueshiba se întoarce lângă maestrul Nakai pentru a-și continua studiile, și obține în final gradul de Menkyo.

În Aprilie 1909 Morihei Ueshiba pleacă în Hokkaido pentru a conduce un grup de 300 de coloniști și familiile lor, a căror obiectiv era reînvierea acestei regiuni abandonate.

În 1910 Morihei Ueshiba îl întâlnește în timpul unei scurte călătorii la Enkalu, un orașel din insula Hokkaido, pe Sokaku Takeda, maestrul scolii Daito-Ryu, și devine elevul său. În 1915, Maestrul Takeda îi acorda titlul Menkyo-Kaiden.

Maestrul Ueshiba a aplicat principiile Daito-Ryu metodelor studiate de el în trecut. Acestea erau școlile Budo : Kiko-Ryu (Ju-Jutsu care a fost la originea Judo), Shinkage-Ryu (Kendo și Ju-Jutsu), Hozoin-Ryu (tehnici de luptă cu lancea), Takenouchi-Ryu (o metodă specială de Ju-Jutsu) și Tenshi-Ryu (Kendo cu Jo-jutsu și Tai-jutsu).

Morihei Ueshiba a studiat până în 1920 toate aceste tehnici în lumina principiilor Daito-Ryu.

În felul acesta el a creat o nouă metodă Budo, pe care, cu acordul Maestrului Takeda, a numit-o Aiki-Budo.

Continuându-și viața în căutarea celei mai bune căi, el a avut revelația că scopul extrem al Budo este de a ajunge la victorie prin pace, și din acest moment el decide să schimbe numele metodei sale din Aiki-Budo în Aikido.



Despre filozofia Aikido-ului

„Nu te uita la cer printr-o trestie”

Este greu de explicat clar care este suportul filozofic al Aikido-ului.

Ca să-i înțelegem pe japonezi nu trebuie să-i comparăm cu noi, și nu-i putem înțelege decât în contextul propriei lor culturi și istorii.

Dacă vorbim despre religia japonezilor putem spune că aceasta este un amestec de filozofie și religie. Japonezii nu cred într-un Dumnezeu unic și atotputernic, ci, mai degrabă, într-o mulțime de zeități mai mari sau mai mici,

cu care japonezul este într-o relație permanentă. Japonezii cred că fiecare lucru, fiecare loc, fiecare ființă sau fenomen din natură, are un spirit al său cu care poți fi într-o relație mai bună sau mai proastă. Fiind atât de multe zeități, nici-una nu are puterea absolută.

A fi într-o bună relație cu divinitatea este un lucru negociabil pentru că poți fi în bune relații cu unele zeități și în proaste relații cu altele. Pentru acest motiv japonezii nu se tem de zeitățile lor, ci mai degrabă se preocupă cum pot fi în bune relații cu acestea, pentru ca viața lor să se desfășoare mai bine.

De asemenea, este greu de vorbit în termeni raționali despre Aikido și de a-i stabili componentele fizice, psihice sau morale, pentru ca toate acestea coexistă și se armonizează alcătuind un tot complex.

Dacă ne gândim la valoarea sa fizică, ca metodă de dezvoltare armonioasă a corpului oamenilor, atunci putem spune că valoarea sa nu este diferită de cea a unui sport.

Dacă vorbim de valoarea sa morală, spirituală, putem spune că orice metodă de reflexie sau meditație conduce de cele mai multe ori la un rezultat identic. Orice mănăstire este un loc bun pentru reflexie filozofică sau meditație fără a fi nevoie să intrăm numaidecât într-un Dojo de Aikido.

Ceea ce este cu adevărat important este faptul că Aikido pune aceste lucruri împreună și le integrează într-o relație armonioasă, făcând din această artă marțială o excelentă metodă de educație.

Aikido-ul lăsat lumii de Morihei Ueshiba este interesant dar greu de înțeles și de realizat în întregul său și fiecare dintre noi poate găsi în Aikido câte ceva, pe măsura înțelegerii, ambițiilor și dorințelor sale: o metodă de auto-apărare, un mod de petrecere a timpului liber, o gimnastică corporală, o activitate spirituală sau toate acestea împreună.

Localizarea exactă, în timp a nașterii Aikido-ului este, de asemenea, greu de făcut în primul rând pentru că este dificil să facem o separare clară între legendă și adevăr și apoi pentru că Aikido nu poate fi înțeles și explicat decât prin intermediul tradiției, spiritului și civilizației care i-au dat naștere.

Asta ne obligă să ne întoarcem înapoi în timp și spațiu, la momentele apariției taoismului, confucianismului și budhismului precum și la diverse alte curente de gândire pe care poporul japonez, cu capacitatea sa de sinteză, le-a asimilat și adaptat în combinație cu propria sa religie, Shintoismul, pentru a crea un produs nou, specific japonez.

Aikido, care este o sinteză modernă a artelor marțiale japoneze, a urmat aceeași cale, a sintezei, ca și religia și filozofia japoneză. Aikido a sintetizat metode și tehnici existente de veacuri, le-a rafinat și dezvoltat pentru a le integra într-un tot, cu o filozofie generoasă.



Shinto sau Kami-no-michi

*„Plasa naturii este rară,
dar nimic nu trece prin ea”*

Până în anii 550-600, japonezii nu aveau o imagine clară despre religie și nu existau instituții religioase, dar existau o mulțime de legende transmise oral despre originile insulelor Japoniei și despre familia imperială.

Religia Shinto nu a fost definită formal decât odată cu apariția în arhipelag a religiilor concurente.

Sumă a ideilor centrate pe convingerea intuitivă a unității între viață, om și natură, cultul Shinto a determinat la japonezi o atitudine, un comportament în care predominau raporturile armonioase între om, natură și divinități, respectul față de tot ceea ce există, cultul strămoșilor și un sentiment de seninătate și continuitate a vieții.

La nivelul poporului simplu, Shinto se manifesta sub forma unui ritual bazat pe credința în spirite, impregnat de practici de magie, iar la nivelul clasei conducătoare, Shinto era un cult organizat și perfecționat, legat direct de sistemul politic. Această organizare a cultului Shinto a fost desăvârșită de guvernarea de tip Mikado. Shintoismul primitiv a suferit influențe și modificări până în cursul secolului VII, odată cu penetrarea în practicile sale a ideilor chineze și a Budhismului.

Pătrunderea Budhismului a fost ușurată de toleranța Shintoismului și de suplețea Budhismului, care se modela și transforma pentru a se face acceptat mai bine în arhipelag. De aceea, japonezii au primit Budhismul mai degrabă ca pe o îmbogățire spirituală decât ca pe o credință concurentă.

În secolul XIV are loc o tentativă de eliberare de Budhism și de tutela Confucianismului, astfel ca în această perioadă, se remarcă frecvente incidente între călugării budhiști, din ce în ce mai puternici, și apărătorii conceptelor naționale.

O mișcare de purificare a templelor Shinto, care viza eliminarea completă a influenței budhiste, s-a produs în sec. XVII și a luat amploare națională, atât în rândul intelectualilor, cât și al poporului.

Asistăm, astfel, la formarea unei școli reformatoare Shinto, iar separarea totală de celelalte religii se produce în anul 1868, în timpul erei Meiji (1868-1872), care este considerată ca dată a nașterii Shinto-ului modern. Acum Shinto este organizat administrativ și beneficiază de un centru religios oficial în fiecare prefectură. Întreaga activitate se grupează în jurul templului Ise Jingu, cel mai vechi și sacru sanctuar Shinto al Japoniei, unde este venerată divinitatea care stă la originea familiei imperiale – zeita

Amaterasu. Shinto este o religie modestă și simplă caracterizată prin următoarele trăsături:

- Nu are o credință dogmatică
- Nu are un ritual complicat
- Nu are un cod moral precis

Obiectele cultului în vechiul Shinto sunt divinitățile naturii (vânt, apă, soare, copaci etc) și mai târziu, după influența chineză, cultul strămoșilor. Cultul strămoșilor și cultul forțelor creatoare erau suficiente pentru a satisface nevoile religioase ale japonezilor. Shinto acorda o mare importanță purității și purificării. Cultul strămoșilor importat din China a căpătat în Japonia 3 forme:

- Cultul strămoșilor de familie;
- Cultul strămoșilor clanului;
- Cultul de stat al strămoșilor imperiali și al zeilor care au fondat națiunea;

Astfel nu se remarcă nici-o deosebire între respectul datorat împăratului în viață și cel acordat vechilor zei protectori ai imperiului.

În ceea ce privește puritatea rituală putem distinge câteva idei importante: moartea, boala și orice fel de curgeri de sânge erau socotite drept impurități, iar nașterea era considerată un lucru murdar.

Tradiția Shinto cerea să fie părăsită casa în care s-a produs un deces și acest lucru explică mobilitatea monarhiilor din sec VIII prin aceea că noul împărat părăsea locul unde predecesorul său murise. Purificarea era obligatorie înaintea celebrării cultului și pentru aceasta existau 3 metode:

- Exorcismul (Harai) era practicat de un preot și consta în curățarea petei adusă de o ofensă. Ofranda era amenda cuvenită.

- Curățirea (Misogi) consta în ștergerea petei accidentale dobândită prin contactul cu lucruri impure, prin spălarea sau stropirea cu apă și sare.

Și astăzi se întâlnesc fântâni, în cadrul vechilor temple, pentru spălatul mâinilor sau gurii. Pasiunea japonezilor pentru băile calde și igienă provine din aceste cutume și au rădăcinile în credința primitivă în șlefuire (lustruire), ceremonii și sacrificii prin care era purificată o persoană sau un oraș.

În zilele noastre observăm acest lucru în ceremonia pregătirii luptătorilor de Sumo înaintea unei competiții.

- Abstenența (Imi) viza dobândirea purității absolute prin evitarea cauzelor ce puteau conduce la pierderea purității. Era o practică folosită mai degrabă de preoți, decât de oamenii de rând și consta în practicarea abstenenței și austerității necesare obținerii purității absolute.

S-a păstrat până în zilele noastre instituția fecioarelor Miko sau dansatoarele sacre, purtătoare ale unei hakame roșii, care reprezintă puritatea absolută.



Budhismul

*„Dacă nu e nici bine nici rău –
înseamnă că e rău”*

Părintele Budhismului, prințul indian Siddharta, care mai târziu va fi cunoscut în lume sub numele de Budha s-a născut în 556 î.Cr. în India, în bazinul Gangelui Mijlociu.

Doctrina sa filozofică, Dharma, are ca punct de plecare descoperirea suferinței umane. Plin de compasiune pentru semenii săi din castele inferioare ce se zbăteau în mizerie, prințul Siddharta decide să părăsească viața de plăceri în care trăia, și să-și consacre întreaga existență căutării adevărului despre viață și om. El decide să înlocuiască cultul brahmanic al divinităților neputincioase în fața nevoilor omului, cu practici simple centrate pe om și viața sa. El spune că viața nu este chiar atât de bună pe cât credem noi și că suferința oamenilor este mult mai profundă decât pare.

Filozofia sa se referă la trei elemente fundamentale:

- Decepția – determinată de incertitudinea în care trăiesc oamenii și de nesiguranța condiției lor;
- Iluzia - ideea de fond a doctrinei. El susține că totul în jurul nostru este o iluzie;
- Relativitatea creației;

Siddharta susține că durerea nu poate fi separată de existență.

Trupurile tinere sunt inevitabil atinse de degradare, îmbătrânire sau boală și în final omul pierde ceea ce a adunat cu durere și efort întreaga sa viață.

Pe de altă parte natura sa îl face pe om să uite ușor decepțiile și-l fac să se atașeze doar de momentele fericite ale vieții și aceasta nu-i permite să fie conștient de viața sa nefericită. La sfârșitul vieții el se va găsi în fața morții și atunci, inevitabil, va înțelege în cele din urmă inutilitatea existenței sale.

El trage concluzia că viața este un rău în sine, că ea generează suferință, și deci oamenii ar trebui să înțeleagă inutilitatea ei.

Siddharta a expus discipolilor săi din Benares această doctrină și le-a explicat cauzele durerii umane. El spune că viața este determinată de trei cauze:

- Durerea – spune el, este fiica dorinței. Dorința carnală, dar și dorința în general, fie că este setea de avere sau pur și simplu dorința de a trăi, și că dorința îi conduce pe oameni, fără încetare, către durere.
- Mânia - reprezintă proasta stăpânire de sine. Slaba rezistență a oamenilor la plăceri este o sursă de decepții și suferință. Cel care se lasă în voia

plăcerilor devine sclavul satisfacțiilor și astfel el se abate de la adevărata cale.

- Îmbătrânirea fizică și iluziile sunt o altă cauză a suferințelor și acestea deturneză omul de la adevărata cale a cunoașterii. El spune că principiul universal care guvernează viața oamenilor este relativitatea și nepermanența tuturor lucrurilor, a creației în general și a vieții, în special.

În concluzie spune, el, este iluzoriu să crezi că viața are sens și rezultă că omul trebuie să se conformeze unor reguli de conduită foarte severe dacă vrea să depășească suferința, și că singura realitate demnă de a fi luată în seamă este să urmeze „Calea”.

Conform gândirii Budhiste, noi suntem victimele simțurilor noastre care ne induc permanent în eroare. Deci, pentru a ajunge la adevărata cunoaștere, spune el, trebuie să ne detașăm de ele.

Aceasta presupune un control al simțurilor mergând până la negarea lor totală. Doctrina Budistă își îndeamnă adepții să alunge egoismul, să suprimă toate trăirile fizice, să nu ia în considerare decât egalitatea creației și să nu admită nimic ca fiind stabil și permanent.

Realizarea acestor obiective conduce, spune Budha, la stadiul suprem al cunoașterii perfecte - Nirvana, când omul se detașează complet de viață. Acest mod de viață, organizat după principii bine stabilite, s-a dezvoltat după moartea lui Budha și a fost numit de elevii săi Calea Mică (Hinayana).

Mai târziu, în timp, acestei doctrine i se adaugă un ansamblu de practici și reguli rigurose puse la punct și devine astfel Mahayana sau Marea Cale.

Budhismul ajunge în China în primul secol al erei noastre.

Aici, ca într-un laborator, timp de câteva sute de ani, Budhismul se rafinează și se dezvoltă. În jurul anilor 500 după Christos, în China apare un personaj care va deveni legendar și care se numește Bodhidharma sau Ta Mo, un călugăr budhist din India. Ajuns în China el predă chinezilor metodele de respirație yoghină Pranayama, pe care le combină cu exerciții fizice specifice locului punând bazele a ceea ce avea să se numească în viitor, artele marțiale chineze.

Amestecând principiile Tao cu elemente ale filozofiei Budhiste el este creatorul filozofiei Chan sau Budhismului Zen, care va fi primit cu entuziasm de japonezi. Ceea ce a pătruns în Japonia a fost doctrina școlii Wei-shi, fondată în 610 de chinezul Hiuan-Tsang.

Această școală se caracterizează prin două curente: unul auster și rigid, iar al doilea mai elastic, mai tolerant, mai adaptat la viața reală a oamenilor. Acesta din urmă susținea credința într-un paradis înfloritor și fericit, fiind o teorie adaptată la necesitățile emoționale ale oamenilor simpli.

Popor religios în proporție medie, diferit fundamental de cel hindus, japonezii au respins negarea și anihilarea personalității, aceste idei fiind incompatibile cu spiritul nipon.

Budhismul Zen, cel adoptat de japonezi era mai accesibil oamenilor, fiind mai ușor de înțeles și acceptat pentru că nu respinge viața și lumea aparențelor.

Stingerea tuturor dorințelor și negarea plăcerilor nu mai este obiectivul principal al acestei filozofii, și treptat, scopul acestei credințe se transformă, pentru a stabili o nouă structură și ierarhie a dorințelor umane, astfel încât din credința ascetică devine credința în capacitatea omului de a-și schimba spiritul, pentru a da dorințelor sale o structură convenabilă și adaptabilă.

Fără a renunța la grija de perfecționare, de precizie tehnică în meditație, Budhism-ul japonez se adaptează bucuriei de a trăi a oamenilor.

Pesimismul inițial al acestei doctrine se transformă, sub cerul japonez, în cultul divinităților protectoare, în ceremonii plăcute și sărbători. Ideea salvării omului, care nu a dispărut în totalitate, va fi înlocuită progresiv de ideea căutării unei fraternități, unei armonii universale, care nu presupune eliminarea pasiunilor și dorințelor, ci doar detașarea de egoism.



Confucianismul

„Ceea ce este liniștit poate fi păstrat cu ușurință”

Doctrina Confucianistă a pătruns în insulele Japoniei odată cu scrierile filozofului chinez Tchou-His (1130-1200). Ordinea riguroasă și sentimentul umanității sunt, fără îndoială, principalele două concepte care i-au sedus pe japonezi în doctrina Confucianistă, pentru că în acea perioadă de plină feudalitate, Japonia era răvășită de rivalități și lupte între clanuri.

Confucianismul introduce, odată cu noțiunea de interdependență între oameni, o anumită rigoare în clasificarea socială și morală. Această doctrină este recunoscută repede de Shogun, cel mai puternic dintre feudali și, în mod firesc este impusă și supușilor săi.

Contrar filozofiei Budiste, Confucianismul pune preț pe importanța societății în sânul căreia trăiește omul și în care acesta își plasează idealul.

Mai târziu, în perioada Tokugawa, societatea japoneză se organizează într-o manieră din ce în ce mai rigidă, izolând clasele unele de altele, iar interpretarea pe care guvernul o va da acestei doctrine, subliniază relațiile de atitudine loială între inferiori și superiori, între stăpân și subordonat, punând astfel bazele societății feudale, care apare ca un fel de piramidă stratificată și puternic ierarhizată.

În această societate era practic imposibil de trecut peste demarcația dintre diferitele clase sociale, iar pentru a menține această ordine, toți, de la împărat până la ultimul servitor, trebuiau să colaboreze și să se conformeze, îndeplinindu-și datoria și respectând ritualul.

Individul era înțeles ca parte a unui întreg, a unui ansamblu, iar conduita pe care trebuia să o manifeste se caracterizează printr-o atitudine de non-dorință și prin îndeplinirea disciplinată a activităților obișnuite, în care simplitatea era considerată ca purificatoare.

Respectarea virtuților fundamentale, ale loialității și compasiunii, depășește orizontul familiei devenind principala trăsătură a societății și aceasta conduce la un sentiment de demnitate față de sine și, în același timp, la un sentiment de umanitate față de ceilalți.

În această perioadă, toate tipurile de relații între oameni au fost minuțios reglementate. Autocontrolul, respectarea ritualului și a politetei formale erau calități unanim recunoscute și, deci, obligatorii. Din acest moment se elaborează sub-doctrine pentru fiecare clasă și un exemplu strălucit în acest sens este Bushido, Calea Războinicului - Codul moral al samurailor.



Taoismul

*„Dacă poporul nu se teme de moarte,
ce rost are să-l ameninți cu moartea ?”*

De familie nobilă, filozoful Lao Tsu s-a născut în 570 î. Cr. în ținutul Tchen din China. Arhivar la biblioteca regală din Tcheou, el a luat într-o zi decizia de a părăsi China pentru a nu asista la declinul și prăbușirea imperiului Chinez, cuprins de haos.

Știm foarte puține lucruri despre “Bătrânul Maestru” chinez care, “adept al obscurității”, și-a sters toate urmele vieții. Dar nu condițiile în care a trăit Lao Tsu sunt importante, ci lucrarea sa Tao te King pentru doctrina celebră pe care o conține.

Această doctrină, care și astăzi este de actualitate, a influențat puternic fondul cultural japonez, iar principiile sale le regăsim în Budo.

Ideea de Tao este cunoscută în China cu aproximativ 3000 ani î.Ch.

Având uneori numele de Absolutul Suprem, iar alteori de Vidul Suprem, Tao este sursa absolută a tuturor energiilor, substanțelor și conștiințelor, este adevărul suprem și absolut. El nu are timp și spațiu și nu are limite, este infinit ca gândul și luminos ca și conștiința, și se manifestă prin cele două aspecte ale sale Yin și Yang. Tao este Calea și oamenii pot să trăiască fericiți dacă înțeleg Calea și dacă se lasă conduși de ea.

Voi încerca să fac o scurtă prezentare a principiilor Tao, principii care stau la baza artelor marțiale moderne și mai ales ale Aikido-ului. Din păcate, aceste principii nu sunt întotdeauna foarte evidente și nu sunt prezentate sub forme explicite, mai ales pentru europeni.

Orientalii operează cu simboluri și utilizarea lor frecventă, fie că este pentru exprimarea atitudinii corporale sau pentru definirea unei atitudini mentale, îi uimește și contrariază pe occidentali, care sunt obișnuiți să analizeze lucrurile rațional și să le înțeleagă din punct de vedere intelectual.

Din această cauză, modul în care noi abordăm artele marțiale este uneori diferit de modul japonez, care este intuitiv și bazat pe adeziunea completă la principii necunoscute nouă.

Este dificil de a stabili clar cât și unde sunt folosite în artele marțiale, principii ale Taoismului, Budhismului Zen, Confucianismului sau Shintoismului. Aceste principii sunt folosite în mod spontan, dar foarte profund și intuitiv în toate artele marțiale și, deasemenea, în Aikido.

Artele Marțiale sunt inspirate cu siguranță din principiile Zen ale pregătirii psihologice a luptătorilor. Atitudinea de non-atașament față de lucrurile efemere ale vieții îi ajută pe aceștia să-și contoleze frica de moarte.

Pe de altă parte, dacă privim atent antrenamentele de arte marțiale, vom găsi în diferite atitudini corporale, în gesturi, în mișcări și tehnici de proiectare sau de eschivă, concretizarea teoriilor enunțate de Taoism. Se poate spune deci, cu oarecare siguranță, că aceste curente filozofico-religioase au influențat în mare măsură artele marțiale în ceea ce privește educația corporală și spirituală a luptătorilor.

Toate aceste doctrine au multe puncte comune. Artele marțiale corespund unui context istoric în care dominau războaiele și rivalitățile și ele sunt rezultatul gândirii determinate de întâlnirea mai multor filozofii și curente religioase.

Am putea spune că trupul a profitat, prin imitarea fenomenelor naturale, de învățăturile Taoismului, iar spiritul (mentalul) își datorează stabilitatea și vigoarea recomandărilor Budhismului Zen.

“Perfecțiunea pentru cel care conduce este de a fi pacifist; pentru cel care luptă este de a nu fi mândros; pentru cel care vrea să învingă este de a nu lupta; pentru cel care se servește de oameni este de a nu se pune mai presus de ei. Antrenați-vă pentru a învinge fără a lupta, a convinge fără a vorbi, a face să vină fără a chema, aceasta este calea Cerului”.

*„Tao este originea devenirii și rezultatul schimbării.
Totul vine de la Tao și se întoarce tot acolo”*

Lumea, întregul univers se organizează în spațiu și timp prin interacțiunea și efectul celor două principii: Yang și Yin, iar Tao este unitatea acestora, principiul care conduce mișcarea și organizează lumea.

Sentimentul de putere și eficiență, senzația de coeziune, de comuniune pe care omul le simte în cursul existenței sale nasc, la rândul lor, sentimentul de unitate. Acest sentiment dă valoare și semnificație vieții.

Această doctrină se adresează individului și îl învață să se conformeze naturii pentru a avea acces la puterea înțelepciunii. Cunoașterea Tao este dificilă pentru că este mai degrabă intuitivă decât rațională.

În Tao, natura servește drept model omului. Ea are legile ei și un ritm pe care ființa umană trebuie să-l respecte dacă vrea să-și conserve suplețea trupului și să întârzie îmbătrânirea, dacă vrea să-și păstreze prospețimea naturală.

Privat de exerciții, corpul nostru devine asemănător unei plante care se usucă și pentru a preveni această rigiditate, este necesară întoarcerea la surse, la ideea de a ne regla viața după ordinea universală. Omul trebuie să se inspire deci, din ritmul naturii.

Numai prin contactul cu natura și prin observarea frumuseților ei vom deprinde arta simplă de a trăi. Din nefericire civilizația modernă ne îndepărtează de natură și de binefacerile ei.

Tao ne îndeamnă, deci, să ne reîntoarcem la natură, deoarece omul nu este un element independent, detașat de universul care-l înconjoară, ci parte a lui. Omul este un univers în miniatură, identic în funcționare și organizare cu universul mare din care face parte.

Cu cât raportul între cele două universuri este mai direct, cu atât identitatea sa este mai reală și omul poate să profite de potențialul și resursele sale pentru a atinge adevărata cunoaștere, înțelepciunea Tao.

Aikido, care aspiră la realizarea completă a individului, acordă o importanță de prim ordin aspectului corporal al vieții, atât pe plan fiziologic, cât și rațional sau psihic.

Conștiința de sine se formează prin corp, prin conștientizarea calităților înnăscute pe care le posedăm și pe care prejudecățile, obiceiurile și un mod de viață neadecvat le menține în stare latentă sau le distrug.

“Cunoașterea celuilalt nu este decât știință, pe când cunoașterea de sine este înțelegere” ne învață Tao.

Pentru fiecare dintre noi, cunoașterea începe de la conștiința intimă a Eu-lui nostru cel mai profund, și scopul exercițiilor fizice din Aikido este de a ne revela posibilitățile uitate, neexploatate pe care le oferă, corpul, apoi spiritul nostru și în final unitatea acestora două.

Concepția chineză despre om diferă fundamental de cea occidentală a separării sufletului de corpul fizic. La chinezi, cele 3 nivele: capul, pieptul și abdomenul sunt, prin extensie, trei sfere.

Ele sunt concentrice, dar se și întrepătrund, alcătuind unitatea ființei umane, punctul central, în jurul căruia se organizează totul - Hara.

Hara este Centrul echilibrului, locul stabilității de unde pornesc căile armoniei interioare. Cu cât este mai stabil acest punct, cu atât mai amplă va fi sfera sa de acțiune.

Atitudinea non-mentală

“Blândețea triumfă asupra durității, Ușurința triumfă asupra forței, Maleabilitatea câștigă asupra rigidității”

Fără precauții, corpul oamenilor se degradează repede. Nu depinde deci, decât de ei să evite îmbătrânirea prematură prin gimnastica specifică pe care Aikido o integrează în practica sa sub denumirea de Aiki-taiso (exerciții specifice de încălzire a corpului și de pregătire pentru uniunea corp-spirit).

Prin aceste exerciții specifice, corpul își regăsește suplețea, elasticitatea și forța, iar spiritul își găsește autonomia și libertatea. Rezultă că oamenii trebuie să respingă în afară toată agitația și contradicțiile artificiale care împiedică identitatea individuală.

Omul nu poate exista decât dacă dispune de întreaga sa ființă, în toată integritatea sa și a unității corp-spirit.

De la Lao Tsu ne-au ramas o sumă de aforisme ce vor permite cititorul o mai bună înțelegere a ideii de Tao. Nu garantez că tot ce urmează este opera marelui Lao Tsu. Probabil înțelepciunea populară a contribuit din plin la crearea unora dintre ele:

*Cine se ridică în vârful picioarelor nu poate sta multă vreme așa.
Este mai bine să lași vasul neumplut decât să încerci să-l păstrezi când este prea plin.*

Lama nu va avea viață lungă dacă este mereu ascuțită.

Ceea ce este greu este baza a ceea ce este ușor.

Nemișcarea este principalul element al mișcării.

Cei care știu să meargă nu lasă urme.

Cel care cunoaște oamenii este înțelept - cine se cunoaște pe sine este iluminat.

Cine vrea să-i ia cuiva ceva, pierde neapărat și el acest lucru.

Ceea ce este moale învinge ceea ce este dur, cei slabi îi înving pe cei puternici.

Mișcarea înfrânge frigul, repausul înfrânge căldura, liniștea creează ordinea.

A-ti cunoaște slăbiciunile înseamnă să fii puternic.

Dacă palatele sunt luxoase, hambarele sunt goale.

Cel care vorbește mult nu știe mult.

Țara se guvernează cu dreptate - războiul se poartă cu vicleșug.

Un conducător de oaste înțelept nu este războinic.

Un oștean iscusit nu este iute la mână.

Cine își dă seama de boală nu este bolnav.

Cei care știu nu caută să dovedească.

Iată, în final, un exemplu din vorbele lui Morihei Ueshiba, vorbe marcate de influența Tao:

“Omul este făcut dintr-un corp și dintr-un spirit care, prin definiție, este strălucitor. Corpul lustruiește spiritul. Aikido lustruiește corpul.”



Bushido – Calea războinicilor

*„Nu conta că dușmanul nu va veni,
caută să fii de neînvincs”*

Filozofia lui Confucius despre relațiile dintre individ și societate a avut un rol fundamental pentru întărirea poziției și puterii shogunului. Ea a fost primul crez al războinicului (Bushi), definind calea (Do) pe care acesta trebuie să o urmeze în viață.

În timp, cele două noțiuni s-au contopit sub denumirea de Bushido. Bushido era un Cod al onoarei samuraiului și îl pune pe Bushi la dispoziția stăpânului său, pe care trebuia să-l servească cu credință și devotament, mergând chiar până la a-și sacrifica viața pentru acesta.

Deoarece supunerea fără menajamente nu se potrivește facultăților intelectuale și individuale ale oamenilor, doar acest cod era insuficient pentru a-l conduce pe războinic cu seninătate la moarte. Obținerea unei atitudini de dispreț față de moarte nu era posibilă decât dacă războinicul era pregătit mental.

Tehnicile de luptă și obișnuința de a lupta nu erau suficiente pentru a face față fricii naturale pe care orice om o simte în fața morții. Ideea, foarte răspândită în gândirea japoneză, că omul nu e stăpân pe viața sa, a condus la căutarea unei atitudini firești de înfruntare a morții, și astfel s-a ajuns la un sistem de pregătire fizică și mentală care permitea educarea individului de la cea mai fragedă vârstă în spiritul disprețului față de moarte.

Din această perspectivă, Seppuku (Hara-kiri) forma rituală de sinucidere cu o armă albă, reprezenta pentru samurai dovada cea mai autentică a stăpânirii de sine și, în același timp, era manifestarea cea mai înaltă a controlului propriului său destin.

În timp, Bushido se îndepărtează încetul cu încetul, de idealul de respect și de dragoste pentru toate formele de viață pe care le promova Budhismul Zen.

Dacă școlile de războinici se inspirau la început din metodele și tehnicile puse la punct de Zen pentru atitudinea de non-atașament față de lucruri și de viață, se poate constata că Bushido, cu principiile și obiectivele sale războinice se îndepărtează treptat de non-violența Budhismului Zen.

Este important de remarcat faptul că spiritul Bushido a rămas viu în gândirea japoneză, iar adevărații practicanți de Budo nu se lasă impresionați de aspirațiile lumii moderne pentru câștig sau onoruri.

O altă artă marțială, Ken-jutsu, a șlefuit caracterul nipon și a avut o reglementare riguroasă în acord strict cu codul Bushido. Inițial această metodă de luptă nu permitea folosirea șiretlicurilor sau a procedeelelor dezonorante în timpul luptei, acestea fiind calificate ca o rușine pentru samurai, însă cu timpul, vom constata că această atitudine se schimbă.

În epoca modernă, treptat, acest stil de luptă se transformă datorită luptătorilor care manevrează Katana de plăcere nu numai de nevoie, și astfel apare o nouă artă marțială - Kendo.

De la Katana la Shinai vechiul Bujutsu se adaptează la exigențele lumii moderne, se transformă în sport, adoptă competiția și obligă practicanții de arte marțiale să se orienteze către eficiență și victorie și uneori să renunțe la onoare.

“Învinge sau mori” se transformă în “Câștigi sau nu, important este să participi.”

Este bine, este rău ? Ceea ce este cert este faptul că practicate ca sport, artele marțiale pierd din calitatea integrativă corp-spirit, iar îndepărtarea de tradiție depozitează Budo de calitățile care îi dădeau valoare.

Revenind la Bushido, să ne amintim că filozofia Confucianistă așează la baza păcii și justiției cele cinci tipuri de relații care pot uni oamenii:

- stăpân și servitor
- tată și fiu
- soț și soție
- bătrân și tânăr
- prieteni

Toate aceste relații comportau obligații reciproce și presupuneau loialitate, una din virtuțile pe care filozofia Shinto le pune pe primul plan.

Prin contactul cu viața mănăstirilor budhiste, războinicul japonez își disciplinează comportamentul pentru a face față rigorilor luptei și astfel, adaptată la modelul japonez, filozofia lui Buddha contribuie din plin la formarea războinicului și mai târziu a omului obișnuit.

Există voci care spun că valoarea codului Bushido ca îndrumar pentru formarea luptătorilor poate fi pusă la îndoială din cauza fanatismului și cruzimii ce se degajă uneori din recomandările acestui cod al onoarei. Pe de altă parte trebuie să recunoaștem că în acele timpuri, cruzimea și fanatismul erau ceva obișnuit și nu trebuia să mergi numaidecât în Japonia ca să le întâlnești, ele fiind prezente în orice altă parte a lumii.

Yamaga Soko consideră că influența ideilor Bushido a pătruns treptat în toate mediile, modelând profund sufletul japonez, făcând ca „Samuraiul” să

fie și astăzi modelul societății japoneze. Calitățile și ideile morale dezvoltate și întreținute de practica armelor și respectul codului Bushido sunt încă prezente în fiecare japonez.

Chiar dacă nu mai poartă în fiecare zi Katana, japonezul este capabil să se angajeze total în acțiune prin fidelitate, loialitate și patriotism, uneori chiar cu un zel excesiv și intransigent, care nu are nimic în comun cu ideea de stăpânire de sine, fără de care aplicarea strictă a codului onoarei nu poate exista.

Calitățile Bushido și limitele sale nu pot fi apreciate obiectiv fără a ține seama de realitățile istorice ale existenței războinicului, care justifică poziția sa socială, importanța și mijloacele sale de păstrare a privilegiilor și rangului.

Dacă utilitatea samurailor era de înțeles în timpul războiului și conduita lor în luptă stârnea admirație sau teroare, existența lor nu era necesară pe timp de pace. Sentimentul de inutilitate îi determina de multe ori pe samurai să comită acte care ne-au făcut să-i judecăm drept inumani și imorali, acte care erau în contradicție cu principiile morale ale Bushido.

Structura feudală a Japoniei, puternic ierarhizată, importanța clasei militare și concentrarea autorității militare explică într-o oarecare măsură abaterile de la legea Bushido, comise de samurai în lumea din afara clanului militar. Umanizarea războinicilor s-a produs treptat, în paralel cu progresul istoric.

Influența Budhismului Zen

Pregătirea și educarea unui Bushi erau întotdeauna condiționate de apartenența la societatea militară și la scopurile sale. Cu timpul, din ce în ce mai mulți samurai se interesează de artă și caligrafie și aceasta conduce la schimbări importante, în paralel cu extinderea eticii Bushido și la celelalte părți ale societății.

Este sigur că tehnicile Zen de căutare a unei atitudini fără teamă în fața morții îl va ajuta pe războinic în viață, și va subordona curajul și bravura unei conștiințe care să conducă la o atitudine de non-atașament.

Japonezul nu privește viața ca pe un loc al suferinței și nu și-a pus niciodată problema părăsirii ei în mod inutil, așa cum recomanda doctrina Budhistă. Budhismul Zen este astfel mult mai aproape de realitatea vieții pentru că el recomandă pe lângă meditație, o participare activă la viață și înțelegerea faptului că viața trebuie respectată în toate formele sale. Asta a făcut ca samurarii să ajungă la o indiferență profundă față de propria lor moarte dar nu și la o indiferență față de viață în general.

Mentalitatea japoneză și, mai ales, ideile conținute în Bushido, sunt deasemenea influențate de gândirea chineză, confucianismul, care a pătruns în Japonia și care a fost recunoscut de Shogun.

Pătrunderea confucianismului și influența lui în insule contribuie la o laicizare a gândirii și la o anumită logică a conduitei umane.

Se poate spune că orientarea către morală a conduitei războinicului a fost deschisă și trasată de confucianism care valorifica efortul și sinceritatea în relațiile umane și care pune în paralel conduita războinicului cu cea a caligrafului.

Bushido își îmbogățește așadar calitățile care-i vor permite trecerea de la rangul inferior de instruire, la rangul superior, de educației. Conform doctrinei lui Confucius, curajul, bunătatea și înțelepciunea devin norme obligatorii și nu numai simple precepte.

Se poate spune că doctrina confucianistă conduce la apariția, în conduita războinicului, a principiului altruismului, care însă era limitat de realitățile condiției sale de samurai.

Yamaga Soko, care analizează regulile Bushido, precizează rolul samuraiului în societate astfel:

“Samuraiul mănâncă fără să producă hrană, folosește obiecte fără să le fabrice și realizează profit fără să vândă sau să cumpere”. Care este justificarea?

Sarcina samuraiului, constă în a reflecta asupra rolului și locului său în viață. El trebuie să fie conștient că este obligat la un serviciu loial față de stăpânul său, că trebuie să-și dezvolte fidelitatea în relația cu prietenii și să pună interesul acestora mai presus de nevoile sale”.

Exterior va fi întotdeauna gata fizic pentru luptă, iar interior se va strădui să se conducă după legile raportului între maestru și discipol, între prietenii, tată-fiu, frate mai mare–frate mai mic, soț-soție. Ca urmare a acestei învățături este posibil ca el să înțeleagă ceea ce este fundamental și ceea ce este secundar.

Idealul de înțelepciune al japonezului asociază constant omul de acțiune cu gânditorul și modelul “samuraiul titrat” este tipul care s-a transmis până în zilele noastre.

Acest ideal începe să dispară odată cu bulversarea erei Meiji. Virtuțile cavaleriești au fost serios modificate de natura umană care se depreciază în contact cu tehnica și cultura occidentală.

Occidentalizarea Japoniei antrenează profunde transformări care se repercutează asupra vieții cotidiene și în special asupra clasei cavalerilor.

Mai mult decât o luptă a săbiilor, confruntarea a două maniere de a fi, cea japoneză și cea occidentală va rupe continuitatea Japoniei tradiționale.

Această confruntare a fost brutală, iar superioritatea tehnică a occidentului a învins tradiția atât de scumpă japonezilor.

Oamenii vor începe să pună întrebări despre valoarea lucrurilor și ideilor venite din Occident, despre semnificația lor și se vor lansa în idei noi, uitând de cele vechi.

„Acela care înțelege lucrurile noi, dar nu a uitat lucrurile vechi, deja învățate; acela este un maestru”, spun profesorii de arte marțiale.

Acest dicton găsește în Japonia oameni lucizi și mândri, oameni care se pot adapta exigențelor noilor schimbări. Unul dintre ei, Jigoro Kano, și-a consacrat viața pentru a pune la punct un sistem de educație fizică și de formare a caracterului oamenilor plecând de la învățăturile diverselor școli de arte marțiale pe care le-a urmat.

Obiectivul sau era de a face din artele de luptă, discipline de formare a individului, apropiate ca scop de sporturile occidentale. Pornind de la Jujutsu, el a creat Judo și a deschis astfel calea unui sistem de educație și formare a omului prin arte marțiale. El a definit idealul Judo-ului astfel:

“Victoria care nu antrenează după ea convingerea și transformarea adversarului nu este decât o iluzie. Victoria fără convingere nu înseamnă nimic.”

Cel care a desăvârșit această idee a fost însă Morihei Ueshiba.

El a spus că singura victorie care contează este cea asupra propriilor noastre defecte. Convingerea și transformarea adversarului nu este posibilă decât prin armonie și dragoste. Morihei Ueshiba a dat lumii mai mult decât o arta marțială, o metodă de educație.



Aikido si Budhismul

„Cerneala înțeleptului este la fel de scumpă ca și sângele eroului”

Un luptător trebuia să-și educe spiritul și personalitatea pentru a face față fricii că-și va putea pierde oricând viața.

Ceea ce i-a împins pe războinici spre mănăstiri și meditație nu a fost gustul pentru cultură, ci speranța găsirii unei soluții la acest fel de probleme. Participanți activi la violența societății feudale, principala preocupare a luptătorilor era dobândirea stăpânirii de sine, pentru că acest lucru le creștea eficiența în aplicarea tehnicilor de luptă.

În acest sens, Budhismul Zen le oferea nu numai filosofia, ci și o manieră de acțiune, de a fi, care le putea servi în arta mânăirii armelor.

Budhismul Zen îi învăța cum să obțină totală stăpânire a comportamentului și îi inițiază în tehnici care conduceau la depășirea fricii, la liniștea spiritului, la perfecțiunea corpului și le permitea să acționeze cu atenție și rapiditate în orice situație.

Învățăturile Zen pentru războinici constau în metode de a-i face pe aceștia să regăsească starea de simplitate primară, caracteristică stării de veghe a nou născutului, care percepe realitatea în manieră simplă, netulburat de nici-o atitudine interioară subiectivă și selectivă.

Eliberat astfel de teama de moarte care îi paraliza acțiunile, războinicul devine stăpân pe toate facultățile sale, el vede totul și nu reține nimic și poate folosi eficient toate capacitățile sale.

Această eficiență este determinată de disponibilitatea mentală și de capacitatea de concentrare imediată, astfel încât relaxarea corpului și mobilizarea rapidă a energiei să fie posibilă la momentul dorit.

Antrenamentul fizic și mental folosit de Zen avea ca scop eliminarea tuturor surselor de dispersie a spiritului, de crispare și tensiune corporală, ce pot conduce la erori de judecată și acțiuni necontrolate.

Maeștrii Zen au căutat să aprofundeze intuiția ca instrument al cunoașterii, opunându-se rațiunii intelectuale, care se pierde în detalii și exerciții de analiză, uneori inutile.

Pentru ei cunoașterea lumii exterioare se face imediat și pentru a cunoaște este suficientă doar o secundă din viață.

Metodele lor constau în dezvoltarea facultăților intuitive ale omului care să poată cunoaște și aprecia instantaneu o anumită situație fără a mai fi nevoie de analiză și apoi de decizie. Decizia trebuia luată instantaneu și apoi războinicul putea să înțeleagă care au fost urmările acțiunilor sale. Dacă el mai trăia ca să poată analiza, însemna că intuiția sa a funcționat bine.

Budhismul Zen realizează acest lucru, în principal, prin intermediul exercițiilor de meditație și respirație abdominală și de concentrare mentală asupra Hara (centrul echilibrului psihologic și al energiilor), pentru că asta conduce la dobândirea stabilității mentale și concentrarea gândirii.

Seiza, postura statică, primul element în căutarea stabilității și respirația abdominală care o însoțește, au fost folosite de războinici în scop practic, legat direct de ocupația lor. Această tehnică de căutare a unei atitudini particulare de veghe se regăsește nu numai în artele marțiale, ci în toate artele japoneze.

Seiza poate fi asemănată într-o oarecare măsură cu asanele din yoga în ceea ce privește ideea opririi momentane a mișcării și calmarea senzațiilor, dar nu este vorba de oprirea definitivă. În ceea ce privește respirația în Seiza, aceasta are ca scop concentrarea gândirii și nu detașarea spiritului de conținutul său. Starea de veghe yoghină are ca semnificație vidul absolut, pasiv dinaintea extazului pe când calmul spiritului din Zen, semnifică disponibilitatea și vigilența acțiunii. Atitudinea, exersarea respirației și concentrarea nu sunt decât prima etapă pe drumul cunoașterii și înțelegerii propriei identități.



Bujutsu si Budo

*„Focul este un bun servitor,
dar un stăpân nemilos”*

Cu timpul practica Bujutsu, care inițial însemna cunoașterea și stăpânirea mânuirii corpului și armelor, a tehnicilor de utilizare a acestora, a strategiei luptei, și a dezvoltării capacităților fizice s-a răspândit datorită faptului că ea a căpătat treptat valori educaționale, transformându-se dintr-un antrenament al corpului prin intermediul armelor, într-o practică eficientă în diferite situații de luptă.

Progresiv, artele marțiale capătă aspecte și calități noi, care au condus la ideea că ele pot fi discipline care permit dezvoltarea complexă a individului: maturitate, echilibru, integrare în societate și în mediu și astfel, Bujutsu se îndreaptă către Budo.

Din acest punct de vedere Budo oferă un sistem etic ce depășește obiectivele imediate ale luptei și care, în plus, reglementează conduita generală a războinicului în viața de zi cu zi, pentru că la început, Budo nu avea valoare și semnificație decât în interiorul clasei războinicilor.

Vom observa, însă că, treptat, societatea japoneză se interesează din ce în ce mai mult de acest sistem și este dispusă să se alinieze normelor și conceptelor sale. Probabil că principalul motiv al acestui interes a fost aspirația de a atinge acest model, rezervat la început doar castei privilegiate a samurailor.

Conceptele Budo:

- loialitate față de superior
- supunere
- reguli stricte de viață
- respect pentru ceilalți războinici
- respectul datorat etichetei

Aceste concepte nu interesau doar clasa Buke (războinicii), ci întreaga societate.

Pe de altă parte, interesul societății pentru Budo are ca reacție firească creșterea interesului samurailor față de preocupările și aspirațiile celorlate clase ale societății nipone. Aceasta face ca samurarii, această clasă privilegiată, să aspire la completarea instrucției militare cu diverse activități intelectuale.

Divizată în clase sociale, în clanuri rivale, puternic ierarhizate și menținute prin forța armelor, Japonia feudală nu a avut însă timpul necesar

aplicării principiilor umaniste. Este greu de imaginat, într-un astfel de sistem politic și social, succesul doctrinelor egalitariste și non-violente predicate de Budhismul Zen, de pildă.

Astfel, treptat, Bujutsu se orientează către concepțiile chineze mai interesate de individ decât de societate, care creau condițiile favorabile desăvârșirii individului. Mulți conducători ai școlilor de arte marțiale au înțeles valoarea practică a tehnicilor recomandate de Zen și le-au integrat în metoda de pregătire a războinicilor, pentru a le da posibilitatea acestora de a ajunge la stabilitate mentală în toate împrejurările și, mai ales, în fața morții.

Bineînțeles că această cultivare a atitudinii Zen în condițiile luptei nu urmărea decât creșterea eficienței în acțiunile de luptă.

Puțini erau în acea vreme maeștrii de arte marțiale care înțelegeau că, în afară de aspectul strict militar, artele marțiale pot constitui metode de perfecționare umană.

Dezvoltarea în această direcție a fost posibilă în mare parte datorită călugărilor budhiști, care nu practicau artele marțiale decât pentru a se apăra ocazional. În acele vremuri mănăstirile erau relativ bogate, aveau rezerve de hrană și de multe ori ele erau ținta atacurilor bandelor de tâlhari care încercau să le jefuiască.

Pentru călugări, pregătirea psihologică era chiar mai importantă decât cea tehnică. Datorită lor s-au dezvoltat și popularizat metodele de luptă cu mâna goală sau cu obiecte casnice, mai potrivite aplicării principiilor supleței și non-rezistenței și care foloseau în primul rând alte calități ale corpului decât puterea, precizia și rapiditatea. Datorită acestor călugari, artele marțiale se spiritualizează și capătă o altă dimensiune.

Perioadele de pace relativă pe care le-a cunoscut Japonia au permis evoluția Bujutsu către o formă mai puțin pragmatică, mai rituală și fără un obiectiv imediat.

În timpul perioadelor de pace, războinicii aveau mai mult timp pentru exercițiile fizice obligatorii pentru menținerea formei fizice necesară luptei, dar și pentru activități civile.

Încetul cu încetul, școlile de arte marțiale (Ryu) se umanizează și adaugă metodelor de luptă (Waza), forme precum Katas (tipare) și metode de studiu comportamental conform normelor doctrinei budhiste, chiar dacă practicile Waza vor rămâne în centrul antrenamentului războinicului.

Un rol important în evoluția complexă a artelor marțiale o au și metodele de luptă fără arme create la interiorul păturilor sociale sărace, inferioare care, fiind obligate să trăiască într-un mediu ostil, trebuiau să găsească soluții de a face față violenței. Servindu-se de corpul oamenilor ca de un instrument de apărare, aceste metode au meritul de a fi căutate și descoperite toate posibilitățile funcționale ale corpului. Ele au folosit elemente caracteristice doctrinei Zen sau Tao și au permis extinderea spiritului Bushido la nivelul tuturor claselor sociale.

Toti acești factori au întărit influența Budo-ului și au contribuit la evoluția sa.

Cu toate acestea artele marțiale sunt în continuare, mai degrabă strategii de apărare, de luptă, decât discipline integrative, chiar dacă, în timp, ele au contribuit în mai mare măsură la adaptarea individului la societate.

Sfârșitul Evului Mediu, începutul perioadei Meiji, găsește Japonia cu sabia în mână, pregătită pentru noi confruntări interne sau externe. În această perioadă, când Japonia se deschide către lume, Katana capătă rolul de simbol al artelor marțiale, devenind un atribut al samuraiului.

Apărătoare a vieții și vestitoare a morții, Katana produce un efect puternic asupra sufletului japonez, marcând pentru totdeauna societatea niponă.

Acest cult și efectul pe care îl produce asupra japonezilor sunt explicația admirației și a importanței de care se bucură Katana și astăzi, în ciuda civilizației moderne ce operează cu arme mult mai puternice și sofisticate.

Astfel, Katana, instrument și simbol al distrugerii, devine astăzi simbolul unui ansamblu de discipline pacifiste, artele marțiale, pe care din ce în ce mai mulți oameni le practică.

În practica artelor marțiale se disting trei nivele ale evoluției:

- La nivelul cel mai de jos se află Bujutsu, care înseamnă: tehnică-strategie, metodă de luptă, caracterizat prin obiective distructive. Acesta este nivelul Waza și reprezintă individualitatea.

- Al doilea nivel este posibil doar într-o perioadă de pace, când se pot dezvolta formele rituale ale tehnicilor și se poate vorbi de transformarea Bujutsu dintr-o tehnică într-o artă de luptă. Acum apar Katas-urile. Acest nivel permite socializarea și umanizarea luptătorilor. Acesta este nivelul Budo.

- În sfârșit, cel de al treilea nivel, nivelul superior ce se poate dezvolta doar într-un context favorabil, sintetizează nivelele precedente și conduce către o perfectă fuziune a corpului și spiritului, către o mai bună integrare a omului în univers.

Acest ultim nivel are ca obiectiv căutarea universalității și integrarea armonioasă a individului cu aceasta. Acesta este nivelul Do.



De la lupta la viata

„Cei care știu, nu caută să dovedească”

Ideea de Hara evoca în extremul orient, imaginea unui corp sănătos, echilibrat, disponibil și rapid în reacții. Dar eficiența în luptă nu depinde numai de corp pentru că ea este direct legată de aptitudinea de a discerne realitatea exterioară în modul cel mai obiectiv posibil.

Mesajele transmise de simțuri au o mare importanță în artele marțiale, ca și în viața de toate zilele. Ele permit evaluarea corectă a circumstanțelor și determină conduita de urmat și maniera de a aborda lupta.

Dacă aceste mesaje sunt directe și neafectate de factori perturbatori (impresii, raționamente, amintiri etc), atunci avem șansa ca informația pe care o percepem despre o anumită situație sau moment să fie completă și exactă.

Pentru a beneficia de astfel de mesaje-senzații este necesar un antrenament serios și inteligent al tuturor facultăților nervoase și simțurilor noastre.

Practica Aikido-ului presupune implicarea totală a tuturor facultăților senzoriale pentru că în timpul antrenamentului se educă centralizarea în Hara a tuturor senzațiilor la un anumit moment. Acuitatea corporală dobândită prin antrenamentul de Aikido, conduce la controlul permeabilității, maleabilității și disponibilității, calități ale corpului ce permit menținerea stării de veghe a corpului și înțelegerea realității. Astfel, din pasiv corpul nostru devine capabil de inițiativă creatoare, la început ezitant, dar perfectibil în timp.

Antrenamentul continuu și îndelungat redă progresiv vitalitatea corpului și are ca efect creșterea vigilenței atât de necesară în artele marțiale. Trepăt, corpul capătă independență de acțiune și decizie și renunță la rolul impus de mental, dobândește creativitate și maturitate proprie.

Această maturitate se traduce în aprecierea realităților exterioare printr-o înțelegere interioară care se adaugă la abordarea exterioară.

Fără a se fixa asupra uneia sau alteia dintre componentele dezvoltării – fizic sau mental – calea propusă de Aikido conduce la uniunea dintre cele două componente.

Practica Aikido-ului permite uniunea fiziologicului, psihicului, mentalului și socialului, conducând la perfecționarea personalității umane.

Prin înțelegerea superioară a ceea ce numim „luptă”, Aikido asigură comportamentului uman coerență și stabilitate.

El nu lasă nici un moment să se producă separări pe care numai gândirea le poate dicta. În tot ceea ce face, Aikido nu acordă întâietate fiziologicului sau mentalului, considerându-le părți ale întregului. Aikido ne învață că toate realitățile fiziologice, fizice, mentale și sociale nu sunt decât fragmente ale unui ansamblu vast, ierarhizat, autonom și perfectibil.

În acest stadiu de evoluție al practicantului, Hara depășește domeniul corpului, sub aspect anatomic, fiziologic și senzorial și devine psihic și mental. Practicantul de Aikido se angajează pe calea care-l conduce dincolo de limitele corpului și spiritului luate separat, și la capătul căreia se va regăsi pe sine, mai senin și înțelept.

Aikido este fascinant prin faptul că, pe tot parcursul său practicantul simte că dincolo de forța, tehnica și viteza de execuție a unui procedeu există „altceva”, o forță ascunsă, care uneori ne surprinde și ne permite să facem lucruri aparent imposibile.

Fără acest “altceva” succesul execuției unei tehnici nu este decât rezultatul forței musculare și, în consecință, nu durează decât un timp.

În acest stadiu, practicantul simte, înainte de a înțelege, că tehnica sa nu-și datorează eficiența puterii musculare, nici dorinței de a învinge, ci unei facultăți ascunse pe care o are corpul și spiritul său de a acționa, și de a realiza împreună ceea ce înainte putea realiza doar cu eforturi supraumane.

Atingând această senzație a ușurinței în creație, când nu mai simte limitele, practicantul atinge un punct din care nu se mai poate întoarce și întrezărește atunci imensitatea posibilităților sale fizice și mentale.

El începe să înțeleagă că în Dojo-ul în care se antrenează, acțiunile sale pot transcende timpul, că ele nu au nici un scop exterior, nici o legătură către viitor sau trecut și că singura finalitate este perfecționarea proprie.

În Dojo timpul se oprește și totul se petrece în afara timpului, fără altă intenție decât aceea de a trăi în ritmul luptei care simbolizează viața cu manifestările ei: atacul și apărarea.

Atacul și apărarea se desfășoară în același timp; primul se schimbă mereu, iar apărarea se armonizează și se contopește cu el simultan, astfel încât nu mai pot fi separate, devenind părți ale întregului.

Instinctiv, independent de voința sa, practicantul va continua și în afara Dojo-ului această experiență.

Din păcate, oamenii cred că spiritul și corpul sunt entități diferite și că cel de al doilea este suportul primului.

Această filozofie desparte întregul în mod artificial în entități diferite, conducând la o ierarhie păguboasă și mulți oameni cred că propriul lor corp nu este decât un suport material și îl tratează în consecință.

Aikido propune un punct de vedere corect față de ființa umană pe care o consideră o entitate psiho-somatică.

Separarea forțată în spirit și corp este o piedică în dezvoltarea deplină a personalității umane și reprezintă o viziune comodă, vulgară și simplificatoare.

Tradiția occidentală, care separa cele două realități în două lumi distincte, cea a inteligenței și cea a simțurilor, a condus la metode de educație imperfecte și, inevitabil, la efecte nedorite.

Oamenii vor trebui să înțeleagă în cele din urmă că ființa umană este un univers armonios și unitar, iar Aikido poate fi o cale pentru înțelegerea ei.



Simbolul ca mod de exprimare

„Arma cea mai bună este cea pe care o ai în mână”

Aikido, prin tehnicile și principiile sale, imită elementele naturii, atât în calmul, cât și în înlănțuirea lor.

În procesul de învățare a Aikidoului se recurge la exemple, comparații și metafore nu numai pentru a explica un lucru sau altul, ci, mai ales, pentru a concretiza sau vizualiza anumite tehnici sau atitudini.

În extremul orient se preferă acest tip de pedagogie. Instructorii renunță la cuvinte și explicații logice pentru a evita distorsiunile sau erorile de înțelegere datorate subiectivității lor sau a elevilor.

Prin intermediul unui simbol instructorul poate transmite o anumită atitudine sau mișcare fără ca aceasta să fie alterată de explicații inutile. Explicația necesară este mișcarea însăși și ei comunică cu elevii lor prin mișcare, iar elevii imită aparent la fel aceste mișcări, din ce în ce mai bine. Mișcărilor sunt însoțite de metafore care au rolul de a explica un anumit dinamism, forța sau subtilitatea mișcării.

Schimbând elementele, modificând combinațiile și variind viteza și forța, instructorul oferă treptat elevilor săi posibilitatea de a cerceta cu propriul lor corp căile perfecționării tehnicilor și creșterii eficienței acestora.

Aikido este o artă marțială și pentru acest lucru ea trebuie practică și simțită cu tot corpul, pentru că este o experiență personală interioară și directă. Datorită înlănțuirii între diferitele faze ale tehnicilor, practicantului îi vine greu să înțeleagă mișcarea în forma sa finală.

Utilizarea frecventă a simbolurilor, comparațiilor, metaforelor care se substituie explicațiilor logice are ca efect eliberarea gândirii practicantului de încercarea de a înțelege logic, ceea ce conduce treptat la situația în care practicantul își concentrează întreaga gândire asupra mișcării însăși și nu asupra explicației sale.

Simbolul permite ca atitudinile fizice sau mentale, gesturile și expresiile corporale să existe în sine și să dea practicantilor sentimentul realității în afara logicii. Prin intermediul simbolului practicantul percepe mai ușor natura și forma tehnicii pe care trebuie să o învețe, și prin aceasta va înțelege esența și semnificația Aikido-ului în ansamblul său.

Folosirea simbolului exclude folosirea comentariilor și analizei, evitând astfel explicațiile inutile și pierderea timpului.

Maestrul sugerează principiile fără a le explica intelectual, lăsând practicantilor libertatea de a le experimenta, de a le trăi, de a le descoperi toată puterea, prin propria experiență și simțuri.

Cercul - este simbolul mișcării perfecte. Mișcarea de revoluție în jurul centrului determină sfera, spațiul în care ne mișcăm în Aikido.

Centrul – locul înțelepciunii – este calm, iar sfera mișcărilor din Aikido (sfera dinamică) este stabilă. În practica Aikido, acest concept al sferei dinamice și al centrului sunt de o importanță primordială.

Unul din primele lucruri pe care le învață practicanții de Aikido și apoi le experimentează pe parcursul antrenamentelor este cum să-și păstreze stabilitatea și integritatea prin limitarea acțiunilor în interiorul sferei proprii, astfel încât să-și asigure echilibrul static și dinamic.

Ei învață, de asemenea, importanța Ma-ai (distanța optimă, de siguranță) care le permite o poziție tangențială cu sfera agresivă și le permite utilizarea în condiții de echilibru și stabilitate, a forței centrifuge sau centripete în combinațiile lor diverse. Capacitatea de a atinge starea de control, stabilitate mentală și fizică, combinată cu știința de a face evaluarea corectă, mișcarea adecvată și tehnica necesară, permite practicantului să atingă obiectivele Aikido-ului: dezvoltarea personalității, dinamismul cercului, imobilitatea centrului și înțelegerea lumii înconjurătoare.

Astfel el va înțelege că Ma-ai nu înseamnă numai distanța optimă, care asigură securitatea, dar și că această distanță armonică îi va permite să-și simtă adversarul prin respirație, gesturi sau intenții, să-l cunoască înainte de a-l vedea și să-l neutralizeze înainte de a-l atinge.

Această stare conduce la utilizarea de către practicant a tuturor capacităților sale, în armonie cu el însuși și cu ceea ce-l înconjură.

Hara – locul care simbolizează centrul fiecăruia dintre noi, este izvorul energiei – Ki, care se transmite prin unde concetrice prin corpul nostru către spațiul din jurul nostru, în ceea ce se numește SFERA DINAMICĂ, precum un vârtej care aspiră, se contopește și conduce energia agresorilor.

Hara seamănă cu “ochiul ciclonului”, unde totul rămâne calm și nemișcat. Această metaforă îl ajută pe practicant să vizualizeze mental modul de control și stingere a atacului. El va trebui să înțeleagă că prin mișcărilor sale va trebui să aspire energia atacului către centru (Hara), unde totul este calm și liniștit, să o devieze și apoi să o îndrepte împotriva agresorului, astfel încât centrul său să rămână în permanență calm.

Simbolistica Aikido-ului nu poate fi înțeleasă decât prin muncă, căutare personală, printr-o practică perseverentă și sinceră, care-i va dezvălui progresiv, practicantului, întreaga semnificație.

Katana

Pornind de la o armă de luptă, un instrument al morții, Katana (sabia japoneză) a devenit în civilizația japoneză un simbol, o operă de artă, o manifestare a simțului estetic, al puterii de creație. Ea era sufletul samuraiului

și protectoarea vieții sale și, pentru acest motiv, nu se despărțea niciodată de ea.

În Dojo-ul de Aikido, Katana este folosită în primul rând pentru a explica practicantilor cum trebuie executate loviturile sau anumite mișcări, apoi în tehnicile de Aikido împotriva atacului cu sabia și, în final, în tehnicile de Aiki-ken.

Recomandarea instructorului de a te comporta ca și cum partenerul tău ar avea o sabie în mână îl conduc pe practicant la o atitudine corporală și stare mentală corectă și îi modelează comportamentul în luptă. Katana semnifică puritatea mișcării și elimină gesturile inutile.

Katana este simbolul sincerității, atât în atac, cât și în apărare, al loialității în luptă și al nobleței victoriei. Ideea Katanei exclude neatenția și antrenamentul de rutină și-l va pune pe practicant în situația de a înțelege că în fața armei nu poți să trișezi sau să ignori realitatea, conducându-l la stăpânire de sine și prudență.

În Aikido, Katana nu servește la uciderea oamenilor, dar prezența sa menține treaz spiritul, conduce la o postură perfectă și un spirit luminat. Ea conferă tehnicilor frumusețe și rafinament, face gestul precis și decisiv și este expresia unui spirit înțelept și superior.

Apa

Fluiditatea și rafinamentul mișcărilor din Aikido sunt asemanatoare cu cele ale apei, care ia întotdeauna forma recipientului care o conține, fără să-și altereze niciodată calitățile. Apa este imaginea înțelepciunii. Ea luptă împotriva oricărei forme fixe și definitive și se adaptează tuturor situațiilor, acomodându-se fără încetare.

În Aikido, fiecărui atac îi corespunde o tehnică de apărare. Atacurilor variate ca forță, formă și viteză le corespund o apărare dinamică, mereu în schimbare, ajustată permanent la varietatea atacurilor.

Expertul în Aikido trebuie să se comporte ca apa, deoarece nimic nu este mai constant și mai ușor ca aceasta. Ea învinge tot ce este dur și puternic și nimic și nimeni nu-i poate rezista.

„Slăbiciunea este forță și suplețea este durabilitate” spune Tao te King.

Muntele

Muntele este calea pe care omul o poate alege pentru a se ridica deasupra aparențelor și constrângerilor.

Escaladarea unui munte dă forță și energie fizică și spirituală. Drumul greu care duce către vârf este calea de a aprofunda cunoașterea de sine, de a perfecționa maniera de a trăi și de a lărgi viziunea asupra lumii eliberându-ne de relativitatea timpului și spațiului.

Sakura – floarea de cireș

Simbol prin excelență al tuturor artelor japoneze care urmează o anumite cale fără un scop utilitar, material, floarea de cireș nu produce fructe și nu oferă decât frumusețea sa. Nu uitați că este vorba de cireșii ce cresc în Japonia și care nu fac niciodată fructe. Morala este că astfel ar trebui să fie toate activitățile umane, dezinteresate și frumoase.



Esenta Aikidoului

“Ceii ce nu au nimic, nu pot pierde nimic”

M-am întrebat adeseori cum ar fi mai bine să explic practicantilor mei tainele Aikido-ului, astfel încât ei să înțeleagă mai repede decât am înțeles eu, și să evit interpretările greșite, atât de ușor de produs.

Am constatat că mulți dintre instructorii de Aikido sunt tentați să facă exces în explicațiile lor de cuvinte mari, despre idei filozofice și senzații speciale, care creează în mintea practicanților imaginea unui Aikido misterios.

Pe de altă parte am constatat că și în mulțimea practicanților există un segment important care este atras de astfel de explicații, care le induc ideea, că ceea ce fac ei în timpul antrenamentului este un ritual divin ce îi va face superoameni.

Multi oameni vin în Dojo-urile de Aikido pe de o parte atrași de aura misterioasă și de faima acestei arte marțiale, iar pe de alta parte pentru că speră să găsească aici leacul miraculos care să le rezolve problemele.

Din păcate este extrem de greu să explici clar și logic, în termeni cu care noi suntem obișnuiți, în ce constă esența Aikido-ului și să împărtășești acest lucru elevilor fără riscul de a provoca confuzii.

Eu spun adeseori elevilor mei că fiecare lucru pe care ei îl fac la un moment dat (și în cazul nostru este vorba de antrenamentul de Aikido), ar trebui făcut ca și cum aceasta ar fi ultima ocazie din viață pentru a face acel lucru, deci ar trebui să fie făcut perfect.

Când încercăm să explicăm cuiva esența Aikido-ului ne lovim de dificultatea de a face pe cineva care operează cu raționamente logice să înțeleagă experiența individuală, intuitivă a celui care, după ani de practică și căutări, a depășit logica, simte și are senzații greu de explicat în cuvinte.

Deși este o experiență individuală, dar universal disponibilă, această stare poate fi realizată diferit, în funcție de fiecare persoană și de nivelul acesteia de percepție. Acesta este motivul pentru care nu se poate da o explicație clară, universal valabilă Aikido-ului, fără a crea anumite neînțelegeri. Cuvintele lui Ueshiba ne conduc către aceeași concluzie:

"Mi-am antrenat corpul prin Budo și când am înțeles esența sa fundamentală, am înțeles și marele adevăr. Când am înțeles sensul realității universale, am văzut clar că ființele umane își pot unifica mintea și corpul prin Ki-ul care le conectează pe cele două și că, astfel, oamenii își pot armoniza propria activitate cu activitatea tuturor lucrurilor din univers.

Prin înțelegerea folosirii Ki-ului, mintea și corpul meu se armonizează și aceasta conduce la armonizarea mea cu universul.

Dacă nu înțelegem modul de utilizare al Ki-ului, mintea și corpul nostru nu pot funcționa armonios și astfel universul, a cărui parte suntem, va fi cuprins de dezordine.

Aikido este calea adevărului. Antrenându-te în Aikido înseamnă să te antrenezi în adevăr. Prin dedicare, antrenament și profunzime putem atinge starea divină".

Dacă cineva care nu face Aikido citește aceste vorbe ale lui Morihei Ueshiba, nu va înțelege mare lucru. Dacă le citește cineva care face de puțină vreme Aikido va spune, probabil, că Ueshiba exagerează. Dacă însă le citește cineva care practică de mulți ani aceasta artă marțială, probabil că ar putea intui sensul vorbelor bătrânului maestru.

O interpretare concretă a acestor cuvinte ar fi aceea că maestrul Ueshiba a creat Aikido-ul având o mare credință, că el chiar a crezut că oamenii pot deveni mai buni și că Aikido ar putea fi o cale spre aceasta.

Nimic pe lume nu poate fi realizat fără credință și când spun credință, asta nu înseamnă numai de cânt credința în divin. Marile realizări ale lumii, fie că se referă la artă, știință, politică sau religie nu au fost posibile fără credință, devotament și pasiune.

În textele rămase de la maestrul Morihei Ueshiba există o referire la trei tipuri de antrenament:

- Cel al armonizării minții individului cu activitatea tuturor lucrurilor din univers.*
 - Cel al armonizării corpului cu activitatea tuturor lucrurilor din univers.*
 - Cel care face Ki-ul ce unește mintea și corpul să se armonizeze cu activitatea tuturor lucrurilor din univers.*
- "Adevăratul practicant de Aikido este cel ce atinge aceste trei componente simultan, nu doar în Dojo, ci în oricare alt moment al vieții sale."*

Despre aceasta maestrul Ueshiba spunea:

"Orice tehnică de Aikido trebuie să fie în acord cu adevărul universal. Dacă nu este, aceasta artă marțială va merge împotriva iubirii creatoare a ceea ce se numește Take-musu (literar înseamnă marțial-creativ).

Aikido este Take-musu, iar Take înseamnă "rezonanța corpului".

"Rezonanța corpului provine din unitatea minții și corpului și aceasta rezonanță se armonizează cu rezonanța universului. Esența constă în

armonizarea rezonanței corpului cu rezonanța universului. Din aceasta se naște căldura, lumina și puterea, toate părți ale unui spirit realizat deplin.

Rezonanța corpului și rezonanța universului sporesc forța Ki-ului și produc Take-musu ai-ki, arta marțială care înseamnă dragoste."

"Dacă va întrebați cum puteți dobândi unitatea propriului vostru Ki cu cel al universului și armonizarea lor, răspunsul este unul singur: prin practică și antrenament intens. Dragostea și armonia sunt esența Aikido-ului".

Pentru practicantul incepator, o astfel de abordare filozofică depășește înțelegerea sa, însă cu timpul, o va descoperi singur în mișcările și tehnicile de Aikido.

Fondatorului nu-i plăceau lecțiile teoretice, preferând ca fiecare persoană să obțină revelația prin practică și antrenament personal, după cum spune în poemul următor:

*"Ai-ki nu poate fi cunoscut
Prin vorbe scrise sau rostite.
Fără a te pierde în vorbe inutile
Învață prin practică."*

Secretul nu poate fi descoperit decât prin experiență și efort personal. Când Maestrul Ueshiba explică esența Aikido-ului, el folosește, de obicei, pilde sub forma unor mici poeme. Iată un exemplu:

*"Atacând cu o sabie lungă,
Inamicul gândește că ma aflu în fața sa.
Dar, în spatele său
Eu am ajuns deja."*

*"Chiar și înconjurat
De inamici pregătiți să atace,
Lupt cu gândul
Că ei nu sunt decât o singură persoană."*

*"Când înaintează o pădure de săbii
Și te înconjoară,
Amintește-ți că mintea ta
Îți este scutul protector".*

*"Cu mâna ta dreaptă
Arătând yang,
Și mâna ta stânga arătând yin,
Condu-ți adversarul".*

*“Când inamicul își face apariția,
Repezindu-se să te lovească,
Pășește înafară, evită-l,
Atacă imediat și taie”.*

*“De ce îți fixezi ochii
Pe sabia rotitoare?
Strângerea acesteia arată
Unde vrea să taie”.*

Aceste poeme scrise în tinerețe, când fondatorul era în plenitudinea forțelor sale, reprezintă Aikido-ul folosit pe câmpul de luptă, atunci când este vorba de viață și de moarte.

În ultimii săi ani Fondatorul a evitat să rostească cuvântul inamic, iar esența artei sale devine mult mai clară, mai spirituală. În continuare, voi reproduce câteva pasaje din scrierile sale pe care le citea discipolilor cu diferite ocazii.

*“Nu vă uitați la ochii agresorului deoarece ei vă vor absorbi mintea.
Nu priviți la sabia agresorului deoarece vă va fura Ki-ul.
Nu vă uitați la agresor deoarece Ki-ul acestuia vă va controla.
Antrenamentul în Aikido este antrenamentul puterii voastre de a absorbi Ki-ul altora ca și când ar fi al vostru. De aceea tot ceea ce am de făcut, este doar să stau aici”.*

*“Nu vă lăsați antrenați în discuții legate de cum să lovești înaintea adversarului. Făcând asta dovediți că sunteți prea conștienți de prezența lui.
“Oricine ar trebui să fie capabil de a menține la pământ o persoană folosindu-se doar de un singur deget.
Forța umană este limitată la un cerc, în centrul căruia se află practicantul.
Forța practicantului nu poate depăși acest cerc. Dacă cineva va dori să-și mențină oponentul la pământ în afara cercului său de putere, atunci, de vreme ce iese în afara cercului său, devine fără putere și, astfel, el însuși ar putea fi ținut la pământ cu un singur deget.
Dacă însă te poți mișca în interiorul propriului tău cerc de putere, iar celălalt este situat în afara propriului său cerc, atunci problema este rezolvată”.*

*“Adevărata respirație înseamnă a respira la unison cu universul. În felul acesta poți câștiga forța naturii. Deplasându-te în spirală către dreapta te înalți, deplasându-te către stânga cobori.
Poți să te rotești liber între cer și pământ. Totul este să realizezi pe deplin principiul respirației-spirală”*

Deși este ușor să vorbim despre ideile maestrului Ueshiba, este foarte greu să le realizăm în practică. Nu trebuie să uităm că Fondatorul însuși a ajuns la aceste interpretări după ani de practică riguroasă.



Ce fel de Aikido ?

*“Înțelepciunea părinților
nu se împrăștie în corpul urmașilor”*

Pentru cei care practică arte marțiale, este bine cunoscut faptul că o mulțime de organizații și școli naționale sau internaționale, își dispută întâietatea în acest domeniu, încercând să atragă cât mai mulți adepți. Se știe și că, uneori, artele marțiale sunt un bun mijloc de a face bani și naivitatea multor oameni contribuie din plin la aceasta.

Ca și în alte arte marțiale, și în Aikido există false conflicte între școli, organizații și stiluri, de regulă generate de ambiția oamenilor de a demonstra cu orice chip ceva, de orgoliul celor ce uneori se cred alfa și omega în acest domeniu.

De cele mai multe ori oamenii se luptă pentru a demonstra că o anumită școală de Aikido este mai bună decât altele și că doar această școală reprezintă corect spiritul tehnicilor lăsate de Morihei Ueshiba.

Mai mult, unele școli încearcă să revendice numele de “Aikido” ca și cum ar fi un nume de marcă.

Toate acestea sunt inutile deoarece Aikido înseamnă mult mai mult decât suma tuturor experiențelor măștrilor și elevilor ce practică această artă marțială și este evident că este greu să fii ca Ueshiba.

Elevii nu sunt întotdeauna o copie fidelă a profesorilor lor și acest lucru este important pentru dezvoltarea Aikido-ului ca artă dinamică, vie. Mulți instructori susțin că diferite forme și procedee din Aikido sunt proprietatea lor și că acest bagaj de tehnici, procedee și mișcări dau originalitate Aikido-ului practicat în sălile lor de antrenament.

Acești instructori confundă forma cu conținutul pentru că Aikido are numai un singur principiu - realitatea vieții.

Eu cred că, de fapt, toate ființele umane posedă secretele de bază ale Aikido-ului, dar nu știu ca le au, și doar cei ce practica devin conștienți de aceasta.

Scopul principal al acestei arte marțiale este de a îmbunătăți viața oamenilor, de a-i face să se dezvolte, să devină mai puternici și mai buni și astfel, prin ei, lumea să devină mai bună. Aikido există pentru acest scop și importante sunt principiile sale și nu mișcările sau detaliile tehnice prin care Aikido este învățat.

Dacă principiile și scopurile sunt cele stabilite de Morihei Ueshiba, atunci orice tehnică poate fi Aikido, iar dacă acestea lipsesc nu putem vorbi de Aikido. Mulți maeștri de Aikido scriu cărți în care descriu cu detalii tehnicile de Aikido, încercând să transmită experiența lor și altora.

Multe din aceste cărți conțin tehnici de antrenament cu sabia (Ken), cu bastonul (Jo) sau tehnici de cuțit (Tanto), iar altele prezintă diferite Kata și modul cum aceste tehnici ar trebui făcute.

Practicantii care citesc aceste cărți au de multe ori surpriza să constate că aceleași lucruri sunt prezentate și explicate în mod diferit și uneori se întreabă, pe bună dreptate: cum este oare corect ?

Acest lucru provoacă confuzie și naște întrebarea firească: oare care profesor este mai bun, care profesor face adevăratul Aikido ? Care este calea cea mai potrivită pentru a învăța Aikido ?

Convingerea mea este că toate metodele pot fi luate în seamă, chiar dacă fiecare din ele prezintă doar un anumit punct de vedere asupra acestei practici. Acest lucru ne conduce în mod direct la ideea că toate sunt bune, dar nici una nu este perfectă pentru că nici una din ele nu este completă.

În acest volum și în cele ce vor urma voi prezenta cum înțeleg eu Aikido, cum ar trebui executate tehnicile de Aikido, fie cu mâna goală sau cu arme, fără a avea pretenția că acesta este singurul mod în care se poate practica.

Scopul prezentării acestor tehnici nu urmărește ca voi, cititorii acestei cărți să deveniți experți în lupta cu sabia, bastonul, cuțitul sau cu mâinile goale, ci cum puteți să deveniți practicanți conștienți și sinceri ai acestei arte marțiale, pentru desăvârșirea personalității voastre și a lumii în care trăim.

Maestrul Saotome, amintindu-și despre perioada când era “uchi deshi” (elev personal) al lui O Sensei, perioadă în care l-a însoțit pe Fondator la diferite seminarii și prelegeri, spune:

“Pe parcursul timpului cât am fost elevul lui, am luat multe lecții de “Ukemi” (Ukemi-arta de a fi un “Uke”), de la el. Fondatorul era tot timpul preocupat de studiul Budo-ului și de înțelegerea corectă a spiritului Aikido-ului și nu de formele sale particulare.

El nu făcea nici-o diferență între tehnicile de luptă cu și fără arme, pentru că el dorea să demonstreze principiile din spatele tehnicilor și metoda de a le armoniza. Formele și tehnicile erau doar mijlocul prin care se putea cunoaște esența Aikido-ului, și susținerea acestei idei a constituit preocuparea întregii sale vieți. “

În acest manual, cele mai multe tehnici de luptă cu mâinile goale au corespondent în tehnici cu arme, ceea ce demonstrează principiul universalității tehnicilor de bază din Aikido. De asemenea, am evitat să definesc și să clasific tehnicile în mod excesiv, iar unele din ele nici nu vor

avea nume pentru că obiectivul acestei cărți este să vorbesc despre Aikido în general și nu despre tehnicile de Aikido în mod special, cu toate că următoarele volume vor conține informații suficient de detaliate pentru cei interesați, despre tehnicile cu arme sau fără arme.

Pentru mine este important să pot împărtăși cititorilor, practicantilor și instructorilor mei, ceea ce înseamnă Aikido dintr-o perspectivă personală.

O Sensei a avut în decursul vieții sale mulți elevi care au învățat sub îndrumarea sa. Aceștia au participat la antrenamentele cu O Sensei în diferite perioade ale vieții Fondatorului și în diferite stadii de “rafinare” ale Aikido-ului.

Fiecare dintre acești elevi, care mai târziu au devenit maeștri cu propriile lor școli, au împărtășit elevilor lor tehnicile așa cum le-au înțeles la vremea respectivă, dar modificate de propria lor personalitate.

Mulți dintre ei și-au completat antrenamentul cu tehnici din alte arte marțiale sau metode de antrenament, folosindu-se de cunoștințe adiționale pentru a-și desăvârși cunoașterea și măiestria.

Personalitatea lor, modul lor de interpretare, amintirile lor despre vorbele și faptele Fondatorului s-au combinat dând naștere unui stil propriu de a face Aikido și au creat metode proprii de instrucție pentru elevii lor.

Visul lui O Sensei de a crea armonia între oameni, de a controla agresiunea și de a învăța oamenii să devină mai buni poate fi realizat dacă toți cei ce fac Aikido au permanent în fața ochilor exemplul vieții Fondatorului.

Existența mai multor școli și stiluri poate contribui la împlinirea acestui vis dacă ele au în comun principiile și ideile Fondatorului.



O cale pentru fiecare

*“Trebuie să mănânce mulți șerpi
cel ce vrea să ajungă balaur”*

Confrunțați zilnic cu violența și agresivitatea societății în care trăiesc, oamenii au încercat să găsească soluții pentru a controla aceste fenomene. Unora dintre ei le-a venit ideea să caute răspunsul în istoria veche a Japoniei și astfel au descoperit o soluție inedită, cea a artelor de luptă.

După cum știm, acestea au fost inițial create pentru a evita rănirile sau moartea pe câmpul de luptă, iar începând cu secolul al șaptesprezecelea, ele s-au transformat treptat într-o Cale a artelor de luptă (Budo), dedicate perfecționării individului prin integrarea minții, corpului și spiritului.

Calea sabiei a transformat sabia care ucide într-un instrument care protejează viața și a făcut ca aceste tehnici de luptă cu sabia să devină un sistem educațional.

Această cale a artelor marțiale este similară cu cea a ceremoniei ceaiului, a poeziei, a caligrafiei. Așa cum spun japonezii, toate acestea sunt căi ale lui Budha și ele au constituit, în decursul timpului, susținerea spirituală a poporului japonez. Analizând aceste Căi, observăm că antrenamentul și disciplina comună tuturor acestora, fie ele arte marțiale sau culturale, au trei nivele de maiestrie: fizică, psihologică și spirituală.

La nivelul fizic, elementul principal în alcătuirea antrenamentului este măiestria formei, așa numitele Kata. Profesorul arată un model, o formă, iar elevul observă cu atenție și repetă fără încetare pînă când și-a însușit complet acest model. La acest nivel nu se spun multe cuvinte și nu se dau explicații, iar în ultimul stadiu al măiestriei formei, elevul este eliberat de stricta respectare a formei, avînd libertatea de creație.

Acest moment al eliberării practicantului de rigorile și restricțiile formei este posibil datorită schimbărilor interne de natură psihologică ce au loc la nivelul minții practicantului. Antrenamentul de rutină, procesul de învățare care de multe ori este anost, repetitiv și monoton, testează atașamentul practicantului și puterea voinței sale și în același timp diminuează încăpățănarea, înfrînează și elimină proastele obiceiuri ale corpului și minții. Pe tot parcursul acestui lung proces, puterea, caracterul și potențialul practicantului vor ieși la suprafață, dacă ele există cu adevărat.

Măiestria spirituală este inseparabilă de cea psihologică, dar ea nu apare decît după o intensă și lungă perioadă de antrenament. În arta mînuirii sabiei, practicantul trebuie să stăpînească atît de bine pozițiile de luptă și formele astfel încât să nu ofere nici o deschidere (Suki) prin care adversarul să înainteze și să lovească.

Dacă în timpul luptei apare o astfel de deschidere, aceasta este creată de greșeala (Ego-ul, cum se spune în filozofia Budhistă) unuia dintre parteneri.

Luptătorul devine vulnerabil dacă își pierde timpul pentru a se gândi la victorie sau înfrîngere, dacă încearcă să-și întimideze adversarul sau dacă-l subestimează. În timpul luptei, dacă mintea se oprește chiar pentru o singură clipă, corpul își pierde capacitatea de a fi fluid și continuu.

Călugărul Zen, Takuan (1573-1645), cel care a fost confidentul lui Yagyu Munenori (1571-1646), maestrul de sabie al familiei Tokugawa, a scris un scurt tratat, numit "Adevărata și minunata sabie Tai-a". El spune:

"Arta sabiei constă în a nu fi preocupat de victorie sau înfrîngere, de puterea sau slăbiciunea mea sau a adversarului, de faptul că trebuie să fac un pas înainte sau lateral, de faptul că nu sunt văzut de inamic sau că eu nu-l văd pe inamic. Dacă înțelegi acest fundament poți atinge priceperea în arta luptei cu sabia".

Yagyū Munenori, care s-a străduit să se autodisciplineze prin arta sabiei, spune în tratatul intitulat "Obişnuita transmitere a artei de a lupta", că erorile luptătorilor se datorează următoarelor "boli":

- dorința de victorie,
- dorința de a folosi vicleșuguri tehnice,
- dorința de a te face remarcat,
- dorința de dominare psihologică a oponentului,
- dorința de a rămâne pasiv în așteptarea unei deschideri din partea adversarului
- dorința de a te elibera de toate aceste "boli".

El spune (evident, nu cu aceste cuvinte), că în cele din urmă, măiestria fizică, psihologică și spirituală devin, prin antrenament, un tot.

O persoană care nu este dominată de "Ego" este deschisă, flexibilă, suplă, fluidă și dinamică în trup, minte și spirit. Fiind fără Ego, ea are libertatea de a se identifica cu toate lucrurile și cu toți oamenii, privindu-i nu dintr-o perspectivă proprie, ci dintr-o perspectivă neutră.

El spune că așa cum într-un cerc cu o circumferință nelimitată, fiecare punct poate fi centrul, omul poate privi lucrurile din orice perspectivă.

Abilitatea de a vedea existența dintr-o altă perspectivă decât cea proprie este specific filozofiei Shinto.

Budhismul numește aceasta "compasiune" și un asemenea mod de gândire este specific tuturor artelor marțiale și Căilor culturale în tradiția japoneză. Se poate spune deci despre Aikido că este o formulare modernă a acestei idei.

Deci ce este Aikido ?

După părerea mea, Aikido este una dintre cele mai eficiente arte marțiale, pentru că este o sinteză a multor arte marțiale japoneze și mai ales, pentru care nu ai nevoie de forță, talent sau tinerețe pentru a o practica.

Aikido se bazează doar pe mintea și corpul meu și pe capacitatea mea de a înțelege lumea, așa cum este ea în realitate. Atunci când cineva sau ceva mă atacă, agresorul încalcă legile nescrise ale armoniei universale și astfel el devine vulnerabil.

Mi-am propus ca în acest manual să ofer experiența personală celor ce doresc să dobândească știința de a obține acea stare, de calm și relaxare internă a minții și corpului, și care conduce la o postură corectă și o gândire pozitivă, pentru că acestea sunt calități care pot fi cultivate și perfecționate prin practica Aikido-ului.

Cu cât mai puternică și calmă este starea spiritului și corpului nostru, cu atât mai puțin vulnerabili suntem în cazul unui atac, fie el fizic, verbal sau de orice altă natură. În mod curent oamenii au convingerea că atunci când ești

atacat, ești vulnerabil. Realitatea este că cel care te atacă este primul care-și expune corpul și mintea, pentru o secundă sau două unui adevărat pericol. Dacă în acea secundă nu te porți cum se așteaptă el, nu răspunzi cu un blocaj sau cu o lovitură, ci ieși din calea atacului său, atunci agresorul, timp de o altă secundă va fi nedumerit și dezechilibrat mental și fizic.

Închipuiește-ți că te sprijini de un perete stabil, în rezistența căruia ai deplină încredere și că, dintr-o dată constăți că peretele este de fapt din hârtie și poate ceda brusc. În momentul în care înțelegi asta vei cădea imediat prin el pentru că încrederea ta a dispărut.

În mod similar, se petrec lucrurile și în Aikido. Faptul că ținta nu este așa cum credea agresorul, îl va face pe acesta să se dezechilibreze.

Aikido dezvoltă această idee și mai departe. Să presupunem că stai în spatele peretelui de hârtie și chiar în momentul când agresorul s-a sprijinit și a început să-și piardă echilibrul căzând prin perete, îl împingi în direcția căderii. La început, îl vom face pe agresor să-și piardă echilibrul, apoi îi menținem dezechilibrul și, în final, îl aruncăm în direcția în care nu i-ar place să meargă.

De aceea nu este nevoie să fii mare, tânăr sau puternic pentru a practica Aikido, pentru că-l poți face pe adversar să se simtă vulnerabil, dezechilibrându-l în timp ce tu rămâi echilibrat. Acesta este motivul pentru care Aikido este o arta marțială perfectă pentru apărare.

Ceea ce este important în Aikido, este faptul că în timpul luptei ai în permanență informații exacte despre starea ta corporală și mentală și despre tot ceea ce te înconjoară, fără ca primejdia, furia sau dorința să-ți afecteze acțiunile.

Dacă ești relaxat și echilibrat, dacă te simți pozitiv, dacă ai o postură bună, atunci tehnicile tale vor fi mult mai simple și mai eficiente.

Dacă ești încordat, supărat, neîndemânatic, tehnicile vor fi greu sau imposibil de executat. Se știe că în Aikido ești mereu recompensat sau pedepsit pentru calitatea stării tale și prin urmare, ești mereu atent să te perfecționezi. Explicând esența Aikido-ului într-unul din discursurile sale, Morihei Ueshiba spune:

“Budo nu este modul de a învinge adversarul prin forță sau arme mortale.

Budo nu intenționează să conducă lumea către distrugere.

Adevăratul Budo folosește energia interioară pentru a proteja pacea lumii și a păstra natura în forma sa firească.

Antrenamentul în Budo este echivalent cu grija de a ne desăvârși trupul și sufletul prin dragostea pentru Kami, aceste zeități ce prețuiesc, păstrează și ocrotesc orice în natură”.

Maestrul Ueshiba subliniază faptul că o artă marțială trebuie să fie o cale a dragostei pentru că aceasta, în final, ne conduce la o viață bogată și creativă. Aceasta a fost concluzia întregii sale vieți dedicate artelor marțiale. Într-una dintre ultimele sale conversații cu discipolii săi, Maestrul Ueshiba a spus:

"Aikido este adevăratul Budo. El este protectorul tuturor ființelor vii; este un mijloc prin care oricărui lucru i se dă viață. Aikido este sursa creației nu numai a adevăratei arte marțiale, ci și a tuturor lucrurilor".



Armonia

"Armonia este potrivirea desăvârșită a componentelor într-un întreg."

Cateva cuvinte acum despre Wa și despre înțelesul acestui termen în conjuncție cu bazele Aikido-ului: Uniune, Acord, Unitate și Centru .

Aceste cuvinte există și în Orient și Occident și par identice, însă la japonezi ele au un sens aparte.

În Aikido atacantului nu i se impune cu orice preț voința lui Nage (cel ce se apara), dar nici Uke (cel ce ataca) nu este lăsat să-și impună voința sa. Mișcarea lui Nage se naște din cea a partenerului său, fără a se întrerupe circuitul energiei sale.

Neîmpotrivirea celui care se apara, nu trebuie înțeleasă greșit, ca o acceptare resemnată a dominației altcuiva. Dimpotrivă, neîmpotrivirea implică prezența unei voințe puternice, fiind mijlocul de afirmare a acesteia.

Obstacolele pe care le întâlnim fac parte din desfășurarea vieții. Ne dăm seama de greutatea lor când le întâlnim, dar totodată ne dăm seama de forța noastră când le învingem, fără a pierde din vedere țelul final. O stâncă nu oprește râul care continuă să curgă, ocolind-o. Un dig oprește marea dar nu-i distruge forța.

Printr-un efort continuu se poate zăgăzui energia mării, dar dacă efortul de a stăvili forța apei slăbește, marea se revarsă din nou, pentru că presiunea mării asupra digului nu slăbește nici o clipă. Neîmpotrivirea înseamnă alegerea continuă a țelurilor, în funcție de felul mijloacelor.

Nimeni nu poate să prevadă toate obstacolele ce vor apărea în drumul tău și deci nu are nici un rost să stabilești dinainte care va fi comportarea în fața lor, însă va trebui să reacționezi cât mai spontan la apariția lor.

Nu stabilim dinainte cum ne vom mișca într-o situație viitoare. Când situația apare, va trebui să ne relaxăm, să ne golim mintea de orice idee parazită și să lăsăm liberă, prin intermediul subconștientului, manifestarea

principiilor învățate la antrenamente. Desigur însă că antrenamentele trebuie să fie serioase și intense dacă dorim să ajungem la asemenea performanțe.

Antrenamentul de Aikido nu înseamnă să-ți atingi scopul (să faci procedeul) indiferent de comportarea partenerului, ci să-l atingi împreună cu partenerul, lăsându-ți energia să curgă liberă, să se unească cu a lui. Atingerea țelului propriu fără ca pentru aceasta să deranjezi cel mai mic lucru sau ființă și fără să schimbi nimic din ceea ce nu trebuie schimbat, aceasta înseamnă respectul pentru libertate, aceasta este starea de spirit în care trebuie făcut antrenamentul, nu atât pentru ca mișcarea să fie eficientă, ci pentru a înțelege principiile care stau la baza Artei.



Calea - DO

*"Oprește-te câteodată din drum și privește în jurul tău.
Cine se uită numai în jos nu va vedea niciodată stelele!"*

Pentru învățarea, înțelegerea și practicarea inconștientă a principiului Aiki sunt necesari mulți ani de muncă, de căutare, de meditație, de luptă cu tine însuși, și mulți dintre cei ce practică Aikido nu au tăria necesară pentru a ajunge la capătul Căii.

Să încercăm împreună, în cele ce urmează, să deslușim etapele acestui drum lung, care deseori se împletește cu viața călătorului pe această cale.

La începutul studiului Aikido, practicantul nu percepe decât linii drepte, iar mișcările lui sunt bruște și frânte. Acesta este nivelul de jos, al rigidității, când mișcările nu pot fi încă adaptate la infinitatea situațiilor posibile de atac.

Urmează prima treaptă a uceniciei, când practicantul studiază elementele de bază (poziții, distanță, deplasări, e*tc.), echilibrul static și dinamic. El învață folosirea controlată și neutralizarea forțelor din propriul corp sau din exteriorul acestuia. Deoarece elementele de bază însușite în această etapă se regăsesc sub o formă sau alta în orice viitor procedeu de Aikido, este evident că lucrurile bune sau rele deprinse acum vor fi amplificate ulterior.

Este important de reamintit mereu elevilor nerăbdători și instructorilor superficiali, importanța elementelor de bază pentru viitorul elevilor.

Treapta a doua începe cu deprinderea îndemnării de execuție a procedeelor de aruncare și de fixare.

Punctul de plecare îl constituie atacul dinainte convenit al unui adversar. Întrucât cu trecerea timpului atacurile devin mai violente și procedeele de apărare își sporesc gradul de dificultate, solicitarea elevilor crește natural odată cu maturizarea lor. Profesorul trebuie să-și conducă

elevii spre țintă, prin exerciții din ce în ce mai grele, adaptate însă posibilităților lor.

Aikido se studiază și se însușește cu propriul corp, împreună cu mulți parteneri. Acest fapt trebuie bine explicat elevilor care cred că progresul este mai mult o chestiune de efort intelectual. Poate că reușesc să înțeleagă rațional principiile și conținutul Aikido-ului, dar asta nu înseamnă că vor reuși să le folosească intuitiv și spontan. Cei care cred că din teorie se poate naște la comandă practica, sunt sortiți eșecului.

Continuând studiul Aikido-ului, treptat elevul descoperă "Centrul", iar capetele liniilor descrise de mișcările sale se apropie și se rotunjesc. Mișcările devin armonioase și destinse. Atacurile nu mai sunt respinse prin blocare ci pot fi conduse folosind chiar elanul, forța lor, iar relaxarea înlocuiește crisparea. În această fază elevul își pune mereu întrebarea "cum e corect?" și este curios și dornic să învețe, dar în această etapă el caută de regulă răspunsul la alții, în afara lui. El observă cu curiozitate celelalte arte marțiale căutând tehnica perfectă și îi plac schimbările. În această fază elevul riscă să se împrăștie, să sară de la o experiență la alta, fără a se angaja să respecte o anumită disciplină iar pericolul în acest stadiu este superficialitatea.

Drumul merge mai departe, elevul învață cu încetul nu numai să descrie mișcări circulare, ci chiar să le producă altora. Acum tehnicile sunt spectaculoase. El stăpânește adversarul nu numai fizic, dar și pe plan spiritual, ceea ce-i permite să provoace sau să oprească atacul. El înțelege, în sfârșit, ideea de "a păstra Centrul". La acest nivel de pregătire elevul înțelege ce este Ki-ul și dezvoltă conceptele despre armonie. Adversarul poate fi ținut în afara sferei proprii pentru că elevul a înțeles sensul ideii de a-ține pe adversar "in exterior".

După ce elevul reușește să-și însușească aplicarea spontană a principiilor și reacționează oportun și echilibrat la orice atac, el are subconștientul pregătit pentru a trece la asimilarea ideilor filozofice ale Aikido, la a treia etapă a Căii.

Procedeele de bază se perfecționează continuu trecându-se la alte forme de antrenament: contra atacurilor cu arme, contra mai multor adversari, execuția procedeelelor de apărare din genunchi, la randori (lupta liberă) și Kata (tipare), adică expresia libertății în mișcare, respectiv expresia supunerii față de tradiție. Încetul cu încetul, Aikidoka se desprinde de constrângerile cotidiene, de dorința de a câștiga cu orice preț, capătă stăpânire de sine și îndemânarea de a se ridica deasupra atacurilor. De acum înainte Aikido se spiritualizează, și din meșteșug (Jutsu) devine artă (Do).

Dar atenție, sfera care te apără poate să te închidă în ea, să te țină prizonier. În această fază aikidoka urmărește însușirea unui număr cât mai

mare de procedee dar adesea se îndoiește că lucrurile sunt, totuși, chiar așa de simple cum par.

Cei ce continuă studiul sincer, ajung în stadiul în care mișcările sunt libere, iar tehnicile sunt la fel de eficace pe cât sunt de frumoase ca aspect. Adversarul nu mai este pur și simplu controlat, energia lui este aspirată în mișcarea de apărare. În aceasta fază, aikidoka nu se simte amenințat în nici un fel, așa că rămâne permanent deschis spre noi cunoștințe și orizonturi.

El nu este desigur, invincibil, dar nu îi pasă, deoarece nu simte nevoia să dovedească ceva, pentru că “a câștiga” sau “a pierde” nu au nici o valoare.

Un aikidoka poate să prevadă întreaga desfășurare a unei situații până la rezultatul ei final, rămânând atent și interesat până în ultimul moment.

Prin antrenamentele de Aikido practicate timp de mulți ani calitățile pozitive ale individului se dezvoltă, el se detașează și poate acționa cu eficacitate în cele mai diverse domenii ale vieții sale. Aikidoka devenit acum maestru își cunoaște locul, se simte liber și relaxat în orice situație, nu are nevoie să intervină fizic pentru aplanarea conflictelor, ci le rezolvă pe cale pașnică încă înainte de a se dezlănțui.

Un adevărat maestru își continuă drumul spre țelul final chiar dacă știe că nu-l va atinge niciodată.

Obstacolele diverse din calea sa nu îl descurajează, nici dezamăgirile, nici invidia, nici lipsa de recunoștință. Când cade se ridică și-și continuă drumul. În această dimensiune nouă, Centrul este în tine însuși și a-l atinge înseamnă să devii Centrul. Acesta este Maestrul.

Cei, foarte puțini, care ajung să practice Aikido la acest nivel sunt în armonie cu universul, sunt sursa unor forțe nelimitate și un simbol al reînnoirii permanente.

Maestrul își păstrează naturalețea, acționează dintr-un Centru stabil și sigur, trăiește în pace cu toți oamenii, iar prin elevii săi continuă ștafeta Aikido-ului. Cunoașterea propriilor limitări și neacceptarea lor îți permite să progresezi la nesfârșit, deoarece experiența călătoriei în tine însuși este mult mai importantă decât atingerea unui anumit scop.



Hara - Centrul

„Nu poți să faci decât făcând”

În viața de toate zilele folosim adesea cercul pentru a ne imagina unitatea. Putem spune că Centrul este condiția unității. De aici și concluzia firească că fiecare lucru are unicitatea sa pentru că nu există două lucruri identice.

Pentru că suntem diferiți unii de ceilalți, trebuie să ne împărțim locurile. Fiecare din noi trebuie să-și cunoască obligațiile, locul și ceea ce are de făcut și acolo unde acest lucru se respectă, va domni pacea.

Aikido ne ajută să ne înțelegem și să ne păstrăm Centrul și locul.

În concepția orientală Hara reprezintă centrul ființei umane, punctul său de coordonare. Hara este sursa de unde putem extrage și folosi energia vitală, Ki-ul pe care-l posedă fiecare ființă.

În Aikido ne referim în fiecare moment la Hara și recomandăm stăpânirea și controlul ei ca o condiție absolut necesară progresului de ordin tehnic, comportamental sau mental, atât în Dojo cât și în exteriorul acestuia.

Terminologia referitoare la Hara variază în funcție de cum este înțeleasă și explicată de fiecare maestru.

O Sensei Ueshiba spunea despre Hara că este Centrul și o numea Seika Tandem, pe când elevul său, maestrul Koichi Tohei se referă la Hara numind-o Seika No Itten sau "Punctul Unic".

Pentru noi, cei care în mod obișnuit privim corpul și spiritul ca două entități diferite, este dificil să ne imaginăm o zonă nedefinită localizată în partea sub-ombilicală a corpului, un centru care nu are nici un organ important și care este locul echilibrului personalității și al spiritului nostru.

Din punct de vedere funcțional, Hara se situează în partea inferioară a abdomenului și corespunde centrului de greutate al corpului.

Expresia ce se aude curent în sălile de Aikido, „Țineți spatele drept” este un îndemn permanent al cărui scop este ca elevii să capete prin antrenament, îndemânarea și obișnuința de mișcare și acțiune păstrând acest centru într-un echilibru stabil.

Aceasta înseamnă să păstrezi atitudinea corporală potrivită luptei. În Aikido corpul este instrumentul spiritului și rolul său constă în evitarea agresiunii și controlul ei.

În timpul execuției unui procedeu de Aikido, fie el o proiectare sau o fixare sau doar o simplă eschivă, corpul lui Nage este „adunat” în jurul Centrului astfel încât deplasarea în orice direcție să poată fi executată spontan. Controlând perfect echilibrul corpului său prin controlul Centrului, el ajunge la un echilibru „indiferent” care nu consumă energie și nici nu este nevoie de încordare sau contracții musculare pentru a-l menține.

Acest echilibru „indiferent” dă libertate totală corpului care singur va înțelege ce are de făcut și va face.

Căderile la care este obligat practicantul de Aikido sunt o manifestare a dezechilibrului dar în același timp ele sunt o metodă de recuperare a echilibrului pierdut, de evitare a unor accidente și-i dă posibilitatea de a reveni rapid în poziția de luptă.

Economisirea energiei este un lucru pe care Aikido îl cultivă fiind necesara aplicării ideii de armonie și colaborare. În timpul execuției

procedeele de Aikido, practicantul învață să controleze propria sa energie precum și energia agresorilor săi făcând ca bilanțul energetic al tuturor acțiunilor să fie în favoarea sa.

Aceasta înseamnă că el va folosi energia partenerilor săi pentru a-i dezechilibra, proiecta sau fixa fără ca să consume decât strictul necesar din propria sa energie.

Cu cât atacul partenerului meu este mai puternic, mai violent cu atât mai multă energie voi avea la dispoziție pentru a rezolva conflictul. Folosind intrările sau eschivele specifice Aikido-ului voi face ca atacurile agresorilor să nu înceapă sau, dacă încep, să se termine în vid.

Raportul între atac și apărarea aleasă este aproape ca un raport matematic, o ecuație în care necunoscuta – apărarea – trebuie să fie suficient determinată pentru a reduce atacul la zero.

Aproape niciodată un aikidoka nu folosește o forță identică cu cea a atacului, pentru că el își dozează și controlează reacția în armonie perfectă cu atacul, străduindu-se doar să completeze ceea ce lipsește.

Eficiența apărării este deci dependentă de aptitudinea și abilitatea practicantului de a aprecia corect realitatea și de a se adapta în consecință

Pentru a realiza acest lucru el are la dispoziție forme de mișcare complementare și în dependență directă cu atacul, cu natura și forma sa. Practicanții de Aikido știu că toate tehnicile de Aikido se prezintă sub 2 aspecte: pozitiv și negativ.

Executarea unei tehnici pozitive se face prin deplasarea înainte a corpului și proiectarea energiei asupra agresorului pentru a determina răsucirea și dezechilibrul său, iar tehnica negativă constă în pivotarea corpului meu și antrenarea agresorului în mișcare, pentru a-l dezechilibra.

Deplasările corpului și execuția eschivelor pot fi în orice direcție și nu sunt determinate de creier care poate comanda una sau alta din deplasări, ci de obișnuința de a asocia rapid o eschivă cu un atac și de senzația de cunoaștere intuitivă a mișcării agresorului, fapt ce conduce la armonizarea între percepție și agresiune și evaluarea corectă a răspunsului.

Corpul antrenat apreciază imediat datele atacului și acționează în mod autonom prin intrare sau pivotare în jurul centrului.

Dinamica deplasărilor pornește întotdeauna din Hara iar mișcarea va fi cu atât mai corectă cu cât controlul acesteia va fi mai bun.

Aikido constă în gesturi și mișcări de mare precizie, atât a unui membru sau părți a corpului, cât și a corpului în totalitate, iar preferința pe care fiecare o avem de a ne servi de un membru mai mult decât de celalalt e o limită în căutarea perfecțiunii deplasării, pe care numai antrenamentul constant ne permite să o depășim.

Exercițiile care se fac în sălile de Aikido au ca scop pregătirea practicanților pentru lupta împotriva unuia sau a mai multor adversari, pentru dobândirea controlului și coordonării mișcărilor în spațiu și timp.

Noțiunile de sus-jos, înainte-înapoi, stânga-dreapta își pierd treptat sensul „civil”, și ele se transformă în mișcare pur și simplu.

Pentru practicantul care se află într-o situație de luptă, nu are nici o importanță că este un atac din stânga sau din dreapta de sus sau de jos, pentru că acestea sunt doar convenții pentru ca oamenii să se înțeleagă între ei prin cuvinte. În timpul luptei convențiile sunt inutile și uneori chiar periculoase.

Practicantul trebuie să ia cunoștință prin simțurile sale de datele situației reale și fulgerător să devină parte a acesteia și să se confunde cu ea. Numai în acest fel poate rezolva o situație de luptă, devenind parte a ei. Acest lucru este imposibil de făcut rațional și intuiția are un rol primordial.

Suportul unui astfel de comportament este stabilitatea Harei și echilibrul indiferent al acesteia pe toată durata acțiunii.

Hara - centrul și izvorul Ki-ului.

Este evident ca dacă Hara este stabilă atunci Ki-ul poate fi direcționat și folosit cu eficiență, pe când dacă Hara este într-un echilibru precar, posibilitatea utilizării Ki-ului se reduce considerabil și deci practicantul va avea probleme cu propriul său echilibru.

“Cine vrea să conducă pe alții, trebuie mai întâi să-și găsească Centrul, să se stăpânească pe sine !”

În Aikido, prin Centru se înțelege o anumită stare de echilibru natural între minte și corp, repaus și mișcare, contracție și relaxare, plin și gol (Yin și Yang).

Se poate spune, deasemenea, că prin Centru se înțelege poziția (în spațiu, spirit și timp) pe care trebuie s-o ocupe un practicant față de ceea ce îl înconjoară, pentru a obține și păstra armonia naturală.

Centrul presupune poziția pe care trebuie să o ocupe centrul de greutate al corpului (Hara), aflat mereu în echilibru stabil precum și distanța optimă până la adversar (Ma-ai), care permite folosirea eficientă a forței respirației (Kokyu).

Centrul corpului omenesc situat în zona abdomenului este considerat de numeroase discipline orientale izvorul senzațiilor sau izvorul energiei vitale.

Coordonarea mișcărilor și menținerea echilibrului impun cu precădere să devii conștient și să te poți concentra asupra Centrului, astfel încât mișcarea și echilibrul corect al corpului să se poată identifica cu mișcarea Centrului însuși.

Pentru executarea corectă a oricărui procedeu trebuie ca ambele corpuri - al celui ce se apără și al celui ce atacă - să se miște ca un tot în jurul acestui punct.

Această idee nu este ușor de pus în practică, deoarece capacitatea de a obliga totul să se rotească în jurul unui anumit punct necesită un antrenament îndelungat și numai practica perseverentă permite căpătarea senzației caracteristice de "nemișcare în timpul mișcării".

Aceasta este condiția absolut necesară ca execuția tehnicilor de Aikido să depășească simplul antrenament sportiv sau o simplă tehnică de autoapărare.

Filozofia acestui concept este că obișnuința căpătată de elev prin practica de a "centra" continuu mișcarea, îl va conduce la "centrarea" personalității sale și îi va permite să dezvolte capacitatea de a percepe lumea înconjurătoare într-o perspectivă nedeformată de alții.

Pentru a deveni Centrul mișcării altora, cel ce practică Aikido va trebui în primul rând să-și găsească propriul său Centru. Dacă pierde Centrul, aikidoka fie se dezechilibrează, fie nu poate executa un procedeu eficace.

Prin antrenament elevul se străduiește să-și îmbunătățească continuu stăpânirea și folosirea oportună a Centrului (Hara). Pentru a atinge controlul Centrului, aikidoka avansați se antrenează în condiții cu grad mare de dificultate.

Prin aceasta ei capătă siguranță în manevrarea Centrului, își află posibilitățile reale și limitele de acțiune spontană, pierd frica de cădere (ca simbol al insuccesului) și își eliberează propriile forțe, preocupate de probleme închipuite.

Păstrarea "Centrului" în echilibru implică o permanentă reacție față de forțele interne și externe în schimbare. Punctul respectiv (Seika-no-Ippen) nu este marcat în nici un fel, deci nu poate fi aflat decât intuitiv, nu rațional sau teoretic, iar posibilitatea de a reacționa intuitiv nu poate fi căpătată decât prin experiența bazată pe antrenamente susținute. Manifestarea eficientă a forței proprii și folosirea eficientă a forțelor exterioare este posibilă numai dacă practicantul de Aikido are un Centru stabil.

Această condiție se exprimă prin amplasarea centrului de greutate al corpului (Hara) cât mai jos și pe verticala centrului suprafeței de sprijin delimitate de cele două tălpi.

În cazul deplasărilor prin răsucire, această amplasare a centrului de greutate are un efect stabilizator. Considerațiile de mai înainte clarifică teoretic problema dar nu sunt, din păcate, de vreun folos real corpului nostru.

El trebuie antrenat în condiții variate și din ce în ce mai dificile până ce reglarea rapidă a stabilității Centrului intră în subconștient.

În acest fel aikidoka ajunge să-și păstreze în orice mișcare și în orice împrejurare echilibrul stabil al corpului dar și al spiritului și astfel se va putea comporta corespunzător evenimentelor.



Intuitia, Intentia, Impresia

“Învățătura care nu intră decât în ochi și urechi este ca un prânz mâncat în vis”

A învăța pe alții Aikido este o adevărată provocare. Fiecare zi a vieții de profesor de Aikido înseamnă o experiență unică pentru că fiecare practicant este unic în felul său. Fiecăruia trebuie să-i dai ceea ce îi trebuie și lucrul cel mai greu este să stabilești de ce are nevoie fiecare și, în același timp, ceea ce este comun pentru toți.

Practicanții de Aikido așteaptă ca profesorul să le dezvăluie “secretul” și atunci când ei constată că acest secret se află în corpul și mintea lor, înseamnă că deja au înțeles Aikido.

Pe parcursul activității mele ca profesor de Aikido, am fost de multe ori surprins de faptul că uneori, în cursul antrenamentului, după ce arătam elevilor mei o anumită tehnică, aceștia făceau mișcări care nu aveau nici-o legătură cu ceea ce arătasem. Mai mult, ei erau convinși că făceau ceea ce trebuie și erau chiar mândri de aceasta. Asta însemna că ei nu erau capabili să observe ceea ce era important în ceea ce le arătam, reținând doar mișcărilor care aveau un oarecare sens pentru ei, care semănau cumva cu mișcărilor cunoscute lor până atunci. A învăța să observi clar și exact, nu este un lucru foarte simplu dacă nu ești antrenat în acest sens.

De multe ori oamenii sunt orbiți de propriile lor viziuni și nu pot observa lucrurile extrem de aparente și reale. Dacă oamenii pot avea asemenea dificultăți în a observa ceea ce este în fața ochilor, ne putem imagina cât de greu le este să vadă și să înțeleagă mesajele sau ideile din spatele acestor mișcări.

Primul lucru pe care trebuie să-l învețe un practicant de Aikido este deprinderea de a vedea, de a accepta și de a înțelege cu mintea deschisă ceea ce simțurile îi spun și de a păstra această capacitate pe toată durata antrenamentului.

Eu cred că fiecare dintre noi se poate antrena singur în arta observării și înțelegerii corecte a lucrurilor dacă o face în mod conștient și repetat.

Antrenându-ne în arta observării vom ajunge treptat la abilitatea de a observa rapid și corect lucrurile fără a insista în mod inutil asupra lor. Aceasta ne va permite ca dintr-o privire să putem evalua o anumită situație și să putem reacționa în consecință. Această deprindere va fi de un real ajutor practicantului pentru că îi va permite să observe în tehnicile instructorului său ceea ce este important, de reținut.

De asemenea este necesar ca practicanții de Aikido în special și oamenii în general să-și dezvolte acuitatea mentală și spirituală de a înțelege ceea ce observă, fără a fi nevoie de explicații inutile. Așa se ajunge treptat la dezvoltarea intuiției, calitate fundamentală și absolut necesară în timpul unei lupte.

Practicanții de Aikido trebuie să dobândească capacitatea de a sesiza și procesa rapid mesajele pe care simțurile lor le primesc și de a decide rapid și fără echivoc în orice situație. Din păcate toate acestea înseamnă timp și antrenamente nenumărate iar oamenii sunt ființe cu răbdare limitată.

Se spune că repetiția este cel mai bun profesor. Ea îți va arăta greșelile pe care le faci și îți va permite să le corectezi. De exemplu, dacă facem un exercițiu de Suburi (lovitura cu Bokenul sau Katana într-un adversar imaginar), și manevrăm arma neeficient, cu consum mare de energie și forță, corpul nostru va obosi înainte de a putea lovi de prea multe ori. Dacă insistăm și lovim în continuare, după câteva sute de lovituri vom constata că propriul nostru corp va lua măsuri, fără să ne întrebe dacă suntem de acord sau nu, pentru a consuma mai puțină energie și pentru a crește productivitatea mișcării. Corpul nostru, în mod firesc, va alege o mișcare mai eficace a armei, va folosi traiectoria potrivită și va adopta o poziție din ce în ce mai corectă. Aceasta este singura cale a perfecționării.

Chiar dacă instructorul poate explica care este poziția corectă, cum trebuie balansată arma și cum trebuie coordonată mișcarea cu respirația, efectul nu va apare fără un mare număr de repetări.

Numai prin intermediul antrenamentului putem crește nivelul de înțelegere al tehnicilor și instructorul tău nu poate răspunde prin cuvinte întrebărilor corpului tău. Pentru a învăța Aikido, trebuie să execuți mișcările mereu și mereu până când corpul te învață înțelepciunea firească a mișcărilor și îți permite să absorbi cunoștințele pe care instructorul tău ți le oferă.

Pe de altă parte dobândirea doar a cunoștințelor practice și tehnice ne conduce doar la dobândirea priceperii, îndemânării, dar îndemânarea nu este ținta finală a antrenamentului de Aikido. Dacă ești îndemânatic și priceput poți fi un bun tehnician. Dacă înțelegi și accepți că antrenamentul spiritului și perfecționarea propriului tău caracter sunt țintele antrenamentului atunci poți deveni MAESTRU.

Acest lucru este greu și de aceea lumea este plină de tehnicieni și nu de maeștri. Trebuie ca practicantul de Aikido să muncească în continuare pentru a-și perfecționa caracterul și spiritul și pentru a ridica înțelegerea la un nivel superior.

Aikido te face să renunți la egoism, dacă practici cu sinceritate și credință. Aikido te învață să fii sensibil și înțelegător cu cei din jurul tău și această înțelegere conduce la progres și armonie. Dacă ignori efectul pe care

acțiunile tale îl vor avea asupra minții și corpului partenerului tău, nu vei atinge adevăratul scop al practicii și te vei îndepărta încet și sigur de Calea Armoniei. De aceea este foarte important ca în timpul antrenamentului să eviți cauzarea unor dureri foarte mari sau rănirea partenerului. Aceasta este responsabilitatea morală a fiecărui practicant. O rană pe care o cauzezi cuiva, îți va răni conștiința și te va face vulnerabil.

Fiți atenți la problemele și nevoile altora pentru că doar astfel veți fi în stare să vă dezvoltati un nou simț: INTUIȚIA.

Intuitia reprezintă abilitatea noastră de a vedea dincolo de aparențe, de a percepe semnalele ce nu depind de simțurile noastre fizice.

Acest al șaselea simț îți permite să vezi INTENȚIA, să observi din vreme nașterea acțiunii în corpul adversarului tău înainte ca această mișcare să se producă și îți va permite să “citești” sentimentele și senzațiile acestuia.

Cel de-al șaptelea simț este destul de greu de explicat și mai ales de descris. Acest simț este IMPRESIA sau INȚELEGEREA.

Ceea ce înțeleg asiaticii prin această expresie este abilitatea de a simți, de a vedea cum fiecare acțiune a noastră sau a altora reflectă structura propriei noastre ființe. De exemplu, contractia și extensia sunt funcții firești care guvernează respirația, și de asemenea ele sunt principii care guvernează actul creației sau distrugerii din univers.

În Aikido, contractia și extensia corpului constituie motorul mișcărilor care conduce la execuția tehnicilor. Cel de-al șaptelea simț este o anumită înțelepciune care ne permite folosirea în mod inconștient, în toate acțiunile noastre, a legilor ce guvernează universul și în aceeași măsură, propriul nostru organism. Asta ne conduce în mod direct la ideea ca folosind modelul propriului nostru organism putem deveni capabili să “citim”, să înțelegem lumea care ne înconjoară.

Cel de-al șaptelea simț, Impresia, este capacitatea de a șterge limitele dintre tine și cei din jurul tău. Realizând aceasta, te vei simți parte a întregului și orice încercare de a răni pe cineva o vei percepe ca pe propria ta rănire, vei înțelege lumea ca un tot unitar și nu ca o mulțime de părți izolate.

Când ascultăm muzică, nu suntem conștienți de înșiruirea notelor. Ascultăm muzica ca un întreg, ca un fluid în care ne scufundăm, care ne pătrunde și ne leagă cu fire tainice de cei care ascultă împreună cu noi. Ascultăm muzica și ea ne farmecă, ne sperie sau ne îndeamnă fără ca acest mesaj să fie explicit.

Putem spune că cel de-al șaptelea simț este capacitatea de a înțelege întreaga muzică a vieții, a universului, în care și notele care ne reprezintă pe noi se armonizează cu întreaga melodie.

Antrenamentul de Aikido urmărește să ne unească fizic și spiritual, întâi cu partenerii noștri, apoi cu ceilalți oameni și în final cu tot ceea ce ne înconjoară.

Așa zisa “lupta” care se desfășoară pe Tatami nu este o luptă reală ci doar un joc, o situație conflictuală inventată care ne permite să experimentăm ARMONIA, pentru că partenerii de antrenament nu ne sunt dușmani chiar dacă atacurile lor ne pot pune în situații dificile.

În timpul antrenamentului partenerii își oferă pe rând ocazia de a experimenta atacul și apărarea de a decide într-o anumită situație limită.

Antrenamentul nostru nu este o luptă reală ci o situație inventată care ne dă posibilitatea să ne desăvârșim pe noi înșine atât fizic cât și spiritual. Atacul unui “Uke” trebuie să fie sincer și fără intenții răutăcioase, dar real și puternic. Nage nu trebuie să-l rănească sau să-l distrugă cu orice chip pe adversar ci trebuie să-l determine să renunțe la atac și să-l controleze.

Cei doi parteneri trebuie să se respecte reciproc, și să fie sinceri în acțiunile lor. Dacă-ți menajezi partenerul, el va crede că apărarea sa este perfectă, fără ca acest lucru să fie adevărat.

Practicantii de Aikido trebuie să învețe arta de a se controla și de a-și stăpâni sentimentele chiar dacă în timpul luptei, atacurile partenerilor pot deveni incomode sau dureroase.

Mulți elevi și uneori chiar instructorii îi tratează pe cei din jur doar ca instrumente necesare antrenamentului. Aceasta este o atitudine dăunătoare și extrem de neproductivă. Unii nu-și pot stăpâni furia sau emoțiile cauzate de execuțiile partenerilor lor și încearcă să-și plătească polițele cu prima ocazie. Alții refuză să vadă limitele fizice ale partenerilor sau ale instructorilor, pierzând ocazia de a vedea ce este dincolo de aceste limite.

Nu încerca să te compari mereu cu alții pentru că adevăratul ideal, perfecțiunea se află în tine. Pentru a tinde către perfecțiune trebuie să fii respectuos chiar dacă ești puternic, să fii modest chiar dacă ești cel mai bun, să fii înțelegător chiar dacă ești cel mai bătrân. Este singurul mod în care poți să dobândești și să păstrezi cel de al șaptelea simț.

Este absolut necesar să ne dezvoltăm simultan toate componentele fizice, mentale și spirituale, împreună. O persoană cu un corp sănătos dar cu o minte criminală este o amenințare pentru societate. O persoană cu o minte rațională dar cu o sănătate precară va face față cu greu vieții reale. Deci trebuie să aspirăm către un corp sănătos, o minte rațională și un spirit luminat.

Stabilitatea emoțională, echilibrul fizic, și temperamentul spiritual acestea sunt scopurile antrenamentului de Aikido. Aceste calități ne vor ajuta să înțelegem rolul nostru în lume și să facem față evenimentelor vieții, pentru că fericirea reală se află în noi și nu în afara noastră.

Invățarea Aikido-ului este lungă și dificilă și se aseamănă cu o expediție către vârful unui munte ce se pierde în nori. Urcușul este greu și periculos și nu trebuie să ignorăm importanța nici unui detaliu.

Pas după pas, un picior după altul, urcăm fără să privim spre prăpăstiile din jurul nostru. Acest “urcuș” durează toată viața, iar la sfârșitul ei putem privi către piscul încă neatins cu calmul și înțelegerea că pe drumul străbătut de noi vor păși alții și alții, mai sus și mai sus. Munca, înțelegerea și răbdarea sunt elementele necesare acestei întreprinderi.

Smnificativ pentru această idee sunt principalele reguli formulate de Fondator în 1938, așa cum au fost ele scrise în cartea despre Budo, cunoscută la acea dată doar elevilor săi.

- Scopul inițial în “Budo” era de a trimite un om la moarte cu o singură lovitură. Din acest motiv trebuie să te supui instructorului tău și în practica Aikido-ului să nu te angrenezi în întreceri inutile de forță.

- Budo înseamnă studiu serios și determinat. De aceea trebuie să te antrenezi conștient de lumea care te înconjoară. Trebuie să-ți menții această conștiință de-a lungul timpului.

- Întotdeauna ar trebui să practici în spiritul bucuriei.

- Tot ce-ți poate da profesorul este o schiță. El te poate doar îndruma cu sugestiile sale. Numai perseverând constant în antrenament vei deveni un maestru. Nu te angaja să faci un efort inutil învățând un număr mare de tehnici dar studiază tehnicile una câte una și execută-le pe fiecare în felul tău.

- Când începi antrenamentul primul lucru potrivit este să-ți faci exercițiile de încălzire. Acest lucru îi va oferi corpului forță și va preveni încordarea exagerată. Primele zece minute ale practicii ar trebui să fie mai puțin intense față de practica ce va urma.

Nu există nici un motiv de a răni pe alții. Amintește-ți că practica ta trebuie să fie plăcută. Trebuie să avansezi dar și să înțelegi adevăratul scop al antrenamentelor.

- Antrenamentul de Aikido, de la început și până la sfârșit, se face treptat și prin exerciții ce se desfășoară în spiritul armoniei. Scopul lui este de a transforma ființele umane care vor îmbunătății lumea. Budo nu are tehnici secrete dar învățând tehnicile îi vei descoperi principiile secrete. Ele nu trebuiesc dezvăluite oamenilor la întâmplare și mai ales aceluia care le-ar putea înțelege greșit.

“Păstrează aceste reguli în minte. Înțelesul lor poate fi neclar acum dar dacă continui să practici Aikido, sensul și importanța lor îți se vor dezvălui în cele din urmă”.



Irimi-Tenkan (Omote-Ura)

“O vedere prea rafinată abuzează de culori”

Oricare dintre noi poate deveni puternic, dacă folosește în momentul și în locul potrivit principiul reacțiunii complementare pentru a-l controla pe adversar cu ajutorul forței acestuia. Tehnica de luptă nu este un scop în sine, ci numai un mijloc pentru atingerea scopului adevărat - Armonia.

Ideea de "armonie internă" se referă la relația dintre spirit și corp, pe când ideea de "armonie externă" se referă la relația dintre individ și mediul înconjurător (natură, univers). Armonia este atinsă când toate forțele, inițial divergente, se adună și se completează într-o interacțiune echilibrată.

Pentru a defini "contrariile" în Aikido se folosesc noțiunile de Irimi (Omote sau pozitiv, tare) și Tenkan (Ura sau negativ, moale) care pot fi interpretate în diferite feluri din punct de vedere filozofic, dar care în legătură cu procedeele de luptă capătă anumite aspecte practice deosebit de importante.

Irimi și Tenkan sunt două feluri specifice de mișcare, de control a energiei partenerului și folosirea lor conștientă face ca Aikido să se deosebească de celelalte arte marțiale. Importanța lor este atât de mare, încât perfecționarea acestor două moduri de mișcare coincide în practică cu însuși progresul făcut de elev în studierea Aikido-ului.

Pentru a le executa corect, trebuie puse la încercare toate calitățile cerute de Aikido: detentă, Ki, concentrare, spontaneitate, precizie, păstrarea controlului asupra Centrului, etc.

Irimi și Tenkan nu sunt procedee, ci moduri diferite de aplicare, de execuție a procedeelelor, două moduri naturale de mișcare: prin înăuntru sau pe dinafară, direct sau prin ocolire, tare sau moale.

Practic, aproape toate procedeele pot fi efectuate în varianta Irimi sau în varianta Tenkan, iar alegerea unei variante sau a alteia depinde de forța și viteza atacului, de direcția curgerii Ki-ului, de direcția în care vrem să ne deplasăm, într-un cuvânt, depinde de dinamica situației și numai intuiția poate dicta o astfel de alegere.

La antrenamente se exersează ambele variante - atât ca elemente de mișcare (la încălzire) cât și ca moduri de execuție al procedeelelor.

Dacă ați văzut o corida, ați remarcat desigur modul în care toreadorul se răsucesc în jurul coarnelor taurului, împingându-și șoldurile (Centrul) spre înainte, cât mai aproape de coarne, dar fără să se lase atins de ele.

Practicantul, la fel ca toreadorul, trebuie să se gândească la o forță îndreptată spre el, dar atât de puternică încât nu poate fi oprită prin opoziție

directă, și singura poibilitate de a o controla este de a te mișca împreună cu ea, pentru a o putea conduce - în loc de a fi distrus de ea .

Ca și la corida, această manevră necesită o sincronizare perfectă ce se poate face fie prin înaintare (Irimi), fie prin rotire (Tenkan). Dar în ambele cazuri este esențială mișcarea spre înainte, de la centru spre exterior și niciodată invers, astfel ca energia care atacă să fie învăluită de mișcarea de apărare.

Irimi (intrare)

A te mișca "Irimi" înseamnă "a intra", " a înainta".

Mișcarea constă în dirijarea propriului Ki prin partener, fără a-l ciocni însă cu Ki-ul acestuia, ci deviându-l și făcându-l să se rotească în jurul Centrului său.

Aceasta nu se deosebește de ceea ce trebuie făcut când treci printr-o ușă turnantă. Dacă se apasă pe direcția axei de rotație a ușii, nu se mișcă nimic; dacă se apasă pe ușă, ea se rotește și pentru a trece nu trebuie decât să urmărești mișcarea ei. Dacă împingem prea tare, ne lovește în spate ușa următoare. Dacă ușa se rotește într-un sens și ne încăpățânăm să intrăm în sensul opus, trebuie mai întâi s-o oprim, apoi s-o pornim din nou în sens invers.

Practic rezultă că pentru a folosi o mișcare deja începută, este mai profitabil s-o urmezi, s-o întreții și apoi s-o conduci, decât s-o blochezi.

Atât timp cât ne ocupăm de uși, totul este simplu și ușor, dar când trecem la oameni pot apare conflicte, pe care, dacă le acceptăm, putem primi toată forța atacului (fizic sau spiritual) cu consecințe uneori neplăcute.

Irimi este în primul rând o acțiune internă bazată pe o atitudine activă.

Forța produsă de atacator este preluată cât mai devreme posibil, amplificată și întoarsă. Ea va curge înapoi spre izvorul ei - adică spre Centrul (Hara) agresorului - îi va distruge echilibrul și-l va doborî.

De mare importanță este faptul că Nage după ce întoarce forța îndreptată spre el, o dirijează spre o altă direcție. Uke va fi surprins atât de schimbarea neașteptată a punctului de aplicare a forței sale cât și de efectul întoarcerii ei. Nage intră spre înăuntru, deci va ajunge în fața lui Uke.

De aici și cuvântul japonez Omote (stai în fața lui) folosit pentru descrierea acestui mod de acțiune, sau varianta "pozitivă" - adică acțiunea activă, tare.

Acțiunea Irimi nu se limitează numai la prima fază a procedului de luptă, ci poate fi aplicată și la fazele următoare, adică la desfășurarea și la terminarea procedului.

În orice fază a mișcării, acțiunea Irimi trebuie însoțită de forța respirației (Kokyu), ceea ce înseamnă o expirație sincronizată cu mișcarea. Caracteristic pentru acțiunea Irimi este deplasarea (Sabaki) în linie dreaptă prin pași adăugați, normali.

Folosirea principiului Irimi, mai ales împotriva unui adversar puternic sau înarmat, se poate face cu succes numai dacă Nage are o poziție corectă, Hara bine echilibrată și momentul bine ales.

Pe plan spiritual Irimi reprezintă forța controlată. Puterea adversarului se întâlnește cu voința neclintită a lui Nage, și rezultă o acțiune pe drumul cel mai scurt. Mișcarea Irimi ca atare pare simplă, dar aparențele înșală, pentru că execuția corectă necesită o precizie și o sincronizare absolută.

Principiul Irimi este un principiu de baza în Aikido. O Sensei a transpus în Aikido principiul Irimi după ce l-a studiat în arta lancei.

Ideograma Iri din Irimi exprimă ideea de a pași peste pragul casei, de a trece de intrarea în casă, iar ideograma Mi se reprezintă copilul din pînțelele mamei. Deci o traducere posibilă a principiului Irimi ar fi: *“Să pun propriul meu corp în corpul adversarului”*.

Când două forțe se mișcă în direcții diferite va apărea o nouă forță, rezultanta care va interveni în raportul primelor două. Irimi înseamnă de fapt utilizarea acestei rezultante și a relației sale cu propria poziție în momentul apariției și dezvoltării ei.

“Presăși pe Aite cu puterea voastră mentală până când acesta este constrâns să atace și atunci intrați pe atacul său” spune Ueshiba.

Dacă aveți sentimentul că prin mișcarea făcută învăluieți adversarul, că sunteți una cu el aceasta înseamnă că ați reușit Irimi în Aikido.

Tenkan

Ten înseamnă a transpune, a transfera, a schimba. Ideograma Ten este alcătuită din două elemente, unul semnificând calea, celălalt mișcarea circulară. Kan înseamnă a face schimb. Tenkan este așadar schimbarea direcției, a conduitei, a stării de spirit.

În Aikido acest cuvânt este utilizat pentru a reprezenta o mișcare de pivotare care conduce la schimbarea direcției. Gestul este rotund și dă imaginea unui drum care cotește. Orice schimbare de poziție este Tenkan, iar Irimi-Tenkan sunt două aspecte ale aceluiași lucru.

A te mișca "Tenkan" înseamnă "a te roti în jurul", "a pivota".

Prin această mișcare Nage își dirijează Ki-ul făcându-l pe partener să se rotească în jurul Centrului său, menținându-l însă mereu în afara sferei proprii. Datorită ei se învăluie și dirijează mișcarea partenerului astfel că amândoi să se miște în continuare împreună în direcția dorită de Nage.

Tenkan, este celălalt mod de acțiune specifică Aikido-ului: prin afară și prin înmuierea atacului.

Modul Tenkan de execuție a procedurii se manifestă printr-o răsucire atentă și servește la completarea dirijată a forței (mai mari) a adversarului.

Atacul lui Uke se pierde în gol sau va fi aspirat de Nage și dirijat eventual asupra lui Uke. Prin această acțiune pasivă, neașteptată, apare un vid, care îl aspiră și îl rotește pe Uke.

La fel ca primul mod de acțiune (Irimi) și al doilea mod (Tenkan) poate fi aplicat nu numai la începutul procedurii de luptă, ci și în timpul desfășurării acestuia sau la sfârșitul lui, când Nage trebuie să compenseze forța puternică a adversarului cu o reacțiune moale, pentru a putea obține un rezultat optim.

Devierea pe o curbă a forței agresoare se realizează prin rotirea corpului (Tenkan-ashi și Tai-sabaki).

Când folosește acest mod de mișcare, Nage efectuează rotiri prin afara liniei de acțiune a forței și de aceea se zice că acest mod este pasiv sau negativ. La sfârșitul rotirii se ajunge în situația în care Nage apare, oarecum surprinzător, în spatele lui Uke.

De aici și folosirea cuvântului japonez Ura (*"stai în spatele lui"*).

O-Sensei Morihei Uyeshiba spunea:

"Când adversarul crede că eu sunt în fața lui, ridică sabia să mă lovească iar când atacă descoperă că eu de fapt sunt în spatele său !"

Pe plan filozofic Tenkan este principiul cedării imediate, în scopul câștigului ulterior. Este un principiu legat de bunul simț.

Nage nu trebuie să cedeze poziția și nici să piardă scopul final din vedere. Pentru aceasta se cere o voință puternică și un Centru bine controlat.

Deseori se constată în Dojo că elevul preferă un anumit mod de mișcare exersându-l în dauna celuilalt, mai nepotrivit personalității sale. Această greșeală trebuie corectată la timp, deoarece în acest caz, aikidoka nu reacționează la fel de bine în orice situație și nu este în stare să completeze orice fel de agresiune.

O altă greșeală este amestecarea principiilor sau folosirea lor inconsecventă, pentru că nu se poate merge în același timp în direcții opuse.

Indiferent de principiul folosit, ideea de bază este că cel care se apară trebuie să-și coordoneze și concentreze toate resursele - spirituale și fizice - pentru atingerea scopului, adică rezolvarea sau evitarea atacului.

O tehnică de Aikido poate avea două aspecte: Tenkan-Wasa și Irimi Wasa. Tenkan reprezintă partea ascunsă al lucrurilor, iar Irimi reprezintă suprafața, exteriorul, aspectul aparent al lucrurilor.

În toate există Irimi și Tenkan.

Putem folosi aceste noțiuni pentru a defini sensul de exterior-interior. De ex : Putem avea o față surâzătoare și o mare tristețe în suflet.

Irimi wasa sunt tehnici cu intrare în fața adversarului iar Tenkan wasa sunt tehnici executate cu intrare prin spatele adversarului. Unele tehnici se pot executa în ambele moduri, altele se pot executa doar într-un singur mod,

Aceasta clasificare Irimi-Tenkan (Omote-Ura) a fost introdusă în antrenament pentru a explica mai ușor tehnicile ce se execută în Aikido, deși

un principiu esențial al practicii Aikido este tocmai evitarea oricăror clasificări care ar limita Aikido-ul,



Kamae

“Viața este limitată – cunoașterea este nelimitată”

În Budo, obișnuim să spunem adesea, că ceea ce este important este Kamae. Kamae nu este un termen propriu Budo, el se întâlnește și în arta ceaiului, caligrafiei, aranjării florilor. Kamae are sensul de a se pregăti, a se pune în gardă. Verbul Kamaeru se traduce prin a construi, a pregăti. Kamae din Budo presupune luarea poziției cea mai avantajoasă posibil pentru luptă.

Trebuie spus că nu putem traduce pur și simplu Kamae doar printr-o anumită poziție ci printr-o stare de control a Ki-ului și capacitatea de a percepe instantaneu toate detaliile.

În Kendo va fi Kamae din Kendo, în Judo Kamae din Judo, iar în Tenis, Kamae din Tenis. În Aikido folosim, de regulă, Hanmi-no-kamae (garda din profil).

Dacă doi adversari iau aceeași gardă, piciorul drept sau stâng înainte, avem forma Ai hammi no kamae (Kamae în poziție armonioasă). Dacă cei doi au o gardă opusă, aceasta se numește Gyaku hammi no kamae (Kamae în poziția oglindă).

Dacă la tehnicile de sabie poziția cu piciorul drept înainte este obligatorie fiind determinată de faptul că sabia se ține cu mâna dreaptă în față și deci corpul este orientat cu partea sa dreaptă înainte, la tehnicile de baston poziția cu piciorul drept înainte nu este obligatorie, deoarece bastonul poate fi utilizat cu oricare din capetele sale înainte.

Garda fundamentală în Aikido se numește Hitoemi. Această poziție permite mișcarea fără greutate în fața oricărui tip de atac și aceasta dă posibilitatea efectuării tuturor tehnicilor.

Se mai spune că adevărata gardă Kamae este Kamae fără Kamae. Asta înseamnă că de la un anumit nivel poziția de gardă nu mai este fixă, ea fiind determinată de situația specifică unui anumit moment al atacului. Pentru a reuși acest lucru va trebui să găsim întotdeauna un răspuns bun, adecvat situației, indiferent de unde și cum vine atacul.



Ki

*„Exprimarea clară este suficientă
– înfloriturile sunt inutile”*

În timp ce practicantul de Aikido încearcă să înțeleagă conceptul de Hara și Centru și încearcă să capete îndemânarea de a se „centra” în jurul acestuia, el va începe treptat să înțeleagă un nou concept, acela de Ki.

El află despre acest concept de la instructorul său de la elevii mai vechi și va reține aceste definiții ca un lucru dat, dar încă neverificat. Dacă Hara este o noțiune care poate fi oarecum înțeleasă de occidentali, Ki-ul pare un lucru mult mai abstract și deci greu de controlat.

Ki-ul ca noțiune nu se află în sistemul nostru de categorii, el nu este o dispoziție, nu este o calitate cum ar fi forța sau perspicacitatea și nici măcar nu poate fi asimilat cu o intenție. Ki-ul este un principiu conform căruia orice ființă își poate dezvolta virtuțile și regăsi puterea pentru a se adapta mai bine circumstanțelor vieții.

Ați înțeles? Sigur că nu, așa cum nici eu nu am înțeles de prima dată.

Pentru ca să înțelegem Aikido și artele marțiale în general, este foarte important să înțelegem un lucru fundamental privind modul de gândire al oamenilor din extremul orient. În aceste locuri nu se dau explicații. Aici oamenii învață anumite lucruri doar prin repetiție.

Nu are rost să-i povestești cuiva despre o anumită senzație atât timp cât el nu o poate simți; nu-i poți vorbi despre dragoste dacă el nu iubește și nu-i poți povesti despre ură atât timp cât nu urăște pe nimeni.

Conform normelor japoneze, aceste lucruri trebuie să le înveți singur pentru că așa cum spune un proverb:

„O mie de vorbe nu fac cât un strop de sudoare”

Nu există Dojo unde să nu auzim vorbindu-se frecvent de Ki atunci când se comentează atitudinea unui practicant în luptă, rezultatul acțiunilor sale, dificultățile în controlul corpului său, executarea tehnicii.

Spunem Ki-ul este mic atunci când cineva își încordează mușchii și încearcă să rezolve prin forță conflictul, sau spunem Ki-ul este mare atunci când cineva își proiectează fără forță partenerul reacționând odată cu atacul adversarului său. Spunem despre cei care se îngrijorează de orice că au un Ki negativ, iar pentru cei optimiști și cu poftă de viață că au un Ki pozitiv.

Demonstrațiile bătrânilor maeștri de Aikido sunt exemplele cele mai ușor de înțeles ale coordonării Ki-ului. Aceștia, care de cele mai multe ori sunt persoane la apusul vieții și nu mai au forța necesară înfruntării unui atac violent, se mișcă și execută procedeele de Aikido cu naturalețea respirației,

convingând imediat asistența că acel ceva numit Ki există și poate fi controlat.

Înțelegerea propriei naturi ca și cunoașterea profundă a mecanismelor și relațiilor psiho-fiziologice, dublate de un efort constant de autodepășire le-a permis să meargă dincolo de posibilitățile fizice, să acționeze în toate situațiile cu coerență, încât devin o demonstrație a acelei energii spirituale care-i ridică mai presus de lumea materială.

În primele săptămâni de antrenament, practicantul de Aikido, ia cunoștință de Ki prin intermediul respirației abdominale. Ascultând ce spune instructorul și încercând să și facem ceea ce spune el, vom încerca să respirăm abdominal, să relaxăm umerii, să ne golim mintea de gânduri și să vizualizăm în minte traseul aerului în actul inspirației și expirației.

La început acest exercițiu este plictisitor și de cele mai multe ori rămâi fără aer suficient în plămâni. Dacă ai răbdare și încerci să faci acest exercițiu mai mult timp, astfel încât să te poți obișnui cu ideea de a te izola de exterior, în final te vor dura groaznic genunchii.

Vă spun toate aceste lucruri pentru a înțelege o altă idee importantă, și anume că nu poți învăța Aikido prin cursuri rapide și intensive.

Cred că nimic nu poate fi învățat prin cursuri intensive pentru că orice proces de învățare este un exercițiu de vibrație internă și armonizare cu informațiile pe care trebuie să le asimilezi.

Prin intermediul respirației luăm cunoștință de natura din jurul nostru, înviorăm și fortificăm corpul luând din mediul înconjurător energia necesară. Respirația amplă și controlată regenerează corpul și normalizează funcțiile organice stimulându-l și dându-i poftă de viață.

Timpul alocat posturii respirației și tehnicilor de Aikido sunt ocazii de a ne reîncărca psihic și fizic. Spunem că prin aceste practici ne punem în contact cu Ki-ul universului, care asemănător respirației noastre și tehnicilor de Aikido folosește ritmul extensiei și contracției.

În gândirea chineză Chi este suflul cosmic ce-l fortifică pe individ dându-i o constituție fizică sănătoasă și energia vitală necesară vieții.

Această energie vitală este substanța și expresia personalității noastre. Chinezii spun că individualitatea fiecăruia din noi provine de la pământ iar personalitatea noastră – Ki-ul provine din cer.

Pentru orientali, poziția echilibrului între cer și pământ, între sânge și suflu este armonia, și ea este cu atât mai mare cu cât puterea de viață e mai mare.

Din buna funcționare a organismului reglată prin respirație și de echilibrul între funcții se naște o personalitate puternică și stabilă.

Dereglarea funcțiilor umane, dezvoltarea abuzivă, excesivă a uneia sau alteia dintre facultăți, perturbă echilibrul și are efecte negative asupra stării generale a fiecăruia dintre noi.

În timpul respirației controlate, Ki-ul îndeplinește funcția de integrare și fuziune a realităților fizice și psihice. Suflul respirației este coborât în Hara la început prin forța gândirii și voinței noastre.

Pe durata acestui exercițiu atenția este îndreptată către respirația abdominală, către drumul parcurs de aerul pe care-l respirăm, către Hara.

Acest exercițiu de concentrare asupra unor fenomene interne corpului nostru conduce treptat la suprimarea voluntară, pentru moment, a obstacolelor reale sau imaginare, existente în mintea noastră. Exercițiul ne eliberează treptat de stimulii exteriori și ne permite să ne retragem în noi, fapt ce ușurează fuziunea spiritului cu corpul.



Ma-ai

“Trebuie să acceptăm ceea ce vine”

Ma-ai este noțiunea care definește relația spațială între Uke și cel ce se apare, adică poziția din care este ușor să ataci sau să te aperi.

Ma-ai nu este numai o noțiune de distanță. Aceasta distanță și stare include și “mișcarea” inimilor în timp și spațiu. Dacă mi-e frică, spațiul pare mai mic, dacă am încredere în mine, spațiul este mai mare.

Ideograma Ma este alcătuită din ‘poartă’ și ‘lună’. Sensul acestei ideograme se referă la razele lunii ce pot fi zărite prin spațiile porții închise. Oricât de bine închise ar fi porțile, tot rămâne o dâră de lumină care se vede.

Prin analogie, oricât de perfectă ar fi garda, tot se vede lumina lunii deci poți fi lovit.

Ai din Ma-ai are aceeași semnificație cu Ai din Aikido și are sensul de armonie, capacitatea de a face din toate “unu”, a armoniza, a pune în ordine. Ma-ai este așadar spațiul dintre tine și ceilalți, și reprezintă mai curând o stare, o anumită capacitate, decât o distanță fizică. Ma-ai poate însemna îndemânarea de a fi mereu “unde trebuie”, în poziția cea mai avantajoasă.

La început practicanții sunt învățați să folosească o distanță fixă, determinată de întinderea brațelor, care le va permite să evalueze corect ce se întâmplă când partenerul înaintează sau se retrage, modul în care el ar trebui să se miște pentru a păstra această distanță.

Studiul Ma-ai, este determinat în această perioadă de distanțe fizice standard. Pe măsură ce practicanții evoluează, ei sunt puși în situația de a “regla” această distanță din mers, din mișcare. În continuare ei vor înțelege că Ma-ai, nu este doar o distanță favorabilă eschivei sau înaintării corecte și în condiții de siguranță, ci vor sesiza că această noțiune este infinit mai complexă decât o simplă mărime fizică.

În diferite momente ale luptei Ma-ai se modifică dinamic, cu o viteză incredibilă, pentru că datele luptei se schimbă fulgerător. Distanța care era perfectă acum o fracțiune de secundă poate deveni periculoasă sau ineficientă și atunci voi fi nevoit să reglez din mers acest parametru.

Distanța optimă, înțeleasă în contextul real al luptei este o componentă importantă a armonizării și ea poate varia în mod necontrolat de la valoarea inițială (cea statică) până la zero sau dimpotrivă, se poate mări peste orice închipuire, dacă condițiile luptei o cer.

Când spun “necontrolat” mă refer la elementele care conduc la modificarea acestei distanțe (acțiunile adversarului) pe care în mod normal, la începutul luptei nu le pot încă controla.

Înțelegerea corectă a distanței optime Ma-ai nu se poate face cu mintea, rațional, ci doar cu intuiția inconștientă a corpului.

Vom vedea că această distanță optimă este diferită la lupta cu mâinile goale, față de lupta cu arme și este cu totul alta în cazul atacului mai multor adversari.



Musubi

*“A studia fără a reflecta este pierdere de timp;
A reflecta fără a studia este periculos”*

Maestrii de Aikido spun: “Aikido este studiul înțelepciunii”. Ce înseamnă asta ?

Dacă nu te poți controla și avea încredere în tine, dacă nu te poți vedea lucid, niciodată nu vei avea încredere în alții și cu siguranță nu vei putea fi capabil să ai autoritate asupra celorlalți. Scopul antrenamentului nu este de a crea luptători agresivi ci acela de a perfecționa înțelepciunea și auto-controlul. Ca practicant de Aikido, trebuie să progresezi, să te perfecționezi și nu să încerci să concurezi cu ceilalți.

Cheia succesului este ceea ce poartă numele de “Musubi”.

În general acest cuvânt se traduce ca “unitate” sau “interacțiune armonioasă”. În practică, Musubi înseamnă abilitatea de a îmbina cele două calități, fizice și mentale, cu mișcările și energia partenerului tău.

Musubi este studiul unei bune comunicări în orice interacțiune dintre oameni. Depinde doar de participanții în interacțiune să determine dacă comunicarea va fi eficientă, fără valoare, prietenoasă sau dușmănoasă, adevărată sau falsă.

Musubi, înseamnă abilitatea de control și modificarea interacțiunilor care permite transformarea unui posibil conflict într-o luptă pe viață și pe moarte sau transformarea unui atac într-o strângere de mână.

Modul de învățare și scopul studiului, amândouă împreună reprezintă Musubi.

A învăța să răspunzi atacului cu Musubi este un proces lung și dificil. Nu poți lovi pe cineva și în același timp să-i spui: "Nu lupta ! Retrage-te !"

Începătorul nu se va retrage și va reacționa conform instinctului său care-l va conduce la reacții instinctive.

Unul din scopurile Aikido-ului este de a împlânzi și controla reacțiile instinctive pentru a putea construi o strategie potrivită unei anume situații. De aceea, la început elevul va fi pus în situația de a se apăra împotriva unor atacuri, cunoscute, simple, cum sunt prinderile și se vor evita atacurile prin lovire cu brațele sau picioarele.

Atacurile sub formă de prinderi le permit începătorilor să studieze tehnicile fără frică și le asigură învățarea corectă a răspunsului, în loc de a se angaja într-o luptă corp la corp, așa cum probabil ar fi tentați să o facă în mod natural. În felul acesta practicantul studiază stăpânirea de sine – a partenerului său și relațiile dintre ei.

Atacul sub formă de prindere are avantajul că îi permite practicantului să înțeleagă și să simtă contactul fizic cu partenerul, aceasta conducându-l treptat la capacitatea de a înțelege ce trebuie să facă ca mișcărilor sale să fie eficiente.

Dacă nu există acest contact fizic, practicanții începători nu vor putea explora și învăța mecanismele tehnicilor de Aikido.

Practica pentru începători începe cu prinderi statice din diferite poziții fixe, pentru că acestea permit studierea și însușirea corectă a poziției corpului, ținutei, deplasărilor și a răspunsului aferent fiecărui tip de atac. Apoi practicantul va continua cu prinderi din mișcare, care-i va permite dezvoltarea simțului de sincronizare și aprecierea distanței corecte, precum și studiul și înțelegerea relațiilor spațiale dintre el și agresorul său. Treptat, practicantii vor căpăta încredere în propriile abilități de a comunica cu partenerii și de a exercita reacția intuitivă la mișcările, intențiile și atacurile partenerilor.

Cooperarea dintre parteneri este foarte importantă în antrenamentele de Aikido. Aproape toate tehnicile se execută cu un partener, și legăturile dintre parteneri trebuie să fie o manifestare de Musubi.

Cei doi, Nage și Uke, au permanent această responsabilitate. Ei trebuie să înțeleagă că trebuie să colaboreze mai degrabă decât să se considere concurenți.

Practicanții avansați vor fi puși să reacționeze împotriva atacurilor necunoscute și neașteptate pentru a verifica modul în care reacționează intuitiv și corect la producerea acestora. Aceasta se poate exercita după ani de practică, după ce practicantul a învățat tehnicile, deplasările și principiile de bază ale Aikido-ului.

Se poate spune că Aikido se ocupă cu studiul învățării Musubi, a "bunului simț" al corpurilor noastre, un anume simț comun pe care fiecare din noi ar trebui să-l aibă. Din nefericire acest "bun simț" comun nu este deloc

comun, și chiar dacă nativ noi îl avem, destul de repede îl pierdem și sistemele în care suntem integrați nu conduc niciodată la reînvățarea lui.

Antrenamentul în studiul și dobândirea Musubi, precum și aplicarea principiilor fundamentale din Aikido conduc la reînvățarea “bunului simț”.

O dovadă evidentă a acestui lucru sunt cele două principii și moduri de mișcare: “Irimi” și “Tenkan”.

Aceste două mișcări pot fi de asemenea exprimate ca o singură mișcare “Irimi-tenkan”, ca și Yin și Yang care sunt părți ale unui întreg. Împreună, Irimi și Tenkan sunt mișcări pe care oamenii le folosesc în viața de zi cu zi fără a fi conștienți de aceasta, precum domnul Jourdain care făcea proză fără să știe.

Să ne imaginăm că mergem pe o stradă în pantă, extrem de aglomerată, unde lumea coboară grăbită. Datorită traficului, pietonii aleargă, și la un moment dat observi pe cineva venind direct spre tine în mare viteză. În mod natural vei continua să mergi și chiar în momentul impactului te vei întoarce într-o parte pentru a ocupa mai puțin spațiu, vei înainta și vei evita astfel impactul fără a-ți întrerupe drumul.

Acesta este un exemplu de “Irimi”.

Acum imaginează-ți că aceiași persoană intră direct în tine. Singura soluție în acest caz este ca, exact în momentul impactului să te rotești, să eviți impactul, să-l lași să curgă pe lângă tine și apoi să continui să mergi mai departe.

Acesta este modul “Tenkan” de a rezolva situația.

Amândouă sunt mișcări simple, exemple naturale ale “bunului simț” și oricine le poate face, ceea ce demonstrează și confirmă adevărul lor.

Dacă vorbim despre o persoană care și-a pierdut acest simț, vom vedea că aceasta va încerca să se retragă pentru a nu fi lovit, considerând acest impact ca o acțiune dușmănoasă, care ar trebui taxată corespunzător.

Când cineva este împins, de obicei consideră această acțiune ca un atac și în acest caz reacționează sub una din variantele: se va agăța de agresor încercând să-și păstreze echilibrul, sau va reacționa violent încercând să-l distrugă pe cel în cauză printr-un atac, pentru a-l elimina și trece mai departe.

Aceasta este o demonstrație evidentă de absență a Musubi, pentru simplul motiv că cel în cauză nu a avut abilitatea de a înțelege reacțiile celorlalți și a proceda în consecință.

Antrenamentul de Aikido permite ca treptat să învățăm aplicarea principiilor Musubi în situații din ce în ce mai dificile, antrenând mintea, corpul și spiritul pentru a păstra perspicacitatea și calmul acțiunilor astfel încât furia, teama sau lipsa de încredere să nu ne afecteze acțiunile în timpul luptei.

În felul acesta corpul nostru capătă înțelepciunea experienței și capacitatea de a decide singur în situații diverse, devenind o reflectare fizică a minții. Acum corpul și mintea lucrează ca un tot, evitând să se lase

dominate și controlate de întâmplare și putem reacționa simplu dar eficient și sensibil la presiuni sau atacuri.

Într-un Dojo de Aikido vom putea vedea elevi avansați luptându-se și efectuând procedee extrem de dure și violente, însă va trebui să știți că ei au ajuns în acest stadiu antrenându-se îndelung, practicând Musubi, formându-și mintea și corpul. Astfel atacurile puternice sunt mai degrabă o provocare decât un pericol.

Scopul luptei și al loviturilor foarte puternice din orice poziție, cu orice parte a corpului sau cu arme nu au rolul de a-l distruge pe Nage, ci doar de a permite acestuia să descopere forța, echilibrul, intuiția și stabilitatea mentală necesare rezolvării conflictului.

Dacă ne întoarcem la exemplul cu pietonul care coboară în viteză în timp ce noi urcăm pe aceeași stradă, dacă vom evita contactul și ne vom continua drumul sau chiar mai interesant, ne vom continua drumul împreună cu el, vom înțelege că legătura între noi și acel pieton este o continuitate a fluxului permanent de energie ce înseamnă cedarea și în același timp primirea energiei și un control corect al forței și direcției.

A învăța și a simți cum să folosim energia este cel mai important element din “Musubi”.

În acest sens, Maestrul Morihei Ueshiba spunea că “Kokyu tanden ho” este cel mai bun antrenament în Musubi, un studiu al relațiilor fizice și a mișcărilor celor doi parteneri.

În acest exercițiu, cei doi parteneri stau unul în fața celuilalt în Seiza, Uke ținând-ul pe Nage de ambele miini. Nage, folosește tot corpul ca o unitate coordonată, și încearcă să-l dezechilibreze pe Uke. Scopul exercițiului Kokyu tanden ho este de a descoperi principiul energiei circulare. Uke este ferm pe poziție rezistând încercărilor lui Nage de a-l dezechilibra. Nage aspiră energia lui Uke, o deviază și o îndreaptă din nou împotriva lui Uke pentru a-l dezechilibra. Când Uke prinde, Nage trebuie să tragă aer în piept, să se încarce cu energia acestuia și apoi, prin extensie să înapoieze lui Uke energia primită. Mintea sa trebuie să rămână calmă și receptivă.

Kokyu tanden ho nu este o întrecere de forță între cei doi parteneri ci mai degrabă un exercițiu reciproc de perfecționare dus la limita posibilului. Fiecare din cei doi pot astfel studia, pe rând, echilibrul, armonia și controlul corect al energiei fizice și mentale.

Pe măsură ce antrenamentul va avansa vom descoperi că întreaga forță a partenerului poate fi folosită în avantajul meu. Exercițiul Kokyu tanden ho funcționează pe principiile din Musubi, și constă în absorbție și înapoiere reciprocă de energie.

Dacă Uke rezistă și își folosește forța pentru a nu fi dezechilibrat, atunci Nage are la dispoziție un partener de antrenament, extrem de valoros, pentru că el poate proba realitatea controlului energiei și eficiența lui.

În continuare va trebui să deprindem obișnuința de a utiliza principiile Musubi, dobândite prin practicarea Kokyu tanden ho în toate tehnicile de Aikido pe care le vom studia.

Această dirijare “circulară” a energiei este esența din Musubi.

Se poate spune, printre altele, că Musubi este starea care ne permite să atingem nivelul la care mărimea fizică și forța partenerilor nu au nici-o importanță în reușita execuției tehnicilor noastre. O Sensei spunea mereu elevilor săi că aceleași principii care guvernează natura, guvernează și în Aikido.

O pasăre mică poate zbura folosind vântul puternic pentru a înainta dar nu va încerca niciodată să zboare împotriva vântului.

La fel și în Aikido, practicantii învață cum să primească forța și să o transforme în aliatul lor mai degrabă decât să lupte cu ea.

Aceasta este înțelepciunea principiilor Musubi.

Un începător are nevoie de contact fizic pentru a fi capabil să simtă legătura dintre el și partenerul lui, pe când un practicant avansat știe să mențină această legătură și fără contactul fizic. În viața de toate zilele nu vom avea contacte fizice cu toți cu care avem de a face, dar va trebui să fim în stare de a menține legătura cu ei.

Trebuie să ținem minte că pentru a realiza Musubi în timpul antrenamentelor va trebui să stabilim legături de încredere cu partenerii noștri de practică pentru că fără încredere nu te poți antrena în Aikido.

Se știe că Bujutsu este un stil de luptă care a dezvoltat luptători foarte capabili dar nu a promovat neapărat și minți luminate. În Bujutsu, luptătorii elevi erau pedepsiți prin metode dure pentru orice greșală și asta făcea ca și elevii să aibă la rândul lor un comportament brutal în toate ocaziile. În acele vremuri brutalitatea era considerată o anticameră a morții și cultivarea ei excludea ideea compasiunii sau înțelegerii.

Scopul Aikido-ului este de a perfecționa și rafina spiritul practicantului, de a câștiga forță prin înțelepciune și înțelegere, nu prin brutalitate.

Chiar dacă antrenamentele de Aikido pot fi extenuante și uneori destul de periculoase, practicantii înțeleg aceste situații ca o șansă de a experimenta dificultățile realității posibile. Educarea unui practicant de Aikido se face treptat, pe măsura capacității fiecăruia de a progresa și asta îl face să înțeleagă în mod corect cerințele uneori severe ale profesorului.

Loviturile puternice cărora trebuie să le facă față precum și proiectările uneori extrem de dureroase nu sunt instrumente de amenințare și pedeapsă ci permit practicantului să-și desăvârșească abilitatea de a face față greutăților luptei și vieții.

Diferența antrenamentului în Bujutsu și Aikido este diferența dintre un incendiu devastator ce nu mai poate fi stăpânit și focul controlat al forjei care pregătește și căleşte oțelul. Elevii care practică Aikido trebuie să-și amintească că scopul antrenamentelor lor este acela de a se provoca pe ei și

mai puțin acela de a-și intimida partenerii, pentru că fără Musubi, Aikido nu este decât un alt mod de luptă.



Nen

“A depăși scopul propus este egal cu a nu-l atinge”

În mișcările tehnicilor de Aikido există totdeauna un centru ferm. Un anume simț al echilibrului determină fiecare mișcare a corpului asemenea unui dans, deoarece mișcarea corpului nostru nu este nimic altceva decât mișcarea centrului nostru.

Esența Aikido-ului, adică unitatea minte-corp-Ki, este realizată de către întreaga ființă a practicantului și cuprinde atât spiritul cât și fizicul. Cea mai bună metodă de a ne însuși această esență este de a lua în considerare cuvintele fondatorului Ueshiba:

“Corpul nostru este unificarea concretă a fizicului și a spiritului creat de univers. Antrenamentul de Aikido este antrenamentul pe calea vieții”.

Pentru ca acest lucru să se întâmple este necesar ceea ce Ueshiba numește ‘Nen’. Nen nu se interesează niciodată de victorie sau înfrângere. Când există, Nen poate controla și vedea în mod clar toate lucrurile în lume, chiar și cea mai mică mișcare a mâinii.

“Pentru a dezvolta mișcările Ki-ului bazate pe Nen, trebuie să înțelegi că partea stângă a corpului este baza artei marțiale, iar partea dreaptă e locul unde Ki-ul universului apare.”

Maestrul Ueshiba spunea că Nen reprezintă concentrarea spiritului atunci când caută uniunea cu realitatea universală.

Nen devine izvorul acțiunii Ki-ului. Când Nen se manifestă în inima și mintea practicantului, el devine liber și deschis iar vederea lui asupra lucrurilor devine clară și pătrunzătoare. Când el se manifestă la nivelul corpului, rezultatul este mișcarea dinamică într-o rotație sferică circulară. Pe scurt se poate spune că Nen, este ideea care unește Ki-ul propriu, mintea și corpul cu Ki-ul universal.

Relevarea ideii de Nen de către Maestrul Ueshiba, se datorează antrenamentului său iar întâmplările și experiențele sale în condiții speciale au adus la lumină acest concept.

Una dintre aceste situații limită a fost atunci când Maestrul Ueshiba și Onisaburo Deguchi, maestrul său spiritual au fost atacați de soldați și când fondatorul a scăpat în mod miraculos fără a fi atins.

El povestește mai târziu despre acest moment:

"Nu puteam să mă mișc din locul în care mă aflam. Gloanțele veneau spre mine, eu le vedeam și pur și simplu mi-am mișcat corpul și mi-am întors capul pentru a mă feri de ele. Mi-am concentrat privirea și intuieam din ce direcție trăgea inamicul, din dreapta sau din stânga. Aceasta s-a repetat cu foarte mare viteză astfel că abia aveam timp să-mi trag respirația. Atunci am înțeles esența Budo-ului. Când Ki-ul este concentrat în mintea și corpul meu, cu cât deveneam mai calm cu atât mintea îmi devenea mai limpede".

Controlul adversarului

Libertatea și spontaneitatea în timpul mișcării, rotirea și pivotarea, (Tai-sabaki) sunt caracteristice tehnicilor de bază ale Aikido-ului și ele sunt alfa și omega ale antrenamentului.

Aikido s-a născut din dorința de a răspunde unei întrebări vitale: Ce fac când sunt atacat de cineva mai puternic decât mine și uneori este înarmat ?

Principiul rotației sferice a fost dezvoltat de Maestrul Ueshiba, ca un răspuns la astfel de întrebări și a fost utilizat de el ca o provocare modernă a artelor marțiale tradiționale. Nesatisfăcut de ceea ce învățase înainte, de diferitele forme de Ju-jutsu, el s-a antrenat în mod riguros și a pus la punct ideea de Nen și rotația sferică ca manifestare spontană și liberă a individului în luptă.

Principiul conform căruia "ce este moale controlează ceea ce este tare" a fost folosit de Maestrul Ueshiba în construcția Aikido-ului

În Ju-jutsu se învăța că atunci când ești împins să tragi înapoi iar când ești tras să împingi. În mișcărilor sferice ale Aikido-ului, acestea devin: când ești împins pivotează și mișcă-te sferic; când ești tras intră în timp ce descrii un arc de cerc. În limbajul Aikido-ului acest punct de vedere este reprezentat de mișcărilor de pivotare și rotire ale corpului cunoscute sub numele de Tai-sabaki.



Non - rezistentă

„A ceda înseamnă uneori a învinge”

Aikido cu toate că este o artă marțială, nu a păstrat din arta războinicilor japonezi decât aspectul apărării. Scopul suprem al Aikido este de a ajunge la autocontrol, la afirmarea spiritului asupra corpului.

Aikido poate fi înțeles și practicat în mai multe moduri corespunzând nivelelor de dezvoltare individuală și gradului de maturitate al practicantului,

care poate alege din Aikido ceea ce corespunde propriei mentalități și personalități.

Atracția principală pentru începători este metoda de auto-apărare pe care Aikido o realizează printr-o serie de mișcări de neutralizare – fixare sau proiectare a agresorilor. Aceste tehnici nu sunt simple blocaje, ci o serie de mișcări și gesturi capabile să deturneze atacul.

Ideea centrală în Aikido este de a utiliza armele adversarului împotriva lui și împreună cu el. În lupta cu mâna goală corpul este o armă care, împreună cu strategia luptei conduc la evitarea atacului și apoi la neutralizarea adversarului.

Dacă nu te opui forței adversarului, și eviți orice opoziție directă, atunci nu va fi nevoie să-ți folosești propria forță și deci nu obosești. Este mult mai productiv să folosești forța agresorului, a atacului său, pentru a-l neutraliza.

Teoria chineză subliniază ideea fuziunii omului cu natura pentru a supraviețui și a se putea dezvolta, într-o lume în care orice poate deveni sursă de conflict, iar opoziția și rezistența dură conduc inevitabil la distrugerea celui mai slab.

“Un uragan nu durează o dimineață întreagă și nici o ploaie torențială o zi întreagă”.

Maeștrii japonezi au asimilat aceste teorii și le-au aplicat propriilor stiluri. Practicanții de Judo și Aikido cunosc acest lucru pentru că ei folosesc permanent această idee, chiar dacă răspund în mod diferit unui atac.

Când împingem un judoka el trage iar un aikidoka pivotează și lasă să treacă atacul.

Dacă suplețea, elasticitatea, flexibilitatea și facultatea de adaptare sunt primordiale în Judo ca și în Aikido, exercițiul în Aikido determină o atitudine fundamentală în fața evenimentelor, pe care orientalii o numesc atitudine de non-rezistență.

Toate artele marțiale au ca prim obiectiv eficiența, dar Aikido folosește pentru realizarea acestui obiectiv, în mod special, atitudinea de non-rezistență.

Noi judecăm eficacitatea în funcție de capacitatea de a desființa o anumită opoziție sau a ne opune cu succes unui atac. Aikido nu se opune atacului iar eficacitatea strategiei sale se caracterizează prin îndemânarea de a regla situația. Scopul unui aikidoka nu este de a învinge, ci de a dirija acțiunea agresorului și de a-l priva de reusita atacului său.

Aikido permite practicanților să cunoască și să învețe avantajele non-rezistenței, eficacitatea sa fiind dată de capacitatea de a face ineficiente acțiunile adversarului.

Dezechilibrarea adversarului îi pune corpul într-o poziție nefuncțională, reduce la zero forța sa și astfel el poate fi ușor și eficient controlat. Mișcările rotunde, în orice plan, asemănătoare fenomenelor naturii, împreună cu

schimbările bruște de ritm, viteză sau direcție au ca efect dezorganizarea atacului și zăpăcirea adversarului.

În timpul antrenamentelor partenerul care-l proiectează pe Uke știe din experiență că dacă atacul acestuia este sincer va fi mai dificil de proiectat și astfel va încerca să-l conducă către dezechilibru folosind tot bagajul de cunoștințe specifice.

Rezistența exagerată a lui Uke îi va produce acestuia, o durere la nivelul articulațiilor, durere controlată și dozată de Nage până ce efectul dorit asupra agresorului va apărea. Este vorba evident de o durere de moment și nu de suferința datorată unei deteriorări corporale sau a unei răniri. Durerea provocată are ca efect reușita unei tehnici de neutralizare și reprezintă totodată un avertisment pentru cel care atacă.

Non-lupta înseamnă starea mentală de disponibilitate în cel mai înalt grad în care gesturile și acțiunile nu coincid cu ceea ce se așteaptă de la o luptă. Cel atacat nu se opune forței adversarului, nu-și folosește propria forță dar oprește mișcarea și atacul.

Opoziția în cazul unui atac fortifică omul pe plan corporal dar dorința de a învinge, de a reuși este prima za în lanțul care ne va face prizonierii forței împotriva căreia luptăm.

Căutarea victoriei cu orice chip ne conduce la pierderea independenței față de lupta pe care nu o mai dominăm și astfel devenim sclavii dorinței de victorie.



Despre respirație

*„Dacă tragi cu arcul ascultând muzică
nu vei face bine nici una dintre ele”*

În timp ce practicăm postura Seiza, când ne rupem în mod conștient de real, ne eliberăm treptat spiritul de gândurile și emoțiile care ne stăpânesc în mod obișnuit și astfel permitem ființei noastre să se apropie obiectiv de lumea reală.

Seiza permite stăpânirea gândurilor și sentimentelor, permite retragerea atenției din exterior, unde este confruntată cu imensitatea realității, pentru a o dirija către interior, către propria respirație.

Respirația este reflecția emotivității noastre. Adeseori spunem că o persoană fericită “respiră bucurie”, iar despre o persoană care trăiește o emoție puternică, că i se taie respirația.

Funcționarea echilibrată a respirației depinde de diferite funcții vitale ale corpului și de diverse procese inhibitorii sau de stimulare care declanșează automatisme de accelerare sau blocare.

Sub efectul acestor automatisme, respirația se accelerează sau se încetinește, se diminuează sau se oprește. De exemplu, ne oprim respirația pentru a nu ne trăda prezența.

Respirația, prin ritmul ei trădează temperamentul sau nervozitatea noastră. Respirația reglează viața noastră interioară. Ea ajută la liniștirea gândurilor, înfrânarea emoțiilor și relaxarea corpului, conducând la înțelegerea obiectivă a realității.

Suflul respirației umple cu energie corpul nostru, conducând la fortificare fizică și la o bună coordonare a funcțiilor de nutriție și absorbție, armonizând fizicul cu psihicul.

În Seiza, actul respirator nu trebuie să producă nici o tensiune susceptibilă de a perturba echilibrul și eficiența. La atitudinea corporală corectă, care nu necesită nici un efort se adaugă o respirație calmă și amplă care dinamizează corpul.

Atenția monitorizează actul respirator și se concentrează cu suflul pe abdomen – Hara, contribuind astfel la menținerea stabilității corporale și mentale și la controlul comportamentului.

În Aikido se practică un antrenament susținut și deliberat al respirației în scopul dobândirii capacității de reglare automată a acesteia în funcție de situație. Un practicant de Aikido trebuie să învețe controlul subconștient al respirației în scopul de a stimula mișcarea și forța sa, pentru a evita contradicția sau decalajul dintre respirație și mișcare și mai ales pentru a nu semnaliza agresorilor aspecte ale stării lui de moment.



Seiza

„Cine stă drept nu poate fi răsturnat”

Postura Seiza este folosită în ceremonialul cu care începe și se termină antrenamentul de Aikido și este utilizată de nenumărate ori pe parcursul unui antrenament. Această postură este în același timp o poziție de odihnă, repaus dar în aceeași măsură poate fi considerată un exercițiu de relaxare, meditație și introspecție.

Unul din obiectivele acestei posturi este de a pune practicantul în situația de a se analiza, de a-și mobiliza toate facultățile și energiile pentru ceea ce urmează să se întâmple.

Aikido, artele marțiale în general, au preluat această poziție din Budhismul Zen ca un element al pregătirii psiho-fizice.

Seiza este un moment de detașare temporară a practicantului de lumea exterioară și este primul pas pe calea unui bun control al minții și corpului. Această postură constă în sprijinirea genunchilor pe sol sub forma unui triunghi pe care se așează corpul.

Bazinul este împins înainte la nivel lombar, spatele se îndreaptă formând o linie verticală, capul se înalță către cer, astfel încât corpul să facă legătura între Pământ, din care-și trage forța, și Cer, către care aspiră. Liniștea, calmul și imobilitatea fizică și mentală sunt absolut necesare pentru ca această postură să-și atingă obiectivele generale.

Prin exersarea posturii Seiza, simțurile sunt antrenate pentru a percepe doar prezentul instantaneu. În timpul Seiza nu există trecut sau viitor ci doar PREZENTUL în sine. În timpul practicării Seiza trebuie să reușim:

- să vedem fără să privim, iar ochii să nu se fixeze pe nici un obiect;
- să auzim fără să ascultăm, iar urechea să nu sesizeze zgomotele din jur;
- să simțim fără să participăm și să lasăm să treacă senzațiile pe lângă noi;
- să gândim fără să ne fixăm asupra unui gând;
- să trăim prezentul, aici și acum;

Dacă atenția se lasă atrasă de simțuri sau gânduri, exersarea acestei posturi este imperfectă și evident, nu putem obține rezultatele scontate.

Menținerea posturii și atenției îndreptată către interior conduce către o respirație corectă și bine controlată iar aceasta conduce la rândul său la o bună circulație a Ki-ului.

Concentrarea spiritului asupra controlului respirației conduce la revitalizarea corpului și la dezvoltarea puterii senzoriale în afara gândirii conștiente care de cele mai multe ori deformează involuntar realitatea funcție de informațiile pe care le deține deja.

Practica Aikido-ului creează obișnuința de a reacționa corect în diferite împrejurări și nu există acțiune corectă fără percepție și apreciere corectă a lucrurilor.

Tehnica care neutralizează un atac depinde în mare parte de această capacitate de a percepe agresiunea în mod impersonal, de capacitatea de a evalua toate elementele care o compun și de a decide asupra răspunsului care va fi dat, a tehnicii ce va fi aplicată în situația dată.

Frica de arme nu se naște numai din strălucirea lamei, ci din toate imaginile, senzațiile și suferințele pe care mintea le asociază vederii ei.

La vederea armei toate aceste imagini perturbă percepția lucidă și obiectivă a atacului și nasc panică și teamă și stăpânirea emoțiilor este dificil de realizat dacă corpul nu este educat serios în acest sens. Dacă nu există această obișnuință (a controlului emoțiilor), atunci corpul va recepta nemijlocit toate informațiile care în mod determinist vor genera mecanismul vigilenței, iar vigilența va diminua capacitatea de apreciere reală a atacului și deci a alegerii apărării potrivite.

Seiza este o atitudine pasivă. Scopul căutării de sine nu constă în ignorarea lumii exterioare sau în refuzarea trăirii senzațiilor, în izolarea în sine sau în depersonalizare, ci este un mod de antrenament pentru obținerea

unei atitudini care să ne permită să acceptăm evenimentele vieții cu calm și seninătate.

În felul acesta vom căpăta capacitatea de a primi orice eveniment fără ai da prea multă importanță, fără ca spiritul nostru să se oprească în mod special asupra unuia din ele ci să fie pregătit să “mearga împreună cu viața”.

Probabil că pentru mulți dintre noi pare oarecum ciudat să începem un antrenament de Aikido, printr-o atitudine pasivă, contemplativă, în liniște, situație care pare incompatibilă cu antrenamentul pentru o tehnică de luptă.

Această practică este specifică școlilor de gândire orientală, care cultivă Seiza (Za-zen în budhismul Zen). Ea este favorabilă practicii Aikido, în sensul că permite dezvoltarea aptitudinii de a obține stabilitatea mentală și puterea de concentrare în mod instantaneu.

Teoria Fondatorului se bazează pe ideea de a merge odată cu atacul pentru obținerea unui control bun printr-o adaptare permanentă. La baza acestei teorii stă conceptul de vid în care toate lucrurile sunt atrase, și deci nu este necesară rezistența, de vreme ce agresiunea se va stinge de la sine în vidul care se creează în fața ei.

Geniul lui Ueshiba constă în faptul că a intuit și dezvoltat arta de a stăpâni situația, evenimentele și agresorii fără a se opune acestora. Deoarece conceptul este străin culturii occidentale, practicanții de Aikido europeni înțeleg mai greu acest lucru și uneori cred că este o idee exotică și total nerealistă. Dar pe măsură ce îmbătrânim și forța și suplețea ne părăsesc, devenim mai înțelepți și putem înțelege ușor binefacerile acestui concept care nu se bazează pe capacitatea noastră de reacție fizică.

Înțelepciunea maestrului Ueshiba constă în faptul că a înțeles că forța supremă este cea pe care o exersăm în fiecare moment asupra gândurilor, sentimentelor și acțiunilor noastre.

Această forță nu dispare odată cu anii și deci ne permite să fim eficienți la orice vârstă, făcând ca Aikido să fie o metodă de perfecționare în plan individual și de pacificare, armonizare în plan social, permițând exersarea continuă a corpului și spiritului și asigurarea continuității vieții în armonie universală.



Sincronismul si Intuitia

“Nu cereți opinia unui orb despre o pictură”

În zilele noastre entuziasmul pentru știință este atât de mare încât se consideră că orice fapt "dovedit științific" este sinonim cu "adevărat" iar celelalte căi de cunoaștere sunt considerate suspecte.

Metoda științifică de studiere a realității, la fel ca și principiul sincronismului, pretinde un act de mare credință și anume că în univers domnește ordinea.

Diferența dintre cele două metode de înțelegere a lumii, constă în faptul că știința se bazează pe legea cauzei și efectului pentru a explica această ordine. Conform acestei legi orice eveniment sau fenomen se explică perfect prin ceea ce a fost înaintea sa.

Sincronismul, pe de altă parte, se ocupă cu evenimente și fenomene care se petrec în același timp, acceptând ideea "simpatiei între evenimente".

Ca să înțelegem mai bine ce înseamnă cele două principii, să ne închipuim că invităm două persoane să studieze același tablou, după care le vom invita să-și spună părerea în legătură cu acesta. Una din ele poate privi și cerceta cât de mult dorește numai o suprafață mică din tablou, restul fiind acoperit. Cealaltă persoană poate vedea întregul tablou, dar numai o fracțiune de secundă. Ca să complicăm și mai mult lucrurile, să ne imaginăm în plus că tabloul este neterminat, pictorul mai lucrează încă la el atunci când are loc experiența.

Deci care dintre cele două persoane va putea descrie mai bine tabloul ?

În practică lucrurile se petrec astfel: metoda științifică decupează realitatea într-o mulțime de felii pentru a izola evenimentele și astfel să le poată stabili cauza.

Metoda științifică are avantajul că reduce realitatea la nivelul unui experiment de laborator, unui model, făcând-o astfel ușor de analizat. Ea satisface dorința omenească de siguranță plecând de la ideea că evenimentele pot fi prevăzute cu un anumit grad de precizie, dacă avem destule informații despre ele.

Totuși metoda este bazată pe două ipoteze fundamentale, care nu rareori au fost contrazise de realitate, după cum recunosc chiar savanții: prima este că modelul din laborator reprezintă corect lumea reală și a doua, că suma diverselor părți izolate ne furnizează o imagine corectă a ansamblului.

Pentru a ilustra această idee vă amintesc povestea celor trei orbi care au fost întrebați cum arată un elefant.

Ei s-au apropiat de elefant, l-au pipăit și primul a spus: "Elefantul arată ca un deal", pentru că el pipăise spatele elefantului.

Al doilea a spus: "Elefantul este ca un pilon", pentru că el pipăise piciorul elefantului.

Al treilea a spus: "Nu aveți dreptate, elefantul este ca un șarpe", pentru că el pipăise trompa elefantului.

Metoda sincronismului nu garantează că prezicerile sale se vor adevăra, dar nici nu se încurcă cu asemenea probleme.

Sincronismul consideră că fiecare situație este un aranjament unic, mereu în schimbare a diverselor părți componente.

După cum spunea un filozof, sincronismul înseamnă apariția simultană a două sau mai multe evenimente semnificative, dar nelegate între ele printr-o cauză comună.

Dacă adâncim mai departe problema, înțelegem că mintea omenească folosește ambele metode prin rațiune și intuiție.

Rațiunea se bazează pe analiză și deci nu poate studia decât cauzele fenomenelor ce deja s-au produs pentru a face previziuni statistice.

Este lumea lui "dacă" și ea se ocupă de probabilități și de diferențe. Dar rațiunea este prea lentă ca să poată fi folosită într-o luptă, unde concluziile ei ar sosi sistematic prea târziu.

Sincronismul se bazează pe intuiție, care nu are timp să analizeze o situație; ea nu acordă o prea mare importanță trecutului, nu este obligatoriu rațională sau logică și nu explică nimic.

Intuiția funcționează rapid, prinzând din zbor esența momentului unic, acel "acum și aici". Rațiunea și intuiția sunt instrumente diferite ce trebuie folosite pentru scopuri diferite.

Când avem de făcut față necunoscutului, dacă trebuie acționat rapid (cum ar fi în cazul unui atac sau a unei situații limită), când o fracțiune de secundă înseamnă diferența dintre viață și moarte, trebuie să te bazezi pe intuiție și să ai încredere în ea.

Aikido se ocupă cu domeniul sincronismului și cu dezvoltarea intuiției, iar pentru ca antrenamentul să atingă acest scop, el nu trebuie considerat ca o serie de procedee de autoapărare, ci ca o educație globală. Desigur că la antrenament se exersează procedeele de luptă, dar la fel cum o melodie nu este pur și simplu o înșiruire de note, ci un complex echilibrat de ritm și armonie, tot așa un procedeu de Aikido nu este doar suma diverselor mișcări ale corpului.

Nu devii artist numai pentru că ai învățat muzică și nici nu știi Aikido doar pentru că ai învățat procedeele de luptă. Un artist nu cântă de două ori la fel aceeași bucată; la fel, un procedeu nu se execută de două ori la fel, deoarece de fiecare dată el trebuie adaptat situației reale, care este unică.

Paradoxul este că trebuie să înveți perfect procedeele și apoi să uiți tot ceea ce ți-ai însușit cu atâta trudă și să te miști liber. Este nevoie ca ceea ce ai învățat să pătrundă în subconștient și să devină parte a acestuia.

În practică înveți să reacționezi nu la o posibilitate, ci la o realitate: atacul și apărarea trebuie să fie simultane, deoarece una face parte din cealaltă și împreună alcătuiesc un tot unitar.



Tai Sabaki

*“Lipsa de răbdare la amănunte
poate compromite cele mai importante acțiuni”*

Tai sabaki se traduce, în general, prin deplasare. Ideograma Sabaki este alcătuită din două elemente: unul se referă la mână iar celălalt la verbul a separa (a desprinde cu ajutorul unui cuțit). Verbul Sabaku este folosit în expresii ce reprezintă acțiuni ca: a vinde, a distribui, a regla conturi, a lămuri o afacere. În general are sensul de a judeca, a decide ce este greșit sau corect.

Tai înseamnă corp, deci, Tai-sabaki semnifică momentul și acțiunea prin care, atunci când un adversar te atacă, fie că te deplasezi, fie că-ți miști doar o parte a corpului, restabilești situația în avantajul tău. Aceasta nu înseamnă numai a-ți păstra echilibrul, ci a te pune într-o poziție favorabilă.

Tai Sabaki din Aikido înseamnă chiar mai mult, și anume perturbarea echilibrului agresorului chiar în momentul acțiunii și apoi punerea acestuia într-o poziție în care să nu se mai poată mișca.

Îndemânarea de a executa Tai Sabaki oricând și din orice poziție se capătă greu dar este absolut necesară pentru a face Aikido cum trebuie.

La început practicanții învață deplasări simple și pivotări din poziție statică iar apoi, cu timpul, ei vor fi în stare să se deplaseze și să se rotească eficient în orice situație de luptă.

Am constatat că după ce practicanții învață să execute cu ușurință aceste deplasări și pivotări, ei tind să folosească în exces acest mod de deplasare, făcând uneori mișcări inutile doar de dragul frumuseții mișcării. Acesta este un pericol care va trebui îndepărtat cât mai curând pentru că rațiunea de a te mișca într-un fel sau altul este determinată doar de o anumită situație de luptă, absolut determinată. În timpul luptei nimeni nu te privește să vadă dacă te miști elegant și a te gândi la cum se vede ceea ce faci, este o atitudine total neproductivă și chiar periculoasă.

Dacă vom privi mari maeștri făcând Aikido, vom observa o anumită zgârcenie în mișcări, dar aceasta nu este determinată de vârstă ci de o înțelegere înaltă a Aikido-ului, a luptei în general.

Pe măsură ce înveți Aikido va trebui ca mișcările tale să fie mai puțin vizibile în plan fizic și mișcarea să se transfere mai degrabă în plan spiritual, pentru ca este mai important să ai o anumită atitudine decât să te miști într-un anumit fel.

Mișcările, la început largi și ample vor trebui să se “adune” și să se reducă la strictul necesar, uneori doar la o anumită poziție a corpului sau la o anumită postură sau atitudine.

Acest lucru este greu de făcut și trebuie să știi că nu se poate obține decât după ani serioși de practică și înțelegere a spiritului luptei în Aikido. Îndemânarea de a te mișca “cum trebuie” în armonie cu agresorii și cu toate condițiile ce determină o anumită situație conflictuală, presupune un mare efort de înțelegere din partea practicantului.

A te mișca elegant și rotund dar neținând cont de ceea ce se întâmplă în jurul tău îmi amintește de o glumă făcută de unul din marii dirijori ai lumii.

« El a fost întrebat odată de un violonist din orchestră, după un concert, dacă i-a plăcut cum a cântat, dacă modul în care el a interpretat partea sa de partitură a fost reușit sau nu, dirijorul i-a raspuns:

- Da partea ta a fost bine executată, tu ai cântat bine, dar partea proastă este că eu nu trebuia să observ acest lucru, pentru că tu faci parte dintr-o orchestră. »

Asemenea violonistului, tu faci parte dintr-o orchestră și rolul tău este să te armonizezi cu ceilalți pentru ca efectul să fie perfect. Atunci când partitura ta se va auzi înseamnă că ești în dezacord cu ceilalți.



Yin - Yang

“A vedea lucrurile cele mai mici înseamnă claritate”

Maestrul Ueshiba spunea mereu elevilor săi:

“În Aikido nu există forme fixe.

Mișcările naturale sunt mișcările Aikido-ului.

Adâncimea sa este profundă și inepuizabilă.”

Înțelesul vorbelor Fondatorului, rostite în stilul său personal, nu este întotdeauna foarte clar și pentru acest motiv voi încerca să “traduc” aceste idei.

Primul lucru care trebuie spus este că sfatul dat de către Fondator se adresează practicantilor avansați și nicidecum începătorilor.

Fie că sunt arte culturale, fie că sunt arte marțiale (Budo), practicantul trebuie să se antreneze și să învețe forma, iar după ce a învățat-o, va trebui apoi să se elibereze de ea.

Cum trebuie să înțeleagă un aikidoka sensul pe care îl are expresia "mișcări naturale" și în ce relație se găsesc aceste mișcări cu mișcările din arta marțială pe care o practică? Care este cheia care ne va permite să descifrăm sensul acestei relații și de unde să începem?

Stim că vremea afectează starea noastră psihică. Pe o vreme senină, însorită, mințile noastre sunt mai clare, trupurile mai ușoare și pofta de viață este mai mare. În zilele înnorate, ploioase, spiritul nostru nu este posomorât iar trupul pare stors de energie.

Înțelegem deci că fenomenele naturale și schimbările acestora ne afectează, și înțelegem de asemenea că acestea sunt parte a existenței noastre și că fără să vrem suntem conectați la universul înconjurător.

Repetând acest exercițiu de observare și contemplare vom înțelege viața celor din jurul nostru, o vom aprecia mai corect și vom înțelege poate de ce trebuie să trăim împreună cu natura.

Treptat, fără a ne pierde propria individualitate și conștiința de sine, ne vom trezi una cu natura. Când acest lucru se petrece, și mișcările noastre devin naturale, spontane și în ritm cu universul, suntem pregătiți pentru a înțelege cuvintele Fondatorului Ueshiba.

Cea mai importantă sursă a mișcărilor naturale este forța respirației. Când respirația se petrece spontan, mișcările unei persoane devin în mod inconștient naturale. În mod contrar, atunci când forța respirației nu este liberă și curgerea se oprește, mișcările devin ciudate și nenaturale.

Deși există diferențe de la tehnică la tehnică, ideea de bază în cazul unui atac frontal este fie de a intra direct în spațiul ocupat de agresor, sau de a te răsuci și de a intra în spațiul mort din spatele acestuia, în vederea executării tehnicii respective.

Prima este o mișcare Irimi, iar cea din urmă este o mișcare Tenkan. Aceste două mișcări defensive se bazează pe străvechiul principiu Yin și Yang, iar Aikido-ul utilizează acest principiu în toate tehnicile sale.



Dictionar de termeni specifici

Pentru a înțelege mai ușor unele cuvinte și expresii obișnuite practicantilor de Aikido am alcătuit acest mic dicționar de termeni: Explicațiile de mai jos sunt discutabile și probabil unele dintre ele pot fi îmbunătățite.

Ai – armonie;
Ai-hanmi - aceeași poziție
Aiki - armonizarea cu Ki-ul
Aiki jo – tehnici Aiki cu baston
Aiki ken – tehnici Aiki de sabie
Aiki taiso – exerciții de armonie
Aikido kyogi - competiție de Aikido
Aite - partner;
Ashi - picior
Atemi - lovitură
Awase - a combina
Ayumiashi - mers normal
Batto - mâniarea sabiei
Battojutsu - tehnica mâniarii sabiei
Bo - baston
Bojutsu - tehnici de baston
Bokken (Bokuto) - sabie de lemm
Bu - spirit marțial, luptă, război
Budo - calea marțială , calea războiului
Budoka - practicant de arte marțiale
Bugei - arta militară
Bugeisha - războinic, maestru de arte marțiale
Bujîn - soldat
Bujutsu - tehnică militară, de luptă
Bukiwaza - tehnici de arme
Bushi - războinic
Bushido - calea războinicilor
Chudan kamae - poziție de gardă la nivel mediu
Dan - grad
Deshi - discipol
Do - cale
Dojo - sală de antrenament
Dojo-cho - șeful sălii

Doshu – mare maestru
Eri – guler
Eri tori - priză de guler
Gaeshi - mișcare de răsucire în afară
Gedan - partea de jos a corpului
Gedan gaeshi - mișcare circulară de baston asupra părții de jos a corpului
Gedan tsuki - lovitură de baston asupra părții de jos a corpului
Gi - costum de antrenament
Gokyo - al cincilea procedeu de fixare
Goshi (Koshi) – sold
Gyaku – opus
Gyaku hanmi - poziție cu garda opusă
Hai – da
Hakama – pantalon tradițional
Hanbo - baston
Hanmi - gardă în picioare
Hanmi hantachi - unul stă jos , altul în picioare
Hanshi - maestru de sabie de grad înalt
Happo giri - tăietura în opt direcții
Hara - abdomen, centru
Harai (Barai) – mișcarea centrului
Hasso no kamae - postura cu sabia sau bastonul, vertical la umărul drept
Henka waza - variație (tehnică)
Hidari – stânga
Hidari hanmi - postura pe partea stângă
Hiji – cot
Hiji gime (Shime) - priză de cot
Hiriki - puterea cotului
Hito emi - coborârea posturii
Ho – direcție
Hombu dojo – dojo principal
Irimi - intrare , mișcare de intrare
Jo - baston
Jodan - partea de sus a corpului
Jodan no kamae - garda ținută sus
Jodan gaeshi – mișcare circulară de baston ținând partea de sus a corpului
Jodo - arta mânăirii bastonului
Joseki - locul din Dojo unde stă invitatul de onoare
Jotori - apărare contra bastonului
Juji garami – tehnica de încrucișare a mâinilor
Juji nage - aruncare cu mâinile încrucișate
Juken – baionetă
Jumbi taiso - exerciții de încălzire
Kaeshi waza - tehnică de parare

Kai – asociație
Kaiten – deschidere, roată
Kaiten nage - aruncare în roată
Kamae – poziție
Kami - ființă divină
Kansetsu – articulație
Kansetsu waza - tehnici articulare
Kata – formă, tipar, umăr
Kata tori - priză de umăr
Katame waza - tehnică de fixare
Katana - sabie lungă, curbată folosită de samurai
Katate - o singură mână
Katate tori - priza pe o singură mână
Kata tori - priză de umăr
Keiko – stare necesară antrenamentului
Keikogi - costum de antrenament
Ken – sabie
Ken no kamae - postura ținând sabia sau Boken-ul pregătit
Kenjutsu - tehnici de luptă cu sabia
Ki - spirit, minte, energie
Ki no musubi - unirea propriului Ki cu cel al oponentului
Ki no nagare - curgerea Ki-ului
Kiai - strigăt de luptă
Kihon doza - mișcări de bază
Kihon waza - tehnici de bază
Kiritsu - a sta în picioare
Kohai – junior
Kokoro - spirit
Kokyu - puterea respirației
Kokyu ho - meditație folosind respirația
Kokyu nage - proiectare folosind tehnica respirației
Kokyu-ryoku - puterea respirației
Koshi nage - aruncare peste șold
Kote – încheietură
Kote gaeshi - răsucirea încheieturii în exterior
Kote hîneri - răsucirea încheieturii în plan vertical
Kote mawashi - încheietură întoarsă
Kubi – gât
Kubi shime – sugrumare
Kuden - predare orală
Kumi jo - exerciții de sabie cu partener
Kyu – grad inferior
Kyudo - arta japoneză a tragerii cu arcul
Ma ai – distanță

Mae - în față
Masakatsu agatsu - victorie corectă, victorie asupra propriei persoane
Men – cap
Menkyo - licență de instructor
Menkyo kaiden - certificat al unei îndemânări de nivel avansat
Menuchi - lovitură la cap
Migi – dreapta
Migi hanmi - postură cu garda pe partea dreaptă
Misogi - purificare
Mochi – priză
Mune – piept
Morote tori - priză cu doua mâini
Muna tori - priză la piept cu o mână
Musubi - legătură
Nagare – curgător
Nage - aruncare, proiectare, cel care se apără
Naginata – sulită, armă tradițională
Nikajo (Nikyo) - al doilea procedeu de fixare
O Sensei - mare profesor
Obi – centură
Omote - a se mișca în față
Osae – control
Oyo waza - tehnici aplicate
Oyo – întoarcere
Randori - atacuri dificile , se referă la lupta libera
Rei – salut
Renshu - antrenament
Renzoku – continuu
Ryokata tori - priză de ambii umeri
Ryote tori - priză de ambele mâini
Ryote - doua mâini
Ryu - stil, școala
Sabaki – mișcare
Samurai – războinic
Sankajo (Sankyo) - al treilea procedeu de fixare
Sankaku – triunghi
Satori - iluminare, trezire spirituală
Seika tanden - punctul central al corpului
Seiza - poziție formală de stat jos
Sempai – senior
Sensei – instructor, profesor
Shiai - competiție
Shichidan - al șaptelea grad pentru centura neagra
Shidoîn – instructor

Shihan - maestru profesor
Shiho - patru direcții
Shiho giri - lovitură în patru direcții cu sabia
Shiho nage - aruncarea în patru direcții
Shikko - mers în genunchi
Shimozo - cea mai de jos poziție din Dojo
Shîn – spirit, minte
Shisei – postură
Shizentai - postură naturală
Shomen – în față
Shomen uchi - lovitură la cap
Sode – mânecă
Sode tori - prinderea de mânecă
Sokumen – parte
Soto – în afară
Suburi - exerciții individuale de baston sau sabie
Sumi – colț
Sumi otoshi – aruncare în colț
Suri ashi - înaintarea piciorului prin alunecare
Suwari waza - tehnici executate din genunchi
Tachi – sabie
Tachi tori – tehnici de sabie
Tachi waza - tehnici executate din picioare
Tai – corp
Tai jutsu - tehnici de corp executate fără arme
Tai no henko - deplasarea, schimbarea poziției corpului
Tai sabaki - mișcări de răsucire a corpului
Tanbo - baston de 18 inch
Tanren uchi - practică de Boken pentru găsirea centrului
Tanto – cuțit
Tatami - suprafață de luptă, saltele
Te – mână
Tekatana - sabia mâinii
Tekubi – pumn
Tenchi nage - aruncarea cer-pământ
Tenkan - mișcare de întoarcere cu deplasare
Tori - cel ce executa tehnica
Tsugi ashi - literar, a urma pașii
Tsuki - a lovi cu pumnul
Uchi – lovitură
Uchi deshi - discipol intern
Uchi komi - înaintarea și lovirea
Ude – braț
Uke - cel căruia i se aplică tehnica

Ukemi – cădere
Ura - înapoi, negativ
Ushiro - înapoi
Ushiro waza - tehnici executate când atacul este din spate
Waza – tehnică
Yari – suliță
Yoko – parte
Yokomen – laterala capului
Yokomen uchi - lovitură laterală la cap
Yondan - al cincilea grad pentru centura neagra
Yonkajo (Yonkyo) - al patrulea procedeu de fixare
Yudansha - deținător al centurii negre
Zanshîn - spirit treaz
Zarei - salut din genunchi
Zengo - din față și din spate



Bibliografie

BUDO – Morihei Ueshiba
KORYU AIKIDO – Nobuyoshi Higashi
AIKIDO – Nobuyoshi Tamura
THE SPIRIT OF AIKIDO – Kisshomaru Ueshiba
MANUEL COMPLET DE AIKI-DO – M. Mochizuki
AIKIDO AND THE NEW WARRIOR – Richard Strozzi Heckler
THE JAPANESE SWORD – Kanzan Sato
AIKIDO – Morihiro Saito
DYNAMIC AIKIDO – Gozo Shioda
AIKIDO – Kisshomaru Ueshiba
AIKIDO – Koichi Tohei
BOOCK OF KI – Koichi Tohei
BUSHIDO – Inayo Nitobe
ISTORIA JAPONIEI – Danielle Elisseeff
O ISTORIE A JAPONIEI – Kenneth G. Henshall
SECRETELE BUDO-ULUI – John Stevens
ARTA PACII – Morihei Ueshiba
ARTA RAZBOIULUI – Sun Tzu
ELEMENTE DE TAOISM – Martin Palmer
ARTA JAPONEZA A RAZBOIULUI – Thomas Cleary
GORIN NO SHO – Miyamoto Musashi
AIKIDO-KATA-NO-SUBETE – Takeshi Inoue

TOMIKI AIKIDO – Ah Loi Lee

AIKIDO-NYUMON- Kenji Tomiki

ADVANCED AIKIDO – Kokushi Budo Institute

GOSHINJUTSU- NYUMON – Kabushiki-kaisha-Seito-sha

THE PRINCIPLES OF AIKIDO – Mitsugi Saotome

AIKIDO UN ART MARTIAL, UNE AUTRE MANIERE D'ETRE - Andre Protin

AIKIDO CALEA ARMONIEI – Serban Derlogea – Dan Ionescu

ENCICLOPEDIA DE AIKIDO (volumele 1-5) – Dan Ionescu

AIKIDO 1,2,3 – Dan Ionescu