

MANUALUL
"GRAMATICA AIKIDO-ULUI" DIN CADRUL CLUBULUI SPORTIV OLIMPIA SLOBOZIA
A
CURSANTULUI

SERIA C.S.O.S. NR. _____/_____

_____

_____

Gramatica aikido-ului In cadrul CLUBULUI SPORTIV OLIMPIA SLOBOZIA

Cursantul are următoarele drepturi şi obligaţiuni:

Drepturi:

1) **DACĂ NU ABSENTEAZĂ LA ANTRENAMENT ŞI LA EXAMINARE DE GRAD ÎN PATRU ANI DE ZILE DE PRACTICĂ, CLUBUL SPORTIV OLIMPIA SLOBOZIA SE OBLIGĂ SĂ ÎL ÎNVEŢE PE CURSANT CEL PUŢIN JUMĂTATE DIN PROGRAMA DE EXAMINARE TEHNICO-TACTICĂ DIN AIKIDO AIKIKAI.**
2) **SĂ PARTICIPE LA TOATE EVENIMENTELE DIN CADRUL C.S. OLIMPIA SLOBOZIA, CU CONDIŢIA SĂ FIE UN BUN EXEMPLU :LA ANTRENAMENTE, PARADĂ, DEMONSTRAŢII, STAGII, ETC**
3) **SĂ I SE ÎNMÂNEZE: DIPLOME, DISTINCŢII RECOMANDĂRI, ÎNVOIRI ETC.**
4) **DIPLOMELE DE GRAD ÎNMÂNATE DE C.S. OLIMPIA SLOBOZIA AU RECUNOAŞTERE DE CĂTRE AIKIDO AIKIKAI JAPONIA REZULTÂND CĂ GRADUL PE CARE ÎL AVEŢI ÎN CADRUL KODOKAN DOJO SLOBOZIA ARE RECUNOAŞTERE PE PLAN NAŢIONAL ŞI INTERNAŢIONAL FARA A MAI FI NEVOIE DE ECHIVALARE**

OBLIGAŢIUNI:

1) **SĂ RESPECTE CODUL VIRTUŢILOR**
2) **SĂ FIE UN EXEMPLU BUN PENTRU ALŢII**
3) **SĂ CONVINGĂ ŞI SĂ NU RĂNEASCĂ COLEGII DIN SALĂ, CÂT ŞI ÎN AFARA SĂLII DE ANTRENAMENT**
4) **SĂ CITEASCA DE MULTE ORI PENTRU A INŢELEGE MANUALUL "Gramatica aikido-ului" din cadrul CLUBULUI SPORTIV OLIMPIA SLOBOZIA ŞI SĂ ÎL PĂSTREZE ÎN CONDIŢII CÂT MAI BUNE.**
5) **SĂ NU ÎL PIARDĂ SAU ŞĂ DETERIOREZE MANUALUL "Gramatica aikido-ului" din cadrul CLUBULUI SPORTIV OLIMPIA SLOBOZIA PIERDEREA SAU DETERIORAREA DUCE LA SANCŢIONAREA PRACTICANTULUI**

CUPRINS

REGULAMENT DE ORDINE INTERIOARĂ (R.G.I.) AL
CLUBULUI SPORTIV OLIMPIA SLOBOZIA
SECŢIA DE ARTE MARŢIALE PAG 8
ARTE MARŢIALE TRADIŢIONALE PAG.14
ISTORICUL AIKIDO PAG. 16
CALEA LUPTĂTORULUI A FOST GREŞIT ÎNŢELEASĂ PAG.24
ETICHETĂ ŞI RESPECT ÎN AIKIDO PAG 25
UNIFORMA AIKIDO PAG. 27
ARMELE AIKIDO PAG. 28
REGULI DE BAZĂ PRIVIND GESTIONAREA ARMELOR AIKIDO PAG. 29
CEREMONIALUL DE INTRARE ÎN DOJO ŞI PE TATAMI PAG.30
ÎNCEPUTUL LECŢIEI DE AIKIDO PAG.30
ÎN TIMPUL LECŢIEI DE AIKIDO PAG.31
SFÂRŞITUL LECŢIEI DE AIKIDO PAG.31
REI – SALUTUL PAG.32
CUM SE EXECUTĂ REI (SALUTUL) PAG.32
RITSU REI (SALUTUL DIN PICIOARE) PAG.32
ZA REI (SALUTUL DIN GENUNCHI) PAG.32
AGURA PAG,33
HAI-REI PAG.34
UNDE, CUM ŞI CÂND SALUTĂM PAG.34
PROCEDURĂ PENTRU EVITAREA ACCIDENTELOR ÎN DOJOURILE DE PAG.35
OBLIGAŢIILE RESPONSABILILOR DE DOJO-URI PAG.35
OBLIGAŢIILE INSTRUCTORILOR - PROFESORILOR DE AIKIDO PAG.35
OBLIGAŢIILE CURSANŢILOR AIKIDO PAG.37
OBLIGAŢIILOR CURSANŢILOR PENTRU PROTECŢIA FIZICĂ PAG.38
CE SE FACE ŞI NU SE FACE ÎNTR-UN DOJO DE AIKIDO PAG.39
CODUL BUSHIDO PAG.42
PRINCIPIUL ARMONIEI (WA) PAG.44
PRINCIPIUL JUSTEŢII PAG.44
PRINCIPIUL TENACITĂŢII PAG.44
PRINCIPIUL TĂRIEI PAG.44
PRINCIPIUL AUSTERITĂŢII PAG.44
PRINCIPIUL POLITEŢII PAG.44
PRINCIPIUL RAŢIONALITĂŢII PAG.44
PRINCIPIUL CREATIVITĂŢII PAG.45
AIKIDO DINĂUNTRU ÎN AFARĂ PAG.47
AIKIDO ARGUMENT PAG.48
REGULI DE CITIRE A SUNETELOR: PAG.52
ALFABETUL JAPONEZ PAG.53

TERMENI GENERALI PAG.54
PĂRŢI ALE CORPULUI PAG.54
FORME DE POLITEŢE PAG.55
FORME WAZA PAG.55
FORME DE SALUT PAG.55
KOGEKI (ATACURILE) PAG.56
ATACURI CU ARME PAG 57
ARME PAG.57
TIPURI DE TEHNICI ÎN FUNCŢIE DE POZIŢIA PARTENERILOR PAG.57
ROLURI ÎN DOJO PAG 57
COMENZI PAG.58
TIPURI DE MIŞCĂRI PAG.58
POZIŢII PAG 58
DIRECŢII PAG.58
NUMERE PAG.58
ATEMI WAZA - TEHNICI DE LOVIRE PAG.58
PRINCIPIILE PAG 59
CONEXIUNEA, PAG 59
UN EXERCIŢIU SIMPLU PAG.60
ACEST PUNCT ÎN CARE ÎNTÂMPINI REZISTENŢĂ PAG 60
MIŞCĂ-TE PRIN TRANSFERUL GREUTĂŢII PAG61
POATE CINEVA ÎNVĂŢA ASTA? PAG.62
GĂSEŞTE CÂTE PUNCTE DE CONTACT SE POATE PAG .62
OBSERVĂ PUNCTUAL DE PRIMĂ REZISTENŢĂ PAG.62
FII ATENT LA CALITATEA ATINGERII PAG.63
ARMONIE/CONTOPIRE/CONFLUENŢĂ PAG.63
CONTOPIRE ÎN LOC DE COLIZIUNE PAG 63
PRINCIPIUL AIKI REZOLVĂ OPUSELE PAG.64
IEŞI DIN LINIA ATACULUI PAG.64
ECHILIBRUL ŞI CENTRAL PAG.65
MIŞCÂND CENTRUL PARTENERULUI ÎI AFECTEZI ECHILIBRUL. PAG. 65
CONEXIUNEA ŞI GRAVITAŢIA PAG.65
FĂ-L PE PARTENER LIPSIT GREUTATE PAG.66
S-A TERMINAT CHIAR DE LA ÎNCEPUT PAG.66
FLEXIBILITATEA, PAG.66
EXERSEAZĂ CU OAMENI DIFERIŢI PAG 67
CÂND UN PROCEDEU NU MERGE PAG.68
JIYUWAZA DEZVOLTĂ FLEXIBILITATEA PAG.69
JIYUWAZA ESTE PRACTICA IMPROVIZAŢIEI FERICITE. PAG.69
DISTANŢA OPTIMĂ (MA AI), PAG.69
DISTANŢA ESTE DUŞMANUL PAG.70
DISTANŢA ÎI FACE PARTENERULUI LOC SĂ TE ATACE PAG.70

DISTANŢA RUPE CONEXIUNEA PAG.70
ARMONIA E INTIMĂ PAG.70
KI PAG 72
PARADOX:DACĂ NU MERGE, STRĂDUIEŞTE-TE MAI PUŢIN. PAG.73
CONDUCEREA KIULUI SAU A MINŢII PAG.74
FIZICUL URMEAZĂ ENERGETICUL. PAG.74
CUM SĂ CONDUCI KI-UL PAG. 75
ATEMI PAG.75
PROCEDEELE CE SUNT ELE? PAG.77
ANATOMIA UNUI PROCEDEU PAG.77
CONTROLUL PAG.78
NEUTRALIZAREA PAG.78
CONEXIUNEA PAG78
PROCEDEELE: PAG.79
RENUNŢĂ LA PROCEDEE PAG.79
PROCEDEELE SUNT TACTICE PAG.79
PROCEDEELE: PROBLEME CU PROCEDEELE PAG.80
ASPECTELE MARŢIALE ALE AIKIDO PAG.81
INTENŢIA PAG.81
UTILITATEA PAG 82
ANTRENAMENTUL DE AIKIDO PAG 82
PRINCIPII CĂLĂUZITOARE UTILE PAG 82
ANTRENAMENTUL ESTE UN STUDIU PERSONAL, NU O COMPETIŢIE. PAG82
MERSUL MAI ÎNCET E MAI BUN. VEI PUTEA GĂSI "SENSUL" AIKIDO. PAG.82
ÎNVAŢĂ SĂ FACI MULT CU PUŢIN. PAG.83
EXPERIMENTEAZĂ CÂT POŢI DE MULT. PAG 83
RELAXEAZĂ-TE! PAG.83
RELAXAREA PAG.83
CONŞTIINŢA LĂRGITĂ PAG.84
CALMITATEA PAG.84
ATITUDINEA RECONCILIANTĂ PAG.84
AFORISME DESPRE AIKIDO PAG 84
RELAŢIA DINTRE ELEV SI PROFESSOR PAG.85
IATA CÂTEVA SFATURI PENTRU INSTRUCTORI :PAG. 90
CÂTEVA SFATURI PENTRU ELEVI.PAG.93
IN TIMPUL ANTRENAMENTULUI URMĂREŞTE APLICAREA PAG .94
HARA ; SEIKA-NO-ITTEN (CENTRUL) PAG. 95
ARMONIA PAG 97
SINCRONISMUL SI INTUIŢIA PAG.99
DESPRE VITEZA IN ANTRENAMENTUL DE AIKIDO PAG.101
DESPRE ATACURI PAG 102
COMPETIŢIA IN AIKIDO PAG 105

TEKATANA (SABIA MÂINII) PAG 106
RESPIRAŢIA PAG 107
EXERCIŢIUL DE RESPIRAŢIE PREGĂTITOARE PAG 108
EXERCIŢIUL DE RESPIRAŢIE "MISOGI" PAG 108
TEHNICA AIKIDO PAG 109
TEHNICILE DE BAZA – GENERALITĂŢI PAG 110
EXECUTAT FIE IN FORMA POZITIVA (IRIMI), FIE IN NEGATIVA (TENKAN). PAG 112
CÂTEVA SFATURI PENTRU ELEVI.PAG 115
SI ACUM O POVESTIRE : PAG 122
DIN INVATATURILE LUI MORIHEI UESHIBA: PAG 122
CONCEPTUL AIKI PAG 124
UN ALT PRINCIPIU UNIVERSAL CARE ESTE ÎN STRÂNSĂ LEGĂTURĂ CU AIKI ÎL REPREZINTĂ YIN-YANG PAG 128
AIKIDO LEGI CE TREBUIE RESPECTATE LA EXECUTAREA TEHNICILOR DE LUPTĂ PAG 128
AIKIDO,MODALITATE DE COMBATERE A STRESULUI PAG 133
PORTRETELE ROBOT ALE CELOR PREDISPUŞI LA STRES: PAG 134
ADEVĂRATUL BUDO ESTE ACELA CARE PĂSTREAZĂ VIAŢA PAG 137
CALEA ARMONIZĂRII ENERGIILOR PAG 137
AIKIDO ESTE O ARTĂ MARŢIALĂ CARE PROMOVEAZĂ NON-VIOLENŢA PAG
CERINŢELE SUNT PAG 138
METODELE CELE MAI FOLOSITE PENTRU PREDAREA AIKIDO PAG 138
ADEVĂRATUL SCOP AL PRACTICĂRII AIKIDO-ULUI PAG 138
ANTRENAMENTUL ÎN AIKIDO CUPRINDE URMĂTOARELE PAG140
DURATA ŞI STRUCTURA PAG 140
TIPURI DE ANTRENAMENT PAG 141
SCOPUL ANTRENAMENTULUI PAG 142
TEHNICA DE ANTRENAMENT PAG 144
ECHIPAMENTUL PAG 146
REGULI GENERALE:DE COMPORTAMENT PAG 147
NININ GAKE-LUPTA CU MAI MULTI ADVERSARI PAG 150
TANTO DORI - LUPTA CU CUTITUL PAG 150
GRAMATICA" AIKIDO-ULUI, DINTRE ACESTEA, DUPĂ PĂREREA MEA, SUNT DE BAZĂ PAG 150
SHISEI PAG 151
SHIHO-NAGE (RECUNOŞTINŢA) PAG 152
IRIMI [OMOTE] (INTRAREA)[STAI ÎN FAŢA LUI] PAG 152
KAITEN (DESCHIDERE ŞI ÎNTOARCERE) PAG 154
TENKAN ÎNSEAMNĂ ÎNTOARCERE PAG 155
URA WAZA ŞI OMOTE WAZA. PAG 155
KOKYU (PUTEREA RESPIRAŢIEI) PAG 156

OSAE-WAZA (CONTROL FERM) PAG 157
WSHIRO-WAZA (AL VI-LEA SIMŢ) PAG 157
KAMAE (POZIŢIA DE GARDĂ) PAG 157
SABAKI (DEPLASĂRI) PAG 160
UKEMI (CĂDERI) PAG 161
MAE-UKEMI (CĂDEREA ÎNAINTE) PAG 162
USHIRO-UKEMI (CĂDEREA ÎNAPOI) PAG 162
UKEMI WAZA - TEHNICA CĂDERII PAG 163
TEKATANA (SABIA MÂINII) PAG 164
HAI SĂ DEZVOLTĂM SUBIECTUL "TEHNICI"! PAG 165
NAGE WAZA – TEHNICI DE PROIECTARE PAG 165
SHIHO NAGE – ARUNCAREA "SPRE CELE PATRU ZĂRI" PAG 165
IRIMI NAGE – ARUNCAREA PRIN INTRARE PAG 166
TENCHI NAGE – ARUNCAREA CER-PĂMÂNT PAG 166
KAITEN NAGE – ARUNCAREA ÎN ROATĂ PAG 167
UDE KIME NAGE – ARUNCARE PRIN PÂRGHIE ASUPRA BRAŢULUI ÎNTINS PAG 167
KOTE GAESHI – ARUNCAREA PRIN ROTIREA ÎN AFARĂ A ÎNCHEIETURII MÂINII PAG 167
JUJI GARAMI – ARUNCAREA PRIN AGĂŢAREA BRAŢELOR ÎN CRUCE PAG 168
AIKI OTOSHI – ARUNCAREA PRIN PÂRGHIE ASUPRA PICIOARELOR PAG 169
SUMI OTOSHI – ARUNCAREA ÎN COLŢ PAG 169
KOSHI NAGE – ARUNCAREA PESTE ŞOLD PAG 170
KOKYU NAGE – ARUNCAREA CU FORTA RESPIRATIEI PAG 170
AIKI NAGE – ARUNCAREA ARMONIOASĂ PAG 170
KATAME WAZA – TEHNICI DE FIXARE PAG 171
UDE OSAE (IKKYO) – FIXARE PRIN PÂRGHIE CU ÎNTINDEREA COTULUI PAG 171
KOTE MAWASHI (NIKYO) – FIXARE PRIN ÂRGHIE CU ROTIREA BRAŢULUI PAG 171
KOTE HINERI (SANKYO) –FIXARE PRIN PÂRGHIE CU ROTIREA MÂINII PAG 172
TEKUBI OSAE (YONKYO) PAG 172 – FIXARE PRIN PÂRGHIE CU ROTIREA ŞI APĂSAREA BRAŢULUI
UDE NOBASHI (GOKYO) – CHEIA DE BRAŢ PAG 173 URA KEN UDE NOBASHI
HIJI KIME OSAE – FIXARE PRIN FORŢAREA COTULUI DE SUS ÎN JOS PAG 173
ARTA PĂCII MORIHEI UESHIBA PAG 173
FUNDAŢIA ROMÂNĂ DE AIKIDO AIKIKAI
REGULAMENT INTERN DE FUNCŢIONARE PAG 185
COTIZATII PAG 198
SCOPUL CURSULUI DE AIKIDO IN CADRUL C.S. OLIMPIA PAG 199

REGULAMENT DE ORDINE INTERIOARĂ (R.G.I.) AL CLUBULUI SPORTIV OLIMPIA SLOBOZIA SECŢIA DE ARTE MARŢIALE PAG 8

Articolul 1)

REGULI GENERALE

Accesul în cadrul clubului este permis numai pe bază de legitimaţie
Membrul cursant se adresează instructorului cu ”SENSEI”
Toţi membrii cursanţi au obligaţia să respecte (R.G.I.) regulamentul de ordine interioară. Toţi sunt trataţi in mod egal, indiferent de vârsta, sex, religie, sau poziţie socială. Toţi respectă regulile de politeţe de la intrare până la ieşirea din dojo(sala de antrenament).
Toţi respectă comenzile şi directivele date de sensei pe durata cursului.
În lipsa sensei-ului, cursul va fi condus de inlocuitorul lui, sau de elevul cel mai mare în grad, supunerea fiind obligatorie.
Să nu intri în antrenament în timpul salutului şi să nu deranjezi acest ritual!
Nu se lucreaza alte tehnici decât cele cerute de sensei.
Să respecte programul de antrenament stabilit de către sensei.
Aveţi 3 antrenamente pentru a vă decide dacă vă inscrieţi;
Sunt antrenamente gratuite.
Dacă membrul cursant întârzie, el se va scuza discret şi va astepta invitaţia sensei-ului de a intra la curs.Se admit intarzieri plauzibile de cel mult 30 min.
Banii nu se returnează in cazul nefrecventării sedinţelor de antrenament.
Lunar se fac cel putin 10 sedinţe de antrenament
(Pentru inscrierea in club ca membru cursant trebuie urmatoarele acte ce se aduc,în timp de 15 zile de la data inscrierii: LA CEREREA PRESEDINTELUI CLUBULUI SPORTUV OLIMPIA SLOBOZIA
-dosar encicopciat
- cerere de inscriere
- pentru copiii practicanţi de la 4 la 14 ani, copie după certificatul de nastere copil, cartile de identitate ale părintilor cu acordul lor scris şi 3 poze tip buletin
- pentru copiii practicanţi de la 14 la 18 ani, copie după cartea de identitate a copilului şi cartile de identitate ale părintilor, acordul părinţilor scris şi 3 poze tip bulletin
- pentru practicanţii peste 18 ani, copie după cartea de identitate şi cazierul judiciar şi 3 poze tip buletin

- adeverinţe medicale pentru toate vârstele de la medicul de familie,care să ateste faptul că puteti face efort fizic (apt pentru aikido) şi în cazul neprezentării adeverinţei medicale, prin semnarea acestui regulament vă asumati riscul producerii oricărui accident datorat stării de sănătate neadecvate, neavând dreptul să solicitati vreo despăgubire materiala , morală sau penala.

Cotizatia se va face intotdeauna in primele 10 zile ale lunii in curs.

La INSCRIERE PRIMESTI URMATOARELE DOCUUMENTE: 1) LEGITIMATIE ,este gratuita ,2) PROGRAMA AIKIDO este gratuita, 3) GRAMATICA AIKIDOULUI contra cost, 4) PROGRAMA PROGRESIVĂ A ELEMENTELOR ŞI TEHNICILE DE BAZĂ DIN AIKIDO AIKIKAI IN CADRUL KODOKAN DOJO SLOBOZIA contra cost. Să nu folosească instalaţiile :sanitare , electrice , termice, materialele şi echipamentul sportiv existente in vestiar şi sala de antrenament fără aprobarea sensei-ului sau a inlocuitorului acestuia (spaliere, ladă, capră,trambulină, mingi, saltele(discuri si bare pentru fortă etc.);deteriorarea acestora se plăteste fiind inlocuite intregral de către cel care le-a produs fie cursant sau invitat.Invitaţii aduşi de către membrii cursanţi in sala de antrenament, să asiste la un antrenament, sunt admişi numai cu permisiunea sensei-ului sau inlocuitorului lui. Dacă aţi obţinut-o , rugaţi invitaţii să aibă o purtare civilizată.Nici un membru cursant nu este abilitat să sfătuiască sau să critice partenerii, dacă nu are permisiunea sensei-ului.

La program se vine cu cel putin 15 min. inainte, pentru a avea timp să se schimbe şi să amenajeze locul corespunzător pentru antrenament.

Un abonament lunar pentru antrenament,nu se reporteaza pentru luna urmatoare,decât in cazul in care neefectuarea acestuia se datorează conducerii clubuluii (ex. Lipsa sensei-lui, situaţii excepţionale care au condus implicit la inchiderea temporara a sălii de antrenament).

C. S. OLIMPIA SLOBOZIA se oblige sa asigure motivarea absemtelor la institutia scolara sau la locul de munca al menbrului , atunci cand acesta trebuie sa participe la anumite demonstratii ,competii,din cadrul clubului .

În timpul căderii pe spate sau lateral , capul se ţine în piept pentru a nu vă accidenta la gât,limba se ţine în gură dar nu între dinţi pentru a nu o muşca din cauza căderii.

Când vă rulaţi înainte peste ambii umeri, mâinile se poziţionează pe saltea cu palmele intinse, degetele orientate cu vârful prin faţă spre interior arătând spre umărul opus capul se ţine în piept lăngă mâini nu inaintea lor deoarece există riscul de a cădea in cap

Când vă rulaţi inainte peste un singur umăr, exemplu, umărul drept mâna dreaptă se poziţionează pe saltea cu palma intinsă, degetele orientate cu vârful prin faţă spre interior arătând spre umarul stâng ,mâna stângă se poziţionează pe saltea

cu palma intinsă, degetele orientate spre exterior în partea stângă . Când vă rulaţi inainte peste (umărul stăng) poziţinarea măinilor este invers

Când vă rulaţi lateral (pe partea dreapta) măna dreaptă se poziţionează pe saltea cu palma intinsă, degetele orientate cu vârful prin faţă spre călcâiul drept .Pe partea stăngă este invers

CLUBUL SPORTIV OLIMPIA SLOBOZIA poate efectua poze, înregistrări video din timpul activităţii specifice, în scopuri promoţionale şi/sau publicitare.

ARTICOLUL 2)

DISCIPLINA

La examen se pot prezenta membrii cursanţi propusi de sensei; nu pot cere din proprie initiativă examinarea.

Când se demonstrează o tehnică, se stă in poziţia seiza (in genuchi).

Pentru examene, ţinuta obligatorie este kimonoul, centura şi emblemele corespunzătoare

În timpul antrenamentelor este obligatorie purtarea echipamentului specific care permite mişcarea lejeră şi respectă normele de decenţă şi igienă corporală.

Pentru deplina înţelegere şi desfăşurare optimă a antrenamentelor, este obligatorie păstrarea liniştii în sala de antrenament şi în vestiare.

Nu se admite, la salut, membrii cursanti cu ţinuta neglijentă, incompletă, centura neinnodată; dezbrăcarea şi îmbrăcarea se face numai la vestiare.

Sensei-ul, inlocuitorul lui şi membrii cursanţi avansaţi trebuie să dea un exemplu demn de urmat, printr-un comportament adecvat.

Toţi respectă locul unde învaţă arte marţiale, loc numit dojo (loc unde se caută calea) , precum şi colegii de antrenament care-l ajută să urmeze calea.

Să nu părăsesti dojo fără încuviinţarea sensei-ului!

Protează pe cel nou, mai slab, cu atenţie şi afirmă-te împotriva celui puternic.

Sunt permise discuţiile intre sensei şi membrul cursant, dar nu sunt permise discuţiile intre membrii cursanţi (principiul in dojo" se lucrează, nu se vorbeste").

Trebuie să accepţi de la inceput, disciplina impusă,cât şi toate exigenţele şi indicaţiile sensei-ului care trebuie urmate fără discuţie; dacă ai intrat in antrenament, il faci până la capăt (exceptie facand cazurile extreme- accidente, invoiri).Să dai dovada de cinste şi corectitudine, să respecti regulile „fair-play"-ului;

Să păstrezi SECRETUL INVĂTĂTURILOR deprinse in cadrul CLUBULUI SPORTIV OLIMPIA SLOBOZIA

DEZVĂLUIREA SECRETULUI CELOR DIN AFARA CLUBULUI SPORTIV OLIMPIA SLOBOZIA DUCE LA EXCLUDEREA DIN CLUB ,PE LOC

MAI BINE ÎL INVIŢI SĂ VIZITEZE CLUBUL SPORTIV OLIMPIA SLOBOZIA ŞI SUNT SIGUR CĂ ÎTI VA FI ŞI EL COLEG DE CLUB

La antrenament, impărţirea membrilor cursanţi se face in funcţie de sex, gradul deţinut, talie, greutate.

La antrenament, trebuie să fii atent, concentrat şi sa păstrezi o ţinuta şi postură corectă, marţială, demnă, indiferent de oboseală.Nu te lasi sustras de cele petrecute in jur.

Nu părăsi salteaua in timpul antrenamentului, decât in cazuri extreme, ,deoarece ii deranjezi pe ceilalţi,dănd dovadă de lipsă de respect,fată de sensei, parteneri, adversari , dojo şi fata de artele martiale.

Membrii cursanţi vor veni pregătiţi la antrenament, astfel să poată stăpâni: setea, foamea, diverse nevoi fiziologice, până la sfârsitul antrenamentului

Nu intri in sala de antrenament ,dacă nu ştii să te comporţi sau dacă nu esti pregătit pentru a termina antrenamentul fizic şi psihic("ce ţie nu-ti place,altuia nu-i face");

Respectă pe cei vârstnici,respectă partenerul şi pe toţi din jurul tău,fii modest şi ai răbdare.

Respectă ierarhia clubului în funcţie de grad şi vechime.

A avea un grad mai mare inseamnă a avea o răspundere mai mare.

Crede cele spuse de sensei,chiar dacă nu intelegi tot, exersează cu convingere şi vei inţelege.

In sală se respectă do(calea) şi pe cei care se antrenează: să nu vorbesti tare, să intri descult, capul descoperit, nu se foloseste dojo pentru imbrăcat şi dezbrăcat.

Fiecare membru al CLUBULUI SPORTIV OLIMPIA SLOBOZIA va considera o datorie de onoare comportamentul decent în cadrul clubului precum şi în afara acestuia.

Implică-te in dezvoltarea clubului! Ajutând clubul te ajuţi pe tine, căutând şi atrăgând sponsori pentru a putea organiza stagii , a cumpara echipamente sportive etc.

ARTICOLUL 3)

IGIENA

Să cureţi şi să-ti păstrezi echipamentul în condiţii optime;trebuie să ai grijă ca tinuta să fie curată şi părul să fie legat pentru a nu intra in ochi sau in gura, corpul curat, fără miros, unghiile şi părul să fie taiate scurt.

Să nu porţi la antrenament podoabe sau obiecte din plastic, metalice, deoarece pot răni partenerul sau pot fi rupte din greseală. CLUBUL SPORTIV OLIMPIA

SLOBOZIA ,SAU CEL CARE CONDUCE ANTRENAMENTUL NU RĂSPUNDE DE PIERDEREA, FURTUL SAU DETERIORAREA OBIECTELOR DE VALOARE (BANI, TELEFOANE, BIJUTERII, ETC)

Trebuie să participi la orice actiune de intretinere şi administrativ-gospodărească şi igienizarea bazei materiale, efectuând remedierea acestora ori de căte ori este nevoie.

Trebuie să faci curaţenie in sala de antrenament, să asezi saltelele şi să ajuti la căratul

diverselor obiecte, indeplinirea unor sarcini cerute de sensei

ARTICOLUL 4)

ACTE INTERZISE SI FOARTE PERICULOASE

Este interzis orice comentariu sau critică în timpul explicaţiilor date de sensei, scuipatul, mestecatul de gumă, participarea la curs in stare de ebrietate in sala de antrenament sau in incinta clubului, limbajul şi gesturile obscene, distrugerea sau deteriorarea vreunui obiect din inventar. Vei inlocui sau achita contravaloarea obiectului precum şi manopera acestuia.

Comportamentul indecent (violent), limbajul vulgar, lipsa de respect manifestate faţă de sensei, colegi, club, mentori sau faţă de stilul de arte marţiale,se sancţionează cu excluderea din club a celui vinovat, fără restituirea cotizaţiei.

Nu ai voie să-ţi brutalizezi colegii de antrenament să lucrezi foarte dur cu cei care nu sunt incă pregatiţi fizic şi tehnic să suporte anumite tehnici, să-ţi baţi joc de cei mai plăpânzi sau să râzi de cei care nu cunosc anumite tehnici sau le executa gresit (si tu ai fost candva ca ei).

In timpul antrenamentelor, o miscare gresit executată poate să dăuneze partenerului.

Respectă indicatiile sensei-ului cu strictete şi nu trasforma antrenamentul intr-o intrecere de fortă cu totul nefolositoare; nu trebuie să dovedesti ceva, trebuie să fii calm pentru a invăţa lucruri noi.

Se semnalează imediat sensei-ului toate accidentele şi incidentele survenite, probleme de sănătate apărute în timpul şi după antrenament.

Trebuie să inveţi şi să descoperi lucruri noi .Antrenamentul trebuie sa fie o plăcere, şi se desfăşoară cu o viteză redusă pentru evitarea accidentelor (fără nervi şi isterie).

In cadrul participării in lot, la stagii tehnice organizate periodic şi la eventuale deplasări, iţi asumi răspunderea totală a acţiunilor personale din afara orarului organizat la antrenament şi la compeţii, precum şi a evenimentelor in care ai putea

fi implicat in timpul absentei tale de la programul comun. Nu vei utiliza tehnica de lupta in afara sălii, decât in eventualitatea autoapărării tale şi a celor din grupul tău şi numai atunci când orice mijloc pasnic de evitarea conflictului nu dă rezultate ::iţi asumi intreaga răspundere a consecinţelor ce pot decurge din utilizarea tehnicilor de lupta in afara dojo-ului.

Ai mare răspundere de partenerul de antrenament.Fără el nu vei putea progresa.

Dacă nu ai inteles procedeul bine, intrebi sensei-ul din nou . Iţi asumi intreaga răspundere pentru accidentele proprii sau a partenerului pe care le-ai putea produce datorită ignorării sfatului sensei-ului.răspunderea ii revime celui ce a produs accidentarea, conducerea CLUBULUI SPORTIV OLIMPIA SLOBOZIA, senseiul sau cel care conduce antrenamentul şi conducerea sălii de antrenament, nu îşi asumă răspunderea.

Trebuie să ai grijă să eviţi orice accidentare chiar şi neintenţionată, fiecare avănd responsabilitatea protejării partenerului de antrenament şi cea a propriei persoae.

ARTICOLUL 5)

DECLARAŢII ERONATE SAU OMITERI

Iţi asumi intreaga răspundere pentru omiterea sau declararea eronată a anumitor deficiente de sănătate care ar putea fi cauza acidentelor in sala de antrenament.

Iţi asumi intreaga răspundere pentru omiterea sau declararea eronată a datelor despre tine si familia ta .

ARTICOLUL 6)

PEDEPSE ŞI SANCŢIUNI

Cursantul este sancţionat, cu pedepse pentru abateri intentionate prin (depunerea efortului fizic intens şi de durată) pentru incălcarea articolelor 1(REGULI GENERALE),2(DISCIPLINA) şi 3(IGIENA)ex."Odihnindu-se"făcănd un maaaaaaaaare număr de flotări, abdomene sau genoflexiuni şi poate ajunge pâna la excluderea din cadrul clubului, indiferent de vechime sau grad).

Se aplica sancţiuni cu răspundere materială, civilă şi penală, pentru incălcarea ARTICOLELOR 3 (ACTE INTERZIZE ŞI PERICULOASE) şi 4 (DECLARAŢII

ERONATE ŞI OMITERI),ca ex.pedepse şi sacţiuni din partea M.A.I.(poliţie, jardarmerie, poliţie comunitară etc.).răspundere judecătorească.

Incălcarea de multe ori a ARTICOLELOR 1 (REGULI GENERALE),2 (DISCIPLINA)şi3 (IGIENA),duc la eliminarea temporară sau definitivă din club, dupa caz .

Incălcarea ARTICOLELOR 4 (ACTE INTERZISE ŞI FOARTE PERICULOASE) si 5 (DECLARAŢII ERONATE), duc la eliminarea definitivă din club.

(am luat la cunostinţă)_____DE R.G.i
Subsemnatul_____semnătura_____

ACORDUL CLUBULUI SPORTIV OLIMPIA SLOBOZIA:
semnătura_____ L.S.____

ARTE MARŢIALE TRADIŢIONALE PAG.14

Termenul de arte marţiale se referă la arta războiului, fiind derivat din numele zeului roman al războiului, marte..

Artele marţiale în totalitatea lor au un obiectiv similar: apărarea individului sau a indivizilor de o ameninţare fizică.în completare, toate arte marţiale sunt legate de diverse filosofii ca şi confucianismul, shintoismul sau altele, iar unele se bazează pe un cod al onoarei. În general artele marţiale sunt considerate a fi o artă dar şi o ştiinţă în acelaşi timp. Dezvoltate în extremul orient ca şi forme de apărare accesibile aproape oricărei persoane, artele marţiale, au urmat şi ele cursul vremurilor şi al evoluţiei. De la forma brut de luptă au devenit cu timpul o filosofie de viaţă şi de pace. Au apărut diferite stiluri de arte marţiale, unele stiluri dezvoltându-se din combinarea altora, altele fiind derivaţii de stiluri iar unele fiind pur şi simplu noi stiluri şi noi filosofii. Aproape peste tot în lume există forme de luptă tradiţionale dezvoltate de vreun popor sau altul, dar niciunul nu a fost mai eficient în elaborarea de stiluri şi filosofii

Decât cele din china şi japonia. Cele mai multe forme de arte marţiale vin dinspre china şi japonia fiecare stil având unicităţile sale care îl diferenţiază de alte stiluri sau forme. Totuşi, deşi sunt diferite, toate au un element comun: sistematizarea tehnicilor de luptă. Metodele de antrenament variază de la un stil la altul şi de la o formă la alta şi pot să includă lupta simulat cu un adversar sau pot fi seturi de tehnici numite kata. Cele din urmă sunt specifice stilurilor marţiale asiatice peste toate acestea s-au adăugat şi credinţa împreună cu studiile asupra filosofiei.

Sic vis pacem parabellum

Cel ce îşi doreşte pacea, să se pregătească pentru război

Explicaţia este simplă şi nu înseamnă că doritorii de pace vor fi atacaţi sau agresaţi, înseamnă că cei care se vor pregătii de război vor fi foarte rar atacaţi dacă nu chiar deloc. Este un element descurajant pentru un potenţial atacator, faptul că va trebui să atace o persoană pregătită şi aptă să se apere. Elementul spiritual din cel pregătit, va constitui elementul defensiv care va acţiona la nivel mental intre el şi agresor.

Atitudinea celui pregătit va spune mult mai mult despre acesta în faţa agresorului decât ar face-o eventualele cuvinte, căci în final este mai facil evitarea de la bun început a unui eventual conflict decât o rezolvare ulterioară a acestuia. Există două aspecte ale antrenamentului, cel fizic şi cel spiritual. Antrenamentul fizic este compus din antrenamente fizice şi tehnici specifice. Se pune în principal accent, la nivelul începătorilor pe tehnici de cădere şi rostogolire, special pentru protejarea acestora. Tehnicile specifice sunt compuse din prinderi, proiectări şi fixări ale adversarului. Pe măsură ce evoluează, practicantul, învaţă tehnici avansate de apărare împotriva mai multor atacatori.

Atracţia principală pentru începători este metoda de autoapărare se realizează printr-o serie prinderi mişcări de neutralizare fixare sau proiectare a agresorilor. Aceste tehnici nu sunt simple blocaje, ci o serie de mişcări şi gesturi capabile s deturneze atacul.

Antrenamentul se bazează pe practicarea de tehnici pre gândite, între doi parteneri, uke (cel care iniţiază atacul) şi tori (cel care îl neutralizează). Este important pentru ambii parteneri să se adapteze după celălalt, căci aşa vor putea stăpânii ambele situaţii în care ar putea fi puşi în realitate. Fiind în esenţă o artă marţială pur defensiv, nu exist competiţii, dar se organizează demonstraţii şi stagii preg titoare.

Peste antrenamentele fizice se adaugă şi o anumit etichetă în cadrul dojo-ul ui, care trebuie respectată de toţi cei prezenţi. Respectarea acestei etichete în dojo duce la ordonarea şi disciplinarea voinţei şi mentalităţii individului atât în interiorul dojo-ul ui cât şi în afara acestuia, ajutându-l astfel să aplice principiile filosofice şi spirituale în viaţa sa.

Aplicabilitatea principiilor a nu trebuie limitat doar la interiorul dojo-ului (sala de antrenament), ea va fi prezent în toate activităţile unui individ. Aplicarea lor în viaţa de zi cu zi poate reprezenta echilibrul care duce la o viaţă armonioasă şi împlinit.

Deşi nu pare, acum în vremurile moderne, mai mult ca niciodată, avem nevoie să găsim pacea şi armonia din interiorul nostru.

Gramatica aikido-ului In cadrul CLUBULUI SPORTIV OLIMPIA SLOBOZIA

Scopul antrenamentului nu este de a crea luptători agresivi ci acela de a perfecţiona înţelepciunea i autocontrolul.

Istoricul Aikido PAG. 16

Din varietatea artelor martiale japoneze traditionale cuprinse in termenul Budo, continentul european nu a cunoscut mai indeaproape decat: Ju-Jitsu, Judo, Karate, Kendo si Aikido. Aceasta arta martiala nipona este legata de numele lui Morihei Ueshiba. In urma studierii mai multor arte martiale [Aiai-Ryu, Tenjin-shin yo ryu cu Towara Tokusaburo (Takisaburo Tobari), Yagyu Shinkage-ryu cu Nakai Masakatsu, Judo cu Kiyoichi Takogi, Dayto-Ryu Aiki-jutsu cu Takeda Sogaku, Naginata-do, Hozoin Ryu (lupta cu sulita), Katori Shinto Ryu (lupta cu sabia), Kito Jujutsu Ryu, Take-no-uchi, Kuki Shin Ryu (ninjutsu), Yagyn Ryu de la Kosaburo Shomojo] si pe baza propriilor reflectii se naste Aikido.

O traducere literara a cuvantului AIKIDO ne releva urmatoarea definitie: Aikido este calea sau metoda (Do) pentru coordonarea sau armonizarea (Ai) capacitatilor umane fizice si psihice (Ki).

Arta martiala cunoscuta astazi sub numele de Aikido, de fapt, apare la prima vedere ca o metoda foarte dinamica si bogata in posibilitati strategice pentru o aparare eficace impotriva a numeroase atacuri violente.

In procedeele tehnice ale artei Aikido se face apel, indeosebi, la doua categorii de miscari, cele propui-zise "de control" (katame-waza) si cele propiu-zise de proiectare a adversarului (nage-waza sau nage-no-kata).

Tehnicile de Aikido se axeaza pe sase piloni de baza: shiho-nage, irimi, kaiten, kokyu, osae-waza, ushiro-waza. Aceste tehnici reprezinta gramatica Aikido-ului, limba in care este formulata si exprimata traditia. Totusi, aceste tehnici nu sunt cioplite in piatra; ele reprezinta punctele de reper flexibile si expansibile. Fiecare pilon incorporeaza multe aspecte diferite si are aspecte comune cu unul sau mai multi dintre ceilalti piloni.

Dupa moartea Fondatorului aceasta arta martiala s fost scindata in mai multe scoli:

¤ Aiki-Budo (este considerata forma primara a Aikido-ului)

¤ Yoseikan (a fost dezvoltata de Minoru Mochizuki, fost elev a lui Ueshiba si de asemenea al lui Jigoro Kano in cadrul Kodokan si include elemente de Aiki-Budo combinate cu aspecte din Karate, judo si alte arte martiale)

¤ Yoshinkan (stil predat de Gozo Shioda, unul din principalii elevi a lui O Sensei de la mijlocul anilor '30)

¤ Aikikai (este denumirea stilurilor conduse de Moriteru Ueshiba, nepotul marelui maestru, sub auspiciul Federatiei Internationale de Aikido)

¤ Iwama-ryu (stil promovat de Morihiro Saito, in special in dojo-ul din Iwama)
¤ Shin-shin Toitsu Aikido (initial denumit Ki no Kenkyukai si apoi Ki Aikido, stilul fondat de Koichi Tohei pun un mare accent pe intelegerea conceptului de Ki si dezvolatarea acestui aspect)
¤ Tomiki-ryu (fondat de Kenji Tomiki, fost elev al lui O Sensei si al fondatorului Judo-ului, Jigoro Kano)

O-Sensei Morihei Ueshiba
(1883 - 1969)

"Eu nu am duşmani. Respir odată cu cerul şi cu pământul. Universul este în interiorul corpului meu. Când iau sabia, sabia şi cu mine suntem unul şi acelaşi."
"Dacă eşti viu, ai acces la secretele veacurilor, pentru că adevărul universului sălăşlueşte în fiecare fiinţă umană."
Morihei Ueshiba este cunoscut pretutindeni în lume ca fondatorul Aikido-ului, cea mai spirituală şi iluminatoare dintre artele marţiale moderne. Imaginea venerabilului maestru înalt de numai 154 cm, care dobora fără efort un sportiv masiv, este familiară. Ueshiba este cunoscut de practicanţii de Aikido ca O-Sensei ("Marele Învăţător").
Acesta s-a născut pe 14 decembrie 1883 în Tanabe într-un sat de pescari şi fermieri din districtul Kii, actuala prefectură Wakayama, în inima unei regiuni în care îşi au originile cele mai vechi rădăcini ale misticismului japonez. Acest district cunoscut sub numele de Kumano, era considerat "poarta catre Dumnezeu". Morihei era astfel înconjurat, de la naştere, de o ambianţă ce palpita de prezenţa divinităţii, a supranaturalului şi misteriosului. A fost al patrulea şi singurul băiat din cei cinci copii ai lui Yoroku Ueshiba , un fermier care poseda circa două hectare de pământ. Tatăl său era o persoană foarte respectată în comunitate, făcând parte din Consiliul local de mai bine de 20 de ani. Mama sa - Yuki Hokawa - era descendenta unei familii de proprietari de terenuri cu ascendenţă nobilă.
Ca o consecinţă a naşterii sale premature, Morihei a fost un copil fragil, de timpuriu manifestând o atracţie deosebită atât către ştiinţe esoterice cât şi cele exoterice. În primii ani ai copilăriei, Morihei a fost un copil destul de slab şi bolnăvicios, având mereu tendinţa de a sta în casă în loc de a ieşi afară cu ceilalţi copii. Deoarece băiatul devora sute de cărţi de factură foarte variată, fiind în special atras de matematică şi fizică, în jurul vârstei de şapte ani Morihei a fost trimis la Jizadera - o şcoală locală a templului sectei Shingon, unde se studiau clasicii chinezi, sub îndrumarea preotului. Plictisit de textele seci şi moralizatoare confucianiste, Morihei l-a rugat pe preotul Shingon să-i povestească din legendele miraculoase ale lui "En no Gyoja" şi "Kobo Daishi", şi să-l înveţe ritualurile esoterice Shingon,

tehnicile de meditaţie şi incantaţiile secrete. Budismul Shingon utiliza metodele tantrice de antrenament şi senzualitate ale artei, muzicii şi al propriului corp pentru a aduce iluminarea chiar din timpul acestei vieţi.

Văzându-l atât de marcat de lumea spirituală şi pentru a contraataca starea visătoare a fiului său, Yoroku a început să îi spună poveşti despre străbunicul lui - "Kichiemon" - care se spune că ar fi fost unul dintre cei mai puternici samurai în zilele lui. Având în vedere şi fizicul insuficient dezvoltat şi temperamentul nervos al fiului său, Yoroku l-a încurajat pe Morihei să participe la antrenamente de lupte sumo, la alergare si înot. Băiatul s-a alaturat şi expediţiilor locale de pescuit, devenind rapid un bun mânuitror al harponului. Sub privirea atentă a lui Yoroku şi a unui profesor de la şcoala ce a început să se intereseze în mod special de neobisnuitul copil, Morihei şi-a modelat treptat corpul. Conştient de puterea sa potenţială, baiatul visa să se transforme într-o bună zi în cel mai puternic om din lume. Şi-a călit pielea făcând zilnic duşuri cu apă rece ca gheaţa şi rugându-şi prietenii să arunce în el cu castane în coajă. Puterea lui a crescut atât de mult, încât era chemat să care în spate copiii bolnavi spre oraşul cel mai propiat, la aproape 80 km distanţă, pentru îngrijire medicală. Necesitatea de a dobândi putere i-a fost întărită într-o noapte, când tânărul a fost martor la lupta tatălui său cu un grup de bătăuşi trimişi de rivalii săi politici.

La vârsta de 13 ani, după ce obţine diploma şcolii primare superioare, este admis şi la cursurile secundare ale Prefecturii Tanabe pe care le părăseşte însă înainte de a obţine diploma, găsindu-şi de lucru la oficiul serviciilor funciare, îndeletnicindu-se mai apoi cu diferite meserii mărunte. În 1901 studiază pentru puţin timp Tenjin Shin Yo-ryu Ju-jutsu sub îndrumarea maestrului Tozawa Tokusaburo. În 1902, în urma modificării unor prevederi legislative şi a protestului său faţă de acestea îşi dă demisia din administraţie şi pleacă la Tokio, în districtul Nihobashi unde îşi deschide propriul magazin ("Ueshiba magazin - librărie şi papetărie şcolară"). După o criză de Beri-Beri, dar şi pentru că era prea puţin potrivit pentru viaţa de negustor, se întoarce în satul său natal, Tanabe. Anul respectiv l-a petrecut studiind principiile şcolii Yagyu shinkage-ryu. Perioada de şedere la Tokio (şi mai ales cea imediat următoare) a fost debutul său veritabil în studiului artelor marţiale, în principal Ju-jutsu şi Ken-jutsu tradiţional, realizând cu adevărat afinitatea pe care o are faţă de artele marţiale. A studiat Ju-jutsu tradiţional la Dojo-ul Kito-ryu şi arta sabiei la centrul de instruire Yangyu Shinkage-ryu.

În 1903 se căsătoreşte cu Hatsu Itogawa Hokaw pe care o cunoştea încă din copilărie. La sfârşit de decembrie, a fost înrolat în armata imperială, fiind încorporat în regimentul al 61-lea de infanterie din Wakayama, după o încercare nereuşită de înrolare, când a fost respins din serviciul activ (rămânând în rezervă la

Osaka) pe motiv că era prea scund. Acest fapt l-a afectat atât de tare pe Ueshiba, încât în disperarea lui se spune că ar fi recurs la metode ridicole, de a se atârna în pădure de crengile copacilor, în speranţa de a i se lungi corpul. Deşi nu a câştigat în înălţime, a reuşit totuşi să se remarce (trimis fiind în Manciuria - 1904) prin temperamentul, talentul, hărnicia, onestitatea, dar mai ales prin măiestria cu care mânuia baioneta, lucruri care i-au adus denumirea de "Soldatul lui Dumnezeu".

După războiul ruso-japonez ce a durat până în 1906, de unde s-a întors cu gradul de sergent pentru faptele sale de curaj în luptă, a trecut în rezervă şi s-a întors acasă la Tanabe. Pregătirea din timpul armatei şi al războiului îl determină să continue exerciţiile fizice şi studiul artelor marţiale, la întoarcere el continuând să se instruiască în stilul Yagyu-ryu, sub conducerea maestrului Nakai Masakatsu (un om dur, care a călit şi modelat dorinţa tânărului Ueshiba). Ueshiba a continuat studiul artelor marţiale la Şcoala Goto din Yagyu-ryu Jujutsu şi apoi, din 1907, tatăl său obţine aprobarea pentru a-l face elev şi la Judo Kodokan Dojo. În 1908 obţine certificatul de instructor în Yagyu-ryu Jujutsu şi, cu ajutorul tatălui său, deschide imediat un dojo în Tanabe, chiar la ferma unde trăiau, continuându-şi cu pasiune antrenamentul. Tot acolo a fost invitat şi binecunoscutul antrenor de Jujutsu, Takake Kiyoichi, pentru a-l instrui.

În 1910 începe un proiect de organizare a unei "colonii", pe care îl şi pune în practică în primăvara lui 1912, părăsind Tanabe în fruntea unui grup de 84 de persoane (ţărani şi militari) din Kishu şi stabilindu-se împreună cu familia sa în insula Hokkaido, într-un loc numit Aza-Shirataki (în apropierea oraşului Yobetsu - regiunea Mombetsu). Avea atunci vârsta de 29 de ani. Grupul condus de el abordează o serie de proiecte de dezvoltare economică în domeniul agricol şi zootehnic, angrenându-se în muncile cele mai grele, ca tăietor de lemne şi cultivator, continuând totodată şi studierea artelor martiale. În anul 1910 se naşte şi prima lui fată, Matsuko.

În acest timp, Ueshiba a devenit tot mai puternic, forţa lui fizică, în special a braţelor, devenind aproape legendară.

În 1915, Morihei îl cunoaşte pe Sokaku Takeda, celebrul maestru de Daito-Ryu Aiki-Jutsu. Aflânduse în faţa unui asemenea maestru, îşi dă seama de cât de slab este încă, uită de toate şi începe din nou un antrenament asiduu. După aproximativ o lună, întors în Shirataki, construieşte un Dojo unde îl invită pe Takeda să locuiască. Acesta acceptă şi îl îndrumă pe Morihei ajutându-l să evolueze în artele marţiale. În septembrie 1916, obţine certificatul "kyoji dairi" (de profesor, respectiv maestru) în Daito-Ryu Aiki-Jutsu. Sokaku Takeda a fost fără îndoială unul dintre cei mai valoroşi budoka ai tuturor timpurilor, dar caracterul său nu era prea evoluat: era impulsiv, vanitos şi se lăuda mereu cu numărul oamenilor ucişi.

Tot Ueshiba povesteşte că antrenamentele erau foarte grele şi costisitoare din punct de vedere financiar. El continuă totuşi să se mai antreneze cu Takeda încă patru ani, după care, în 1920, cei doi se despart, urmându-şi fiecare drumul lui. Motivul era simplu: modurile diferite în care vedeau artele marţiale şi viaţa în general. Dojo-ul din Shirataki îi rămâne însă lui Takeda.

Din 1920, după moartea tatălui său (în ianuarie), se stabileşte cu familia în Ayabe, vânzând restul pământurilor pe care le mai avea. Apoi, după moartea celor doi fii (Takemori de trei ani - în august şi Kuniharu de o lună - în septembrie), ajungând într-o stare de instabilitate emoţională, devine foarte apropiat maestrului spiritual Onisaburo Deguchi al sectei politico-religioase Omoto-Kyo (celebră prin chikon kishin, tehnică de meditaţie care conduce la reapropierea de divin) unde participă timp de opt ani la toate ceremoniile spirituale şi sacre din religia Omoto.

În ciuda capabilităţilor marţiale el era încă dezamagit pe plan spiritual, astfel dedicându-se în totalitate practicilor religioase, devenind în această perioadă discipolul acestui vizionar, Deguchi Onisaburo, cufundându-se în scrierile "profetului" sperând în acest fel să gasească semnificaţia mai adancă a vieţii.

Apropierea de Onisaburo i-a afectat profund viaţa lui Ueshiba, el afirmând cândva că deşi Sokaku Takeda i-a deschis ochii făcându-l să înţeleagă esenţa din Budo, iluminarea şi purificarea sufletului au venit din experienţele Omoto-kyo. Tot în Ayabe îşi deschide un dojo - o mică şcoală de arte marţiale - "Academia Ueshiba" (Ueshiba Juku Dojo), care avea pentru antrenamente un număr de 18 saltele din paie (rogojini).

La 11 februarie 1921, autorităţile japoneze hotărăsc desfiinţarea sectei Omoto Kyo şi arestarea lui Onisaburo. Acest incident nu are repercusiuni asupra activităţii Academiei Ueshiba, unde viaţa a mers mai departe. În tot acest timp, continuă antrenamentele împletind exerciţiile fizice pentru călirea trupului cu exerciţiile spirituale pentru purificarea sufletului. Ueshiba obţine în 1922 certificatul de maestru în Shinkage-ryu Ju-jutsu. Anul 1924 îl găseşte pe Morihei studiind cu îndârjire lupta cu suliţa în stilul Naginata-do.

La 13 februarie 1924, Ueshiba pleacă împreună cu Onisaburo Deguchi (care fusese eliberat pe cauţiune) în Mongolia, cu scopul de a forma un stat condus după precepte spirituale, religioase şi iluministe. Ajunşi la Mukden, îl întâlnesc pe Lu Chang K'nei, unul dintre conducătorii războinici ai locului, care îi dă lui Morihei numele chinezesc Wang Shou Kao, şi împreună hotărăsc să conducă Armata Autonomă de N-E a Mongoliei (cunoscută de asemenea drept Armata Independentă a Mongoliei). Însă nu reuşesc să facă nimic din ce şi-au propus, pentru că vor fi victimele unui complot organizat de un alt şef militar - Chang Tso Liu - şi sunt arestaţi de armata chineză. Morihei, Onisaburo şi alte patru persoane sunt condamnate la moarte. Destinul însă se arată generos şi chiar în momentul în care li

se pregătea execuţia, un membru al consulatului japonez reuşeşte să obţină de la autorităţile chineze eliberarea şi repatrierea lor. Morihei încearcă să-şi reia vechile ocupaţii, împărţindu-se între Academia Ueshiba şi munca de la ferma sa Tennodaira. El începe, printre altele, să se intereseze şi de So-jutsu (tehnici de lance), se antrenează foarte mult cu sabia şi bineînţeles continuă cu Ju-jutsu. Totuşi, această experienţă trăită în faţa morţii care îi revine permanent în minte, îl face să realizeze adevăratul sens al vieţii.

Morihei a fost un căutător spiritual şi a fost transformat de trei viziuni. Prima a avut-o în 1925, la 42 de ani, când acesta întâlneşte un înalt ofiţer de marină, profesor de kendo (arta sabiei) şi care îl provoacă la un duel. Morihei acceptă şi câştigă, practic fără să lupte, reuşind să evite fără probleme toate încercările de tăiere şi împundere ale ofiţerului (Morihei fiind neînarmat!). După duel i-a mărturisit ofiţerului că a putut vedea dinainte traiectoria sabiei acestuia şi i-a anticipat toate mişcările, obligându-l astfel să renunţe la a mai căuta să-l lovească. Această experienţă a fost de fapt şi revelaţia sa - satori. Totul i-a devenit clar înţelegând principiul psihologic pe care fondează mai târziu AIKIDO. Astfel, mergând la o fântână pentru a se spăla pe faţă după luptă, are nişte experienţe intense pe plan spiritual şi realizează faptul că adevăratul scop al Budo-ului este dragostea care înconjoară şi îngrijeşte toate fiinţele (PRIMA VIZIUNE).

Morihei a perceput prezenţa întregului univers înlăuntrul său şi ulterior a realizat: "Eu sunt Universul!". Bariera dintre lumea materială şi cea divină a disparut. Simultan, Morihei a realizat că esenţa budo nu este lupta, ci mai curând iubirea, iubire care creează şi îngrijeşte toate lucrurile. Această experienţă copleşitoare a fost desigur legată de credinţa Omoto-Kyo a lui Morihei; "Uniunea cu Divinul" era tema centrală a credinţei şi Morihei a exprimat această transformare uluitoare în singurul limbaj pe care îl cunoştea. Indiferent dacă vom considera la adevarata sa valoare relatarea lui Morihei, sau dacă vom exprima iluminarea lui mai mult "raţional", rezultatul va fi acelaşi în esenţa lui. Cel de-al şaselea simş al său, al anticipării, a fost dezvoltat complet şi devenise acum un artist marţial invincibil.

"Arta Păcii se bazează pe patru mari virtuţi: Curaj, Înţelepciune, Iubire şi Prietenie, simbolizate prin Foc, Cer, Pământ şi Apă. Esenţa Artei Păcii constă în curăţirea de răutate, în armonizarea cu mediul înconjurător şi în îndepărtarea din Calea ta a tuturor obstacolelor şi barierelor. Spiritul este adevăratul tău scut. Loialitatea şi devotamentul conduc la curaj. Curajul ne poartă către sacrificiul de sine. Sacrificiul de sine creează încredere în puterea iubirii. Un adevărat luptător este întotdeauna înarmat cu trei lucruri: strălucitoarea sabie a împăcării, oglinda curajului, a înţelepciunii şi a prieteniei şi preţiosul giuvaer al iluminării." - O Sensei Morihei Ueshiba

Rămânând devotat studiului şi dezvoltării cunoaşterii spirituale, Morihei ajunge curând să îşi dezvolte o tehnică personală, bazată pe Kototama, în care barierele dintre spirit şi corp erau complet înlăturate. Metoda reprezintă o combinaţie între tehnicile tradiţionale din Yagyu-ryu şi Daito-ryu jujutsu împreună cu o metodă de pronunţie a anumitor sunete, cuvinte şi versuri cu conotaţie spirituală, folosind principiile respiraţiei abdominale. La început această sinteză a fost numită Aiki-bujutsu şi a fost prezentată elevilor drept Ueshiba-ryu aiki-bujutsu.

La sfârşitul anului 1925, Amiralul Isamu Takeshita îl invită pe Morihei la Tokyo la reşedinţa sa pentru a face nişte demonstraţii fostului premier Gombei Yamamoto pe care îl impresionează profund. Urmează alte invitaţii, inclusiv la curtea familiei imperiale, unde a făcut numeroase demonstraţii în prezenţa unor mari personalităţi. În 1927, urmând şi sfaturile lui Onisaburo de a se separa de Omoto-kyo şi de a-şi urma propria "cale", se stabileşte cu întreaga familie la Tokyo, unde se va consacra în totalitate artelor marţiale.

În 1930, după ce primeşte un teren în Wakamatsu - Oho, în zona Ushigome, începe construcţia unui dojo, pe care îl termină în 1931, şi în care predă principiile luptei fără arme, în scop defensiv, pe care le inventase. În acest timp, pe lângă alţi instructori vestiţi de arte marţiale, primeşte şi o vizită a lui Jigoro Kano (fondatorul judo-ului) care este foarte impresionat de ceea ce a realizat Ueshiba, observându-l şi la o demonstraţie făcută în dojo-ul Mejiro, şi îl roagă să-i primească doi elevi-instructori ai săi - Jiro Takeda şi Minoru Mochizuki. Dojo-ul, care număra 80 de saltele, primeşte numele de Kobukan, iar în următorii 10 ani acest aiki-budo cunoaşte o înflorire spectaculoasă. Datorită antrenamentelor de o intensitate deosebit de mare, Kobukan-ul este supranumit şi "Dojo-ul infernului".

A mai predat, de asemenea, la Academia Navala din Toyama, la Academia Poliţiei Militare şi la Colegiul Militar. Între timp, a învăţat Kendo la Kobukan. Totuşi, legăturile sale cu secta Omoto-Kyo, declarată rebelă de către Guvern, i-au creat permanent dificultăţi.

În 1940, Kobukan este recunoscut oficial în Japonia, atât de Ministerul Sănătăţii şi Igienei, cât şi de cel al Educaţiei, iar din 1941 Academia de Poliţie adoptă ca disciplină de pregătire aiki-budo. 1940 este şi anul în care s-a comemorat la Manchuria cea de-a 2600 aniversare a Japoniei, eveniment la care au fost oferite demonstraţii de arte marţiale la care a participat şi O-Sensei. În acelaşi an, maestrul a avut şi cea de-a doua viziune a sa (în decembrie 1940).

Cel de al doilea război mondial îl găseşte pe Morihei consilierul multor militari şi miniştri, însă ororile războiului şi, după cum spunea el - "o comandă divină" - îl determină ca în 1942 să-şi dea demisia din toate aceste funcţii şi împreună cu soţia sa să plece în prefectura Ibaragi. Acolo construieşte un templu al AIKIDO-ului,

având un dojo în aer liber, şcoala sa de Aikido numindu-se "Vocea armoniei şi a dragostei". Până în acel moment, sistemul de lucru şi tehnica personală prezentată de el s-au numit mai întâi Aiki-jutsu, apoi Aiki-Budo, iar în 1942 a fost inaugurat oficial numele de AIKIDO (dupa ce înainte s-a numit "Aikibudo" şi "Aikinomichi") În acelaşi an, Ueshiba a avut parte de cea de-a treia viziune a sa, în timpul celei mai rele lupte din cel de-al doilea razboi mondial şi într-una din cele mai întunecate perioade ale istoriei omenirii.

Morihei s-a retras din viaţa publică în 1942, încredinţând conducerea propriului Dojo, fiului său Ueshiba Kisshomaru (27.06.1921 - 4.01.1999), instalându-se la ferma pe care o cumpărase în 1935 la Ayama. Aici a creat un sanctuar dedicat "întâlnirii lui ki" şi celor "patruzeci şi doua de divinităţi, paznice ale universului" şi devotându-se fiecare minut din restul vieţii sale, perfecţionării şi răspândirii Aikido-ului ca Artă a Păcii. Astfel, 1942-1952 a reprezentat perioada în care maestrul a perfecţionat tehnicile şi a consolidat filozofia religioasă din Aikido, aşa cum a rămas şi o cunoaştem şi noi acum.

În 1945, Fundaţia Kobukai are parte o perioadă de încetare a activităţii, cauzată de interzicerea artelor marţiale, hotărâre adoptată imediat după război. În acelaşi an este însă terminat şi dojo-ul Iwama

1948 este anul în care Hombu Dojo a fost mutat la Iwama, Kisshomaru Ueshiba devenind director al Fundaţiei Aikikai. Abia în 1949, a primit din partea Ministerului Educatiei permisiunea de a-si redeschide sala şi astfel se reiau antrenamentele la dojo-ul din Tokio. Aceste lucruri se întâmplau însă într-o epocă în care Artele Marţiale îşi pierduseră total buna reputaţie.

]În 1956 cartierul general al Aikido-ului a fost mutat în mod oficial la Tokyo, dojo-ul de acolo primind denumirea de Fundaţia Aikikai din Hombu Dojo, el fiind condus de singurul fiu în viaţă al lui Morihei - Kisshomaru Ueshiba. Anterior, acesta fusese şi în funcţia de director al Fundaţiei Kobukai (începând cu anul 1942). În cadrul acestui eveniment oficial, Ueshiba a făcut o demonstraţie publică de Aikido.

La 14 mai 1960 Aikikai organizează o impresionantă demonstraţie, la finele căreia împăratul Hirohito conferă lui Morihei titlul de onoare Shijuhosho, titlu extrem de rar acordat în istoria Japoniei.]În februarie 1961 Ueshiba pleacă în Statele Unite la invitaţia Aikikai-ului din Hawaii, moment în care sunt organizate şi nişte demonstraţii deschise publicului. Întâmplarea face ca la acele demonstraţii să fie prezent şi micuţul Steven Seagal, pe atunci în vârstă de aproximativ 10 ani, determinându-i drumul şi destinul în viaţă.

Complet impresionat de Ueshiba, acesta începe să practice artele marţilale, ajungând la vârsta de 17 ani să studieze Aikido cu marii maeştrii, chiar în Japonia, devenind mai apoi el însuşi un maestru veritabil. Seagal este primul non-asiatic

căruia i s-a permis să îşi deschidă un dojo în Japonia, unde artele marţiale sunt practic la ele acasă...

Întorcându-ne la Ueshiba, în martie 1967, se începe construcţia unui nou Hombu Dojo, mult mai modern, cu trei etaje, care este terminat până în decembrie al aceluiaşi an. Pe data de 12 ianuarie 1968, cu ocazia ceremoniei comemorative de înălţare a noului Hombu Dojo, Morihei ţine un lung discurs despre esenţa tehnicilor din Aikido. Aceasta a fost ultima lui apariţie publică în interesul Aikido-ului. Până la sfârşitul vieţii însă, Ueshiba nu şi-a pierdut dedicaţia pentru antrenamentele intense şi regulate, încercând mereu să se perfecţioneze.

La începutul primăverii lui 1969, O Sensei s-a îmbolnăvit (cancer la ficat), spunându-i fiului său Kisshomaru: "Dumnezeu mă cheamă la el...". A fost ajutat să se întoarcă acasă, având dorinţa de a fi aproape de propriul lui Dojo. Pe 15 aprilie starea lui devenea critică. În acea zi, după o ultimă demonstraţie organizată cu ocazia celebrări Kagami Biraki, după ce studenţii au făcut ultimul salut, el le-a dat ultimele instrucţiuni: "Aikido este pentru întreaga lume. Antrenaţi nu în mod egoist, pentru sine, ci pentru toţi oamenii de peste tot." Apoi, în dimineaţa lui 26 aprilie 1969, O Sensei, în vârstă de 85 de ani, a luat mâna fiului său, i-a spus zâmbind "Să ai grijă de toate..." şi a murit. Două luni mai târziu, în iunie 1969, l-a urmat şi soţia lui în vârstă de 67 de ani.

Pe data de 26 aprilie 1969 Ueshiba s-a stins din viaţă cu sufletul împăcat şi liniştit, "reîntorcându-se la Sursă". Rămăşiţele sale pământeşti au fost duse în templul familial Kozanji, din Tanabe. La 1 mai al aceluiaşi an, Împăratul Hirohito a decernat postmortem o ultimă medalie în amintirea celui care a fostMorihei Ueshiba - O Sensei.

CALEA LUPTĂTORULUI A FOST GREŞIT ÎNŢELEASĂPAG 24

Calea luptătorului a fost greşit înţeleasă, ca o modalitate de a ucide şi de a distruge pe ceilalţi. Aceia care caută competiţia comit o gravă eroare. Lovirea, jignirea sau distrugerea cuiva constituie cel mai mare

Păcat pe care îl poate face o fiinţă umană. Adevărata cale a luptătorului constă în evitarea masacrului. Ea este arta păcii, puterea iubirii. Lumea va continua să se schimbe dramatic, însă disputele şi războaiele ne pot distruge complet. Avem nevoie acum de tehnici de armonizare, şi nu de conflicte. Este nevoie de arta păcii şi nu de arta războiului.

UESHIBA MORIHEI

Fondatorul aikido

ETICHETĂ ŞI RESPECT ÎN AIKIDO PAG 25

Pentru un samurai politeţea este înainte de toate expresia unor sentimente profunde de consideraţie pentru cei din jur şi de modestie pentru sine" studiul aikido-ului nu poate fi disociat de etichetă şi regulile de politeţe pentru că astfel s-ar pierde un mare aport cultural şi spiritual. Pentru a saluta dojo-ul, portretul creatorului o sensei, profesorul şi partenerii, vom adopta o poziţie în care corpul este bine aşezat pe central său. Nu vom saluta oricum, făcând un semn cu mâna sau scuturând din cap. Deci vom reţine că la intrarea în dojo vom saluta către direcţia kamiza; la intrarea pe tatami (saltele) ne vom întoarce cu spatele către acestea, ne vom descălţa de papuci (zori) după care ne vom reîntoarce cu faţa spre tatami, vom saluta prin înclinarea bustului de la mijloc, fără a curba spatele. Aplecarea trunchiului se va face la un unghi de aproximativ 45°. Dacă ora de curs a început, vom saluta profesorul, chiar dacă acesta nu ne priveşte şi vom căuta ca atunci când ni se permite intrarea pe tatami să ne scuzăm pentru întârziere fără a intra în detalii sau justificări. Acelaşi

Lucru trebuie făcut, respectiv să salutăm, ori de câte ori ne vom adresa

Profesorului sau unui partener. Studiul unei arte marţiale nu este posibil dacă nu există încredere şi respect manifestat faţă de profesor. Profesorul de aikido sau altă artă marţială nu poate fi un oarecare pe care îl plătim, ne folosim de serviciile lui şi apoi îl uităm; dacă ar fi aşa nu ar mai fi budo şi nu am putea învăţa nimic. În momentul începerii cursurilor, pentru salut, elevii se vor alinia în faţa profesorului, deci pe latura shimoza, în ordinea gradelor, gradele mari vor fi întotdeauna în stânga profesorului. La început profesorul şi elevii salută portretul lui o sensei, după care elevii vor saluta profesorul. Salutul se face din seiza şi se numeşte zarei. Pentru acest salut profesorul va da semnalul de executare, iar elevii vor ridica trunchiul după ce l-a ridicat

Profesorul şi niciodată înaintea acestuia. De fiecare dată când profesorul întrerupe lecţia pentru a arăta sau a explica ceva, elevii îşi vor relua cu rapiditate locurile pe tatami, de regulă pe marginea spaţiului de luptă, în poziţia seiza. Înaintea reluării activităţii, elevii vor saluta către profesor. Dacă profesorul va solicita un elev pentru a face o demonstraţie, elevul va saluta de la locul unde se află şi se va deplasa rapid în faţa profesorului. După ce profesorul şi-a terminat demonstraţia, elevul va saluta din seiza (zarei) şi îşi va relua locul şi activitatea. Antrenamentul trebuie să se desfăşoare cu seriozitate, fără să se vorbească, într-o atmosferă de marţialitate şi respect.

Atât în timpul antrenamentului cât şi în afara lui, elevii nu se vor deplasa prin mijlocul spaţiului de luptă pentru reluarea locului sau pentru alte probleme, ci se

vor deplasa numai pe margine. O altă regulă importantă este aceea de a saluta profesorul ori de câte ori

Acesta intră sau iese din dojo, intră sau iese de pe tatami. Acest lucru

Trebuie anunţat de cel care observă primul, de regulă gradul cel mai mare, care va comanda yame! (opriţi) moment în care toţi elevii vor înceta orice activitate, vor lua o poziţie cât mai respectuoasă şi se vor întoarce cu faţa către locul indicat de cel care a dat semnalul. La comanda "sensei ni rei" toţi elevii vor saluta în acelaşi timp.

Nu trebuie uitat, de asemenea, că este foarte important ca în afară

Disciplinei în dojo, va trebui păstrată curăţenia, această datorie revenind exclusiv elevilor. În afara îngrijirii dojo-ului elevii vor avea grijă să aibă în permanenţă aikidogi curate, să fie proaspăt spălaţi, cu unghiile tăiate şi părul strâns cu elemente ce nu pot produce răniri. Se înţelege că va trebui să acordăm atenţie şi respect tuturor lucrurilor neuitând faptul că în procesul de studiere a aikido-ului ne servim deseori de diferite arme: sabia de lemn – bokken; baston - jo; cuţit ' lemn - tanto, baston scurt - tambo. Pe acestea le vom mânui cu respect, iar atunci când nu le folosim nu le vom arunca oriunde şi oricum, ci vom avea grijă de ele, aşa cum fiecare samurai avea grijă de armele sale. Sabia trebuie să fie pentru practicantul de aikido oglinda sufletului său. Atunci când ea tăie prin aer, traiectoria ei este pură şi dreaptă, reprezentând linia vieţii lui.Consider că primul pas important spre aikido, este înţelegerea şi asimilarea în atitudinea şi aptitudinea practicantului de aikido a ceea ce însemnează: etichetă în dojo-urile de aikido. Fără acest pilon fundamental, aikido nu există! Politeţea japoneză nu este o istorioară despre nişte vremuri demult apuse ale temuţilor samurai. Ea s-a prezervat şi există în viaţa de toate zilele, cu atât mai mult în artele marţiale nipone. Politeţea nu este un ritual sau un banal schimb de amabilităţi. Eticheta sau „rei-shiki", reprezintă o categorie de reguli ce implică un întreg comportament întemeiat pe modestie, compasiune, întrajutorare, generozitate. O artă marţială japoneză ar fi de neconceput fără această „etichetă a sufletului" [rei-shiki]. Eticheta, este o moştenire a comportamentului recomandat de codul bushido. În vremurile memorabile era de negândit ca un războinic desăvârşit să nu stăpânească acest cod al manierelor. Eticheta este strâns legată de gândirea zen dobândită de războinic. Pentru un samurai, totul are o importanţă fundamentală, inclusiv elementarele gesturi de zi cu zi. Astfel, teatrul, caligrafia, poezia, ceaiul, pictura, muzica, privitul, mersul, îmbăiatul, cadoul, ospitalitatea, cotidienele gesturi, devin un act adânc, concis, sobru şi estetic. Încetineala calculată a gesturilor, cadenţa cosmică, relaxarea aparentă a războinicului, trebuiau să ascundă zanshin-ul în care era cufundat samuraiul. Fiecare gest al samuraiului trebuia făcut în aşa fel încât să permită o ripostă imediată. Aceasta este esenţa rei-shinki.

Astăzi, practica corectă rei-shiki, demonstrează în primul rând respectul pe care un discipol îl datorează profesorului şi celorlalţi practicanţi, cât şi un adânc şi permanent omagiu adus celui sau celor care sunt la originea artei pe care o practică. Corecta practică rei-shiki, reprezintă memoria nealterată de viciu a oricărui samurai care se dăruieşte budo-ului

1. UNIFORMA AIKIDO PAG. 27

După etichetă în dojo, uniforma este a doua mare preocupare a practicantului de aikido. Gi-ul de aikido (keikogi) sau costumul de antrenament, este similar cu cel purtat în judo şi se cade a fi din bumbac alb şi fără alte înscrisuri decât cele necesare. Este bine a se purta un costum adecvat aikido-ului pentru că antrenamentul să se desfăşoare în bune condiţii, fără alte incidente. La acest costum format din pantalon (zubon) şi bluză (kimono), practicantul va purta în funcţie de nivelul obţinut prin examinare, fie centură albă (centură valabilă pentru toate gradele aikido), fie centura neagră dacă este deţinătorul a minim 1 dan aikido. Singurii care vor purta centuri colorate în timpul antrenamentelor sunt copiii. La această costumaţie clasică, în mod tradiţional, centurile negre vor purta şi pantalonul larg numit hakama. Acest pantalon face parte din costumul de ceremonial tradiţional japonez, ţinute pe care numai anumite categorii aveau dreptul de a le purta. În aikido aikikai culoarea hakamei este neagră sau bleumarin. Este permis femeilor ca ele să poarte hakama chiar înainte de dobândirea nivelului de 1 dan, deoarece în japonia, femeile preferă hakama în locul pantalonilor clasici care sunt mai puţini practici, În plus tradiţia japoneză recomandă femeilor ca să nu-şi dezvăluiască picioarele.

La această costumaţie când ceremonialul o impune, se poartă o haină cu mâneci foarte largi denumită haori, bluză pe care sunt brodate însemnele familiei (mon) ori mai nou a dojo-ului. Această costumaţie la care ne-am referit până acuma trebuie păstrată în condiţii de curăţenie exemplară, spălate şi călcate de fiecare dată când se impune. Conform tradiţiei, singura care nu se spală este centura (obi-ul). Alăturat acestei costumaţii, fiecare practicant de aikido va avea la el o pereche curată de papuci (zori), papuci ce se poartă numai şi numai în dojo şi niciodată pe saltea sau în afara dojo-ului. Pe lângă acest echipament, recomand ca în bagajul fiecărui practicant de aikido să existe un prosop de bumbac şi o sticlă cu apă. Este de dorit ca după fiecare antrenament, dacă condiţiile dojo-ului permit, a se face un duş pentru a împlini igiena individuală şi a nu agresa semenii cu un mod neîngrijit de a te purta în societate. După fiecare antrenament practicantul este obligat a-şi împacheta frumos costumaţia purtată, acasă având grijă a aerisi echipamentul şi a-l pregăti pentru următoarea lecţie.

2. ARMELE AIKIDO PAG. 28

Cele trei principale arme din aikido sunt jo-ul (bastonul), tanto-ul (cuţitul) şi bokken (sabia din lemn). Jo-ul aikido are 120cm maxim 130cm lungime, grosimea fiind cuprinsă între 20-30mm. Tanto-ul imită în lemn forma cuţitului clasic japonez. Bokken-ul la fel, este o copie fidelă a katanei. Armele în aikido au parte de un tratament special. Ca o prelungire a tradiţiei şi grijii samurailor faţă de armele lor, în aikido s-a perpetuat această nevoie de respect acordată obiectelor cu care te antrenezi ori te lupţi. Există un întreg ritual în jurul acestui mod de comportament faţă de armă. Pentru un practicant de aikido, arma nu mai reprezintă o simplă unealtă de luptă, ci este o extensie a făpturii materiale şi spirituale. Aşa că orice practicant de aikido trebuie să conştientizeze că nu este permisă atingerea sau folosirea armelor altui practicant fără a primi înainte acceptul acestuia, deoarece atingerea sau folosirea lor este similară cu o ofensă ori o directă agresiune adresată acelui personaj. Un practicant de aikido este obligat a-şi purta armele (cuţitul, sabia din lemn şi bastonul din lemn) într-o husă rezistentă, ferite de ochiul curios al trecătorului, evitându-se a fi trântite, aruncate, împinse, atât în interiorul cât şi în afara dojo-ului. Este bine ca armele să fie din lemn şi să se evite a folosi arme realizate din alte materiale. Lemnul dă o anumită nobleţe şi impune grijă, respect faţă de arma cu care exersezi. Evitaţi a lăcui armele şi a le încărca cu fel şi fel de însemne. O armă simplă este mai elegantă şi denotă un spirit curat, dedicat principiilor aikido.

Cuţitul sau tanto-ul, trebuie să fie făcut din lemn şi obligatoriu să aibă un vârf cât mai rotunjit posibil, pentru a se evita rănirea cu el în timpul antrenamentelor.

Sabia din lemn sau bokken-ul şi ea se cade a fi dintr-un lemn cât mai nobil, bine îngrijit, păstrând grijă de a avea o structură care să evite leziuni şi accidente produse în timpul lecţiilor de aikido. Bokken-ul trebuie să fie cât mai simplu şi practic, util în timpul antrenamentelor.

Bokken-ul este arma fundamentală în aikido, de aceea bokkenul (şi prin extensie celelalte arme folosite), are parte de o specifică etichetă identică cu cea a katanei. În stare de repaus sau momentele de pasivitate din antrenament, numai când suntem în picioare, bokken-ul se ţine în mâna dreaptă, mânerul spre înainte, curbura lamei în jos. În za (tot în repaus sau pasivitate) bokkenul se ţine aşezat pe tatami, paralel cu poziţia ta, curbura lamei fiind orientată către tine.

Când se intră pe tatami, când se foloseşte pentru prima dată bokken-ul în antrenament ori când îl oferim cuiva spre exersare, sabia din lemn se ţine purtată pe palme, orizontală cu solul, mânerul armei spre partea stângă, lama orientată cu curbura spre tine. Cedarea armei este precedată de un salut respectuos. În posturile active bokenul stă în partea stângă a ta - lama orientată către exterior când eşti în

za şi orientată în sus când eşti în exerciţiu. Mai există multe recomandări, doar că acestea sunt transmise de către profesor prin vie experienţă. Aşa se cade, aşa este tradiţia ca învăţăturile delicate să fie transmise în mod direct şi nu prin intermediul materialelor video ori scrise. Bastonul din lemn sau jo este un baston specific aikido, confecţionat dintr-un lemn cât mai dur. Ca şi în cazul bokken-ului, bastonul din lemn se foloseşte în mod identic, neexistând alte norme suplimentare privind ceremonialul.

În panoplia practicantului de aikido mai există două arme extrem de îndrăgite dar folosite cu mare grijă şi mare precauţie. Este vorba despre katana şi tessen-ul (evantaiul). Sabia din metal sau katana în aikido aikikai de regulă nu se foloseşte. Însă să nu se înţeleagă greşit că nu sunt antrenamente de katana. Sunt! Numai că aceste antrenamente au o normă şi o regulă aparte. Sunt un privilegiu, ele fiind transmise de către profesorul tău de aikido, numai prin vie experienţă, în mod direct şi responsabil. Tessen-ul sau evantaiul era o armă des folosită de samurai din epocă, mai ales cu aplicabilitate în spaţiile extrem de înguste, ori ca pavăză împotriva obiectelor ascuţite de mici dimensiuni până la săgeţi. Astăzi, această deprindere a căzută în desuet, puţini maeştri de aikido dovedind o bună pricepere în folosirea acestei arme, o armă pe care ueshiba o îndrăgea şi care îi era de nelipsit în procedurile kotodama.

2.1 REGULI DE BAZĂ PRIVIND GESTIONAREA ARMELOR AIKIDO PAG. 29

● e□e in□erzi□ă folo□ire□ □rmelor □cuţi□e □u □ăio□□e;

● este interzisă utilizarea armelor aikido în locuri publice, dispensa fiind funcţională numai în cazul demonstraţiilor oficiale organizate de către dojo, sub stricta supraveghere a instructorului/profesorului responsabil;

● transportul armelor aikido se va face în deplină siguranţă, numai într-o husă opacă. Pe durata transportului în afara dojo-ului, posesorul armelor trebuie să se asigure că ele sunt sub controlul său, şi nu există pericolul de a fi luate sau folosite de alte persoane;

●în cazul deţinerii de katana, posesorul ei este obligat să se asigure că membrii familiei, alte persoane din casă, persoane fără discernământ, minori, nu pot avea acces la katana dar şi la armele aikido. În cazul unui incident, posesorul katanei cât şi a celorlalte arme aikido, este unicul răspunzător de orice efect generat de utilizarea necorespunzătoare a katanei sau de neasigurarea ei. Katana se va folosi numai în cadrul lecţiilor specifice, altă utilizare fiind interzisă.

Intru sănătos, ies sănătos din dojo!

3. CEREMONIALUL DE INTRARE ÎN DOJO ŞI PE TATAMI PAG. 30

La intrarea în dojo, înainte de a intra pe tatami [saltea], dojo-ul se salută din picioare în direcţia „kamidana" [altarul unde se găsesc înscrisurile şi portretul lui o'sensei]. Apoi, ne întoarcem cu spatele la tatami, lăsăm zori [papucii de casă] cu vârful spre exterior, aşezându-i în ordine lângă papucii ultimului venit şi intrăm pe tatami. La intrarea pe tatami salutăm în direcţia kamidana de pe genunchi, atitudine recomandată, ori din picioare în cazul unor probleme care nu permit salutul de pe genunchi.

Există şi situaţii în care din motive obiective ai întârziat. Atunci, dacă lecţia a început, după ce îţi execuţi întregul ceremonialul de salut al dojo-ului, salută-ţi şi sensei-ul chiar dacă acesta nu te priveşte, apoi aşteaptă în seiza (stând pe genunchi) la marginea tatamiului până când sensei-ul te invită să te alături colegilor. Dacă momentul intrării în dojo coincide cu cel în care clasa se află în timpul meditaţiei (mokuso), aşteaptă şi amână orice mişcare până când meditaţia se încheie şi apoi fă-ţi intrarea în dojo şi pe tatami.

Tot acest ceremonial de început nu face decât ca să te „dezbrace sufleteşte de hainele" purtate în afara dojo-ului şi să te purifice, să te echilibreze, în vederea participării plenare la antrenamentul de aikido. Primul pas în dojo-ul de aikido nu este decât o rememorare continuă, zilnică, a nevoii de respect, altruism şi încredere ce se cade a domina atmosfera din dojo-ul de aikido

3.1 ÎNCEPUTUL LECŢIEI DE AIKIDO PAG.30

La începutul oricărei lecţii de aikido, cu 3-4 minute înainte ca sensei-ul să apară în dojo şi înainte de „salutul ceremonial" [kamidana-rei sau kamiza], elevii se aliniază în formaţia de salut, pe unul sau mai multe rânduri, aşteptând pe genunchi şi în tăcere intrarea sensei-ului în dojo. De regulă în dreapta formaţiei stau elevii cei mai avansaţi, ceilalţi elevi aşezându-se în ordinea gradelor aikido. Sensei-ul într-un ceremonial impecabil onorându-şi eticheta, se aşează discret în faţa formaţiei, cu toţii salutând kamidana, fiind salutul, onoarea şi respectul către tradiţie şi o-sensei. De regulă, dar nu obligatoriu, salutul altarului este anunţat de comandă „shomen-ni-rei" [şome-ni-rei], acest salut fiind urmat de salutul elevilor către sensei. În clipa finalizării salutului ceremonial dintre elevi şi profesor, cu toţii vor folosi forma verbală de politeţe: „onegai-shimasu" [vă rog]. Sensei-ul este cel care dă semnalul pentru salutul ceremonial şi, într-un salut corect, elevul se va strădui să nu ridice capul decât după sensei. Există sensei care în salutul ceremonial, consideră mokuso parte integrantă din salutul de deschidere dar există şi sensei care nu includ acest moment de meditaţie. Onegai-shimasu [o negai şimass] este politeţea care care însoţeşte o cerere. Se foloseşte la începutul şedinţei de antrenament şi înainte de a solicita exersarea cu un nou partener. Sensei-ul care cere asistenţa unui

uke pentru demonstrarea unei tehnici, foloseşte şi el aceeaşi formulă a saluta [rei] nu se face oricum şi nu poţi saluta oricum. Salutul este un gest de reconciliere cu tine însuţi şi cu cosmosul, este gestul de precauţie, de veneraţie, de profundă înţelegere a lumii şi de adâncă smerenie în faţa a ceea ce creatorul a făurit a fi. Nu saluta simplist doar din corp, doar din spirit sau doar din minte. Salutul este o ordonare a fiinţei, o regrupare a omului în jurul „hara" [mijlocul sau centrul făpturii]. Salutul este un privilegiu al practicantului de aikido şi cine dobândeşte această dimensiune a înţelegerii, transcede mica existenţă. O zicere taoistă spune: „că de vrei să urci, mai întâi trebuie să cobori". Salutul nu este decât expresia condensată a acestui dicton, „coborârea" trupului şi minţii dăruind practicantului de aikido fireasca „înălţare" a spiritului. Salutul este dovada dobândirii darului modestiei şi a artei care topeşte rutină în care mulţi practicanţi de aikido din păcate se afundă.

3.2 ÎN TIMPUL LECŢIEI DE AIKIDO PAG.31

O condiţie a lecţiei de aikido este desfăşurarea întregului proces în condiţii de seriozitate şi pe cât posibil fără discuţii lipsite de rost. De fiecare dată când sensei-ul opreşte lecţia prin comanda yame [încetaţi], pentru a demonstra sau a explica, imediat elevii îşi salută partenerul său partenerii rostind politeţea „arigato-gozaimashita" [mulţumesc mult], apoi, aşezându-se în seiza, vor aştepta explicaţiile sensei-ului.

Arigato gozaimashita [arigato godzaimaşta] este recomandată formulă de a fi folosită după practică cu un partener sau mai mulţi. Limbajul curent mai întrebuinţează şi termenul simplu de „arigato" [mulţumesc], însă de recomandat este a se folosi politeţea „arigato-gozaimashita". Când sensei-ul cheamă un elev pentru a explica sau a demonstra, acesta, repede din locul său salută şi se aproprie de sensei. După ce sensei-ul îşi termină partea didactică, elevul salută (recomandat din seiza) folosind politeţea „hai sensei" [da sensei!] Şi îşi reia disciplinat locul în formaţie. Aceiaşi politeţe şi salut vor folosi şi ceilalţi elevi imediat după explicaţiile de rigoare ale sensei-ului.

3,3 SFÂRŞITUL LECŢIEI DE AIKIDO PAG.31

Sfârşitul antrenamentului de aikido este anunţat de sensei. În acea clipă întreaga clasă se aşează în formaţia cu care s-a început lecţia, fiecare aşteptând în seiza ceremonialul de sfârşit. Primul salut este către o-sensei, urmat de salutul elevilor către profesor. Salutul se încheie cu politeţea: „domo arigato gozaimashita" [mulţumesc foarte mult]. „domo arigato gozaimashita" [domo arigato godzaimaşta] este formula de mulţumire recomandată uzitată la sfârşitul şedinţei de aikido. După salutul de sfârşit, dacă sensei-ul este înalt în grad, elevii trebuie să rămână în seiza

până când acesta părăseşte dojo-ul, aplaudându-i prezenţa până la ieşirea acestuia de pe tatami. La final, elevii se for saluta între ei, mulţumind partenerilor cu care s-a conlucrat pe tatami. Nu uitaţi niciodată că primi şi cei mai buni antrenori ai voştri sunt partenerii cu care lucraţi pe tatami. Ieşirea individuală de pe tatami şi din dojo, implică acelaşi ceremonial ca şi la intrare. Nu uita să saluţi ,,kami-ul"! După terminarea lecţiei, pe tatami este permisă dezbrăcarea şi împăturirea hakamelor, nepermis fiind dezbrăcatul de aikidogi [costumul tradiţional de antrenament]. Practicanţii mai tineri vor participa plenar la igienizarea dojo-ului şi curăţarea tatami-ului, pentru a fi pregătit pentru şedinţa următoare, iar dacă dojo-ul este găzduit într-o sală de sport unde tatami-ul se strânge după fiecare lecţie, la strânsul acestuia participă întreaga clasă de la mic la mare, de la începător la avansat, întrajutorarea fiind un principiu esenţial în studiul aikido

4. REI – SALUTUL PAG.32

4.1 CUM SE EXECUTĂ REI (SALUTUL) PAG.32

Se spune: spicul de grâu/orez se apleacă (salută) pe măsură ce se coace (maturizează). Salutul trebuie să fie demn, respectuos dar vigilent. Respectă pentru a fi şi tu respectat. La urma urmelor, politeţea este tot o formă de autoapărare! Salutul în aikido se face printr-o aplecare din şolduri a trunchiului menţinut drept (nu îndoit), aproximativ la 45 grade, astfel încât să putem vedea mâinile celui pe care îl salutăm (pentru a nu fi surprinşi de un atac mişelesc). De asemenea salutam la o distanţă de cel puţin două lungimi de braţ de cealaltă persoană (ma-ai – distanţă convenabilă pentru apărare, contra unui atac surpriză).

Interpretat ca ,,veneraţie" sau ,,respect" face parte din atitudinea unui practicant de budo.

în aikido avem trei forme de salut:

4.2 RITSU REI (SALUTUL DIN PICIOARE) PAG.32

Pentru a executa salutul din picioare, în poziţia stând cu picioarele apropiate cu călcâiele lipite, practicantul se înclină la aproximativ 30 – 40 grade faţă de verticală având mâinile la vedere, cu palmele către propriul corp, lipite de partea de sus a picioarelor, după o scurtă oprire în această poziţie privind tot timpul către cel salutat, fapt care denotă respect, se revine la poziţia iniţială aproximativ 10° până în 30° spre înainte..

4.3 ZA REI (SALUTUL DIN GENUNCHI) PAG.32

- se pivotează lateral stânga şi se pune genunchiul drept pe sol către partener

- se pivotează către lateral dreapta şi se pune şi genunchiul stâng pe sol, alături de cel drept, în direcţia partenerului

- se îndreaptă degetele de la picioare în poziţia zazen (degetele mari de la picioare sunt suprapuse, iar genunchii formează un unghi de 35 de grade)

- se pun palmele pe sol, în faţă cu degetele îndreptate unele către altele (prima se pune jos pe saltea palma stângă, apoi cea dreaptă. Degetele mari şi cele arătătoare de la cele două palme sunt lipite, între ele formându-se un triunghi. La ridicare ordinea de mişcare a mâinilor este inversă.)

- se înclină bustul în faţă (fără a se ridica fesele de pe pulpe). Se coboară capul atât cât se mai poate vedea încă partenerul. Pentru a se ridica se procedează în sens invers.

În dojo (sala de antrenament) nu se admit poziţii necontrolate: culcat, aşezat, rezemat, etc., ci sunt permise doar poziţiile controlate şi atente la ce petrece în jur.pe saltea se sta fie în picioare, fie în genunchi (seiza sau za), fie aşezat într-o poziţie de relaxare (agura). În oricare din aceste poziţii coloana vertebrală trebuie să fie dreapta şi verticală. Poziţia în genunchi (za) este cea uzuală pe saltea (tatami). Această poziţie prezintă o serie de avantaje:

4.4 AGURA PAG,33

Este poziţia cunoscută la noi sub denumirea de "şezând turceşte", şezând pe sol cu picioarele încrucişate iar spatele, bărbia şi capul ca la poziţia za. Agura este o poziţie de repaus deplin. Cu greu s-ar putea trece din agura la o poziţie de luptă (apărare), spre deosebire de za, din care trecerea se poate face aproape instantaneu. De aceea trebuie respectată şi însuşită următoarea succesiune a mişcărilor: kamae-za-agura, respectiv agura-za-kamae. Trecerea de la za la agura şi invers se face graţios şi echilibrat, fără a sprijini mâinile pe tatami. Această trecere este un exerciţiu util şi obligatoriu pentru începători.

- este o poziţie intermediară între poziţia în picioare şi cea şezând, îmbinând caracteristicile ambelor: mişcare şi repaus, şi permiţând trecerea uşoară de la una la cealaltă. - masează membrele inferioare, îmbunătăţind circulaţia sângelui şi ajutând inima datorită reducerii înălţimii de pompare. Suprafaţa de sprijin pe sol este deci un triunghi. Centrul de greutate al corpului (hara) se găseşte în apropierea solului şi stă deasupra centrului triunghiului de sprijin. Abdomenul este uşor încordat datorită forţei respiraţiei (kokyu), ceea ce menţine trunchiul drept. Toţi muşchii se găsesc într-o stare intermediară între încordare şi relaxare. Umerii sunt lăsaţi jos, capul sta uşor înclinat înainte cu bărbia în piept, iar mâinile stau cu palmele aşezate pe genunchi. Trecerea de la za la shizentai (în picioare) şi invers se face prin intermediul unei poziţii (fără nume) dar deosebit de importantă şi anume: stând tot în genunchi cu călcâiele lipite, tălpile verticale şi degetele picioarelor sprijinite pe saltea, picioarele făcând între ele 90 de grade. Această poziţie este specifică deplasării şi executării procedeelor din genunchi.

Controlul respiraţiei în timpul şi după un efort violent are o deosebită importanţa în aikido. Pentru aceasta aikidoka se va obişnui să expire cât mai lung, inspiraţia făcându-se natural într-un timp mult mai scurt. Indiferent însă de faptul că elevul inspiră sau expiră, că depune efort sau sta în repaus, încordarea din abdomen (hara) nu se întrerupe niciodată. Ca urmare a poziţiei de za şi a respiraţiei corecte aceasta încordare coboară spre partea de jos a corpului, atrăgând după sine şi relaxarea mentală a părţii superioare. Urmare acestui fapt creste viteza de recuperare a forţelor şi sporeşte capacitatea de reacţie. Aşezarea în genunchi la comanda za-ho şi ridicarea din poziţia za în picioare adică trecerea de la kamae (poziţia de gardă) la za şi invers, trebuie să fie o mişcare cât mai verticală şi directă. În permanentă coloana vertebrală şi capul vor fi verticale. Aşezarea şi ridicarea se face pe expiraţie! Mişcarea trebuie făcută graţios, echilibrat, fără efort, în acest scop mişcarea trebuie exersată de nenumărate ori.

4.5 HAI-REI PAG.34

este un salut ceremonial special. Se face din picioare sau de pe genunchi. De regulă se face în faţa altarului din templu şi atunci practicantul este în picioare. El îşi va înclina de două ori trunchiul la 90° fără a se grăbi, apoi cu spatele drept duce mâinile întinse în faţă şi bate de două ori din palme după care repetă înclinarea de 90° a trunchiului. De regulă acest salut precede rugăciunea. Atunci când ceremonialul se face în dojo în faţa kamidana, practicantul este aşezat în seiza. Din seiza, de două ori, acesta înclină trunchiul orizontal cu solul, braţele aşează cu palmele pe sol la nivelul umerilor, după care cu spatele drept şi mâinile întinse, bate de două ori din palme, după care mai execută o aplecare rituală, de data aceasta ţinând palmele uşor orientate în sus, rămânând acolo atâta timp cât durează rugăciunea sau mulţumirea.

4.6 UNDE, CUM ŞI CÂND SALUTĂM PAG.34

Un practicant de aikido nu se cade a confunda eticheta, politeţea, cu habotnicia. Este important ca orice gest să fie bine cântărit iară răspunsul să fie pe măsura momentului. Intrarea în dojo se marchează cu un salut către kamidana, intrarea pe tatami la fel. La începutul lecţiei de aikido salutăm kamidana, profesorul şi colegii. În timpul antrenamentului îmi salut partenerul când îl învit ca să lucrăm împreună ori atunci când lucrul este oprit de către sensei pentru o explicaţie sau demonstraţie. Salut respectuos explicaţia, îndemnul sau mustrarea învăţătorului meu şi orice intervenţie a sa în exersarea mea. Salut când vreau să mulţumesc sau când apreciez un ceva anume. Salut când vreau să atrag atenţia sau să semnalizez că ceva nu este în regulă. Salut ori de câte ori mă întâlnesc pentru prima şi ultima oară cu arma cu care lucrez. Salut când lecţia sfârşeşte, când

părăsesc tatami-ul şi dojo-ul. Îmi salut colegii cu care am lucrat. Salut din picioare sau de pe genunchi în funcţie de postura pe care o am şi rostesc politeţea adecvată momentului şi omului

*** elevul (kohai) va saluta primul pe orice elev mai vechi (sempai) şi pe orice instructor. De asemenea se va ridica ultimul, după ce sempai sau sensei termina salutul.**

5. PROCEDURĂ PENTRU EVITAREA ACCIDENTELOR ÎN DOJOURILE DE AIKIDO PAG.35

temeiul legal: legea învăţământului nr. 1/2011
legea educaţiei fizice şi sportului 69/2000
legea 319/2006 a securităţii şi sănătăţii în muncă
r.o.f.u.i.p. Şi r.o.i.
Programul naţional „mişcare pentru sănătate", m.o. 182/2003

5.1 OBLIGAŢIILE RESPONSABILILOR DE DOJO-URI PAG.35

● instructorii – profesorii de aikido, răspund de organizarea şi îndeplinirea tuturor măsurilor legate de protecţia
Cursanţilor;
● lecţi□ de □ikido prevede mă□uri □peci□le de pro□ecţi□ muncii;
● la începutul sezonului de pregătire, se vor inspecta şi se vor lua măsurile necesare ca dojo-ul să respecte toate normele igienico-sanitare şi de protecţia muncii (igiena sălilor de sport, a anexelor, instalaţiilor sanitare, zugrăvire, vopsire, reparaţii curente şi capitale cel puţin o dată pe an; iluminatul natural şi artificial, încălzirea, aerisirea să fie corespunzătoare; ferestrele, becurile, tuburile de neon vor fi protejate cu plase speciale; panourile electrice, prizele, alte utilaje electrice vor fi protejate şi încuiate; stâlpii, panourile, porţile, spalierele şi alte aparate care sunt în sală vor fi bine fixate şi ancorate; zilnic se spală şi se curăţă pardoseala şi se şterge praful; periodic se va asigura dezinfectarea tatami-ului prin spălare şi aspirare după caz;
● mă□urile de pro□ecţi□ muncii vor fi comple□□e perm□nen□;
● se vor întocmi procese verbale de control al dojo-ului

5.2 OBLIGAŢIILE INSTRUCTORILOR - PROFESORILOR DE AIKIDO PAG.35

● la începutul fiecărui sezon aikido, instructorii – profesorii de aikido, vor efectua instruirea tuturor cursanţilor privind protecţia fizică individuală şi colectivă, a măsurilor generale de protecţia muncii, întocmindu-se un proces verbal cu luarea la cunoştinţă a celor dezbătute şi cu semnăturile tuturor cursanţilor (vezi anexa nr. 2). Se va indica necesitatea respectării n.p.m. Pentru toate activităţile

organizate în dojo şi în afara lui; la începutul fiecărui sezon, fiecare cursant va prezenta avizul medical cu specificaţia clinic sănătos - apt pentru educaţie fizică şi sport pentru anul în curs;

● instructorii - profesorii de aikido au obligaţia de a păstra şi de a le prezenta la control, toate aceste avize, la solicitarea superiorilor sau a organelor de control şi îndrumare specifice;

● instructorii – profesorii de aikido au obligaţia de a se prezenta în faţa cursanţilor în costumaţia specifică aikido, să manifeste o ţinută morală demnă în relaţiile cu studenţii, cu părinţii cât şi cu alte persoane cu care intra în contact. Au obligaţia să nu incite la violenţă, să aplaneze conflictele şi să accepte deciziile venite pe linie superioară;

● instructorii - profesorii şi elevii aikido vor controla permanent pe parcursul lecţiei de aikido, după caz, corecta funcţionare a instalaţiilor şi aparatelor folosite;

● cursanţii aikido vor fi admişi în lecţie numai cu echipament corespunzător şi curat, adecvat aikido-ului, fără bijuterii, ceasuri, inele, cercei mari, lănţişoare, cu unghii de lungime normală şi îngrijite. Nu se permite mestecatul de gumă în dojo;

● fum□ul în dojo e□e □ric□in□erzi□;

● instructorii – profesorii de aikido vor acorda permanent o atenţie sporită în timpul lecţiei de aikido pentru a nu exista incidente nedorite, accidente, răniri, toate exerciţiile fiind executate sub directă şi stricta supraveghere celui ce conduce lecţia aikido;

● a se evita să se lucreze la aparate şi instalaţii defecte, cu arme ce reprezintă o ameninţare la integritatea corporală a studentului aikido;

● eliminarea tuturor instalaţiilor specifice uzate, defecte sau care nu mai sunt necesare în dojo;

● nu se va lucra pe un tatami ud, denivelat sau neîngrijit;

● trusa de prim ajutor va fi aşezată la îndemână şi nu trebuie să lipsească din dojo

● se vor lua măsuri speciale în cazul când se lucrează într-un mediu prea aglomerat;

● de întreţinerea, manevrarea, depozitarea aparatelor şi materialelor, înlocuirea, scoaterea din uz sau procurarea altor materiale şi aparate sportive necesare orelor de aikido, răspund în mod direct instructorul – profesorul aikido, care sunt obligaţi să aducă la cunoştinţă conducerii dojo-ului a oricăror nereguli ivite pe parcursul lecţiei şi a sezonului de pregătire;

● se va afişa la loc vizibil măsurile de protecţia muncii.

5.3 OBLIGAŢIILE CURSANŢILOR AIKIDO PAG.37

● cursanţii sunt obligaţi să prezinte avizul medical, instructorului sau profesorului de aikido, la începutul fiecărui sezon sau în clipa când depun cererea de adeziune la club şi la fundaţia română de aikido aikikai;

● cursanţii aikido se cade să-şi însuşească şi să respecte regulile şi normele de protecţia muncii, măsurile de aplicare ale acestora, astfel încât să nu pună în pericol propria persoană şi nici pe a celorlalte persoane din jur;

● să ia la cunoştinţă n.p. M şi să semneze procesele verbale cu instructajul n.p.m.;

● să informeze imediat pe instructorul său profesorul de aikido de orice defect observat la aparate, materiale, instalaţiile la care lucrează;

● să se oprească din execuţie ori de câte ori simte apariţia unui pericol iminent de producere a unui accident şi să informeze responsabilul dojo-ului;

● să aibă echipamentul corespunzător şi curat, cât şi cel cerut pentru a se încadra în sarcinile lecţiilor de aikido. Nu se permit ceasuri, inele, cercei mari, lănţişoare, unghii neîngrijite şi necorespunzător tăiate. Nu se permite mestecatul de gumă în timpul lecţiilor de aikido şi în dojo;

● fumatul în dojo este strict interzis;

● să manifeste grijă, respect faţă de condiţiile materiale avute la dispoziţie, faţă de personalul dojo-ului, colegi, alte persoane, faţă de sine şi interes în procesul instructiv prin prezenţă, activitate susţinută şi disciplină;

● să respecte n.p.m. Şi în activităţile auto organizate în afara dojo-ului;

● să nu înceapă activitatea fără acordul instructorului sau al profesorului de aikido şi să fie permanent sub directă lui supraveghere;

● să păstreze ordinea şi curăţenia în dojo şi în afara lui, în vestiare, grupuri sanitare, să nu deterioreze nici un bun aflat în aceste locuri. Prejudiciile create, sub orice formă, vor fi suportate de cursantul în cauză. Dacă nu este depistat, suportă toţi cursanţii;

● obiectele de preţ, bani, telefoane, să fie depozitate într-un loc supravegheat continuu. A se evita ca toate aceste lucruri să fie lăsate în vestiar. Dispariţia lor nu obligă dojo-ul la o anume responsabilitate;

● este strict interzisă intrarea cursanţilor în dojo, în absenţa conducătorului de lecţie;

● este strict interzisă participarea cursanţilor la lecţiile de aikido sub influenţa băuturilor alcoolice sau a drogurilor;

● este strict interzisă intervenţia cursanţilor la: comutatoare, prize şi tablouri electrice, becuri, neoane, calorifere, instalaţii de apă, etc.;

● toţi cursanţii au obligaţia să semneze prezentele măsuri într-un proces verbal de luare la cunoştinţă şi să le consulte periodic;

● la înscrierea, cursantul aikido va lua la cunoştinţă în mod individual de toate aceste norme şi regulile prezentate mai sus, completând şi semnând anexă (vezi anexa nr.3) din cererea de înscriere şi adeziune la dojo.

6. OBLIGAŢIILOR CURSANŢILOR PENTRU PROTECŢIA FIZICĂ PAG.38

Şi prevenirea accidentelor în timpul desfăşurării orelor de aikido"

„obligaţiilor cursanţilor pentru protecţia fizică şi prevenirea accidentelor în timpul desfăşurării orelor de aikido"

Încheiat azi (data completării)..., între (numele şi prenumele practicantului/după caz al părintelui/tutore)... Şi profesorul/instructorul de arta marţiala (...), cu ocazia prelucrării normelor de protecţia muncii, necesare desfăşurării în bune condiţii de siguranţa a orelor de antrenament.

1. Cursanţii aikido au obligaţia de a participa la lecţia de antrenament numai în echipamentul corespunzător, fără să aibă asupra lor bijuterii, cercei, lănţişoare sau orice alte obiecte care pot provoca accidente, prezentând adeverinţa medicală (apt/inapt efort fizic, în maxim două săptămâni de la începerea cursurilor).

2. . Cursanţii aikido bolnavi sau care prezintă deficienţe de sănătate grave, inapţi temporar sau pe durată mai îndelungată, vor anunţa profesorul/instructorul şi vor aduce recomandările medicale pentru o evaluare specifică şi personalizarea tipului de pregătire

3. Cursanţii aikido au obligaţia ca în timpul lecţiilor de antrenament să execute numai exerciţiile indicate de profesor/instructor şi să respecte regulile stabilite în desfăşurarea orei (să fie atenţi, să nu discute cu colegii sau persoane necunoscute, să nu desfăşoare alte activităţi care pot provoca accidente lor sau altor colegi etc.), să nu părăsească dojo-ul, terenul sau sala de sport în timpul lecţiei de antrenament, fără a avea învoirea profesorului/instructorului

4. Cursanţii aikido au obligaţia să nu intre singuri în dojo, sala de sport/teren sport (fără aprobarea profesorului) şi să nu desfăşoare activitate fizică fără profesor, să nu folosească aparatele şi instalaţiile decât cu aprobarea, recomandarea şi supravegherea profesorului/instructorului

5. Exerciţiile şi complexele de exerciţii care suportă un grad mare de risc, a proiectărilor şi aruncărilor, se vor efectua numai după indicaţiile profesorului/instructorului, fiind interzise alte activităţi ale cursanţilor (în afara indicaţiilor) care pot provoca accidente (staţionarea în zona de proiectare, aruncare, incomodare, traversare fără asigurare, piedici, transmiterea sau aruncarea unor obiecte).

6. Exerciţiile executate la aparate şi instalaţiile specifice lecţiei de antrenament (ladă, capră, spalier, saltele, trambulină, etc.), se vor executa numai cu ajutor şi asistenţă din partea profesorului/instructorului sau elevilor desemnaţi pentru acest lucru (cursanţii aikido desemnaţi pentru a da ajutor, au obligaţia să respecte indicaţiile profesorului, să fie atenţi în acele momente şi să nu discute cu colegii).

7. Profesorul/instructorul şi cursanţii aikido vor controla înaintea lecţiei de antrenament, cât şi pe parcursul acesteia, corecta funcţionare a instalaţiilor şi aparatelor folosite, evitându-se lucrul la aparate deteriorate şi anunţându-se orice deteriorare apărută în cursul orei.

8. În cazul în care din motive obiective (demonstraţii, testări, stagii, cantonamente de pregătire, etc.) Lecţia de antrenament/lecţia demonstrativă se desfăşoară în afara incintei dojo-ului, cursanţii au obligaţia să fie atenţi la modul de deplasare şi comportament până la locul de desfăşurare a respectivelor activităţi, să respecte normele de comportament şi siguranţă din locaţiile respective, să respecte cu stricteţe normele de circulaţie, să nu se îmbrâncească sau să genereze alte activităţi care să producă accidente lor şi/sau a colegilor).

9. Cursanţilor aikido le este interzis a umbla, a manipula, a folosi orice instalaţie şi circuite electrice, decât cu aprobarea profesorului/instructorului.

10. Părinţii minorilor/tutorele au obligaţia de a aduce la cunoştinţa minorului, imediat aceste norme. Iar lunar, în prima săptămână din luna respectivă, profesorul/instructorul aikido va aduce la cunoştinţa tuturor practicanţilor aceste norme de securitate şi siguranţă/norme de protecţia muncii.

11. Am luat la cunoştinţă de normele de securitate şi protecţia muncii, a regulilor stabilite în desfăşurarea activităţilor de antrenament şi conexe şi mă oblig să le respect cu stricteţe. Iar în cazul minorilor, parin tele/tutorele, că am adus la cunoştinţă normele mai sus amintite.

Data completării... Semnătura...

7. CE SE FACE ŞI NU SE FACE ÎNTR-UN DOJO DE AIKIDO PAG.39

Chiar dacă pare plictisitor, repet, respectarea etichetei face parte din tradiţia aikido-ului şi este la fel de importantă ca şi învăţarea tehnicilor propriu-zise. Dar hai să vedem ce se cade şi ce nu se cade a face într-un dojo de aikido:

- **pe tatami nu se intră încălţat.**
- **cu aproximativ 2-3 minute înainte de antrenament, practicanţii se aliniază aşteptând disciplinaţi în seiza.**
- **în multe dojo-uri când sensei-ul intră în sală, prezenţa lui se anunţă prin comandă verbală „yame" [încetaţi] şi acesta este salutat „sensei ni rei". La fel se procedează şi la sfârşitul lecţiei atunci când sensei-ul părăseşte dojo-ul.**

▪ la fel, în multe din dojo-urile de aikido, antrenamentele pot începe şi se pot închide cu exerciţiul de meditaţie „mokuso" [mokuso], în care profesor şi elev, se relaxează în vederea pregătirii stării mentale de antrenament. După mokuso, se execută salutul din stând pe genunchi, spre kamidana, apoi salutul spre sensei.

▪ evită strigătele şi convorbirile puternice.

▪ fii punctual la antrenament, şi dacă se întâmplă să întârzii, te aşezi în linişte în postura seiza la marginea suprafeţei până când sensei-ul îţi permite să te alături antrenamentului.

▪ dacă trebuie să părăseşti tatami-ul sau dojo-ul în timpul antrenamentului, indiferent pentru ce motiv, cere permisiunea sensei-ului.

▪ evită să stai pe tatami cu spatele către poza lui o-sensei sau către kamidana. De asemenea, nu te rezema de pereţi şi nu stă cu picioarele depărtate, crăcănate.

▪ înainte de antrenament scoate-ţi ceasul, inelele şi bijuteriile. Ele te pot răni sau pot răni alte persoane.

▪ nu aduce în dojo mâncare, gumă de mestecat, băuturi.

▪ unghiile de la mâini şi de la picioare trebuie tăiate scurt.

▪ igiena corporală este obligatorie. Poartă echipament curat în permanenţă, fii decent.

▪ păstrează-ţi echipamentul de antrenament curat. Nu-ţi schimba hainele pe tatami.

▪ în timpul antrenamentului vorbeşte cât mai puţin. Orice conversaţie trebuie să aibă un singur subiect – aikido.

▪ urmează indicaţiile sensei-ului cu promptitudine. Nu-i obliga pe ceilalţi să te aştepte. Nu te angaja în întreceri fară rost în timpul antrenamentului.

▪ achitarea taxei este „o datorie" şi nu o obligaţie. Achită-ţi taxa de membru la timp şi dacă dintr-un anume motiv nu poţi să-ţi plăteşti datoria la timp, vorbeşte cu sensei-ul.

▪ aminteşte-ţi că te afli în dojo pentru a învăţa şi nu pentru a-ţi satisface mândria, ego-ul.

▪ se recomandă o atitudine receptivă şi modestă. Păstrează vie bunul simţ, decenţa şi respectul.

▪ în timpul salutului, cei care asistă la antrenament, au obligaţia de a se ridica în picioare şi de a fi tăcuţi pe parcursul acestuia.

▪ cât timp sensei-ul explică tehnicile împreună cu un partener, toţi ceilalţi practicanţi stau pe genunchi sau în şezut (seiza sau agura) iar când acesta termină, este salutat din seiza.

▪ dacă sensei vă explică în mod individual un anumit detaliu, la final se va saluta în funcţie de poziţia pe care o ai, din picioare sau de pe genunchi.

▪ înainte şi după fiecare procedeu studiat îţi vei saluta partenerul.

▪ practicanţii vor fi atenţi să nu se accidenteze şi să nu accidenteze pe alţii ori să deterioreze obiectele din sală. Eşti responsabil pentru siguranţa ta şi a celor din jur în timpul antrenamentului. Fii atent, neglijenţa provoacă accidente.

▪ este nepoliticos să vorbeşti când sensei-ul se adresează clasei.

▪ dacă ai probleme cu execuţia unei tehnici, nu traversa încăperea pentru a cere ajutorul sensei-ului. Întâi, încearcă să observi tehnica uitându-te la ceilalţi. Observarea efectivă este o îndemânare pe care ar trebui să o dezvolţi la fel ca pe oricare alta în antrenamentul tău.

▪ dacă ai probleme, apropie-te de sensei într-un moment adecvat şi cere-i ajutorul.

▪ execută prompt ceea ce-ţi spune sensei-ul. Nu lăsa ca întreaga clasă să te aştepte.

▪ este considerat politicos să te înclini atunci când primeşti sfaturi sau ţi se corectează ceva de către sensei sau un discipol avansat al sălii.

▪ participă cu regularitate la antrenamente şi fii punctual.

▪ în timpul orei, dacă sensei-ul explică unui grup din vecinătatea ta, normal este să îţi opreşti imediat exerciţiul, în aşa fel încât sensei-ul să aibă loc pentru demonstraţie.

▪ respectă gradul. Începătorii au obligaţia de a asculta indicaţiile celor mai avansaţi. Cei avansaţi au obligaţia de a-i ajuta pe începători să progreseze.

▪ ca maestru rămâi elev recunoscător mentorului tău.

▪ gândeşte şi acţionează după principiile aikido, trăieşte-le simplu, natural, firesc, şi permanent păstrează centrul.

▪ îngrijeşte armele, auxiliarele de antrenament şi păstrează ordinea în dojo.

▪ tratează-l pe cel nou şi mai slab cu atenţie. O faptă mică este mai durabilă decât o vorbă mare. Nu vorbi, ci acţionează.

▪ preţuieşte partenerul şi foloseşte simplitatea. Înţelege principiile şi respectă formele.

▪ fiecare partener este pentru tine cel mai bun antrenor. Tratează-l cu atenţie şi respect deoarece nimeni nu poate practică artele marţiale singur.

▪ dacă antrenamentul de aikido te-a solicitat mai mult şi eşti obosit, retrage-te într-un colţ al tatami-ului. Încearcă să nu deranjezi pe nimeni.

▪ sănătatea şi integritatea fizică a partenerului este legea supremă în dojo-ul de aikido. Pentru o accidentare a partenerului poţi pierde şi un examen.

▪ igiena individuală şi cea colectivă este cartea de vizită a omului şi a dojo-ului.

▪ fii un bun exemplu la antrenamente, în viaţa socială şi perfecţionează-ţi caracterul.

▪ nu folosiţi armele altcuiva decât după ce aţi cerut voie celui ce le deţine.

▪ dacă costumul de aikido trebuie aranjat în timpul studiului, recomandat este să vă întoarceţi cu spatele la perete.

▪ foloseşte scurta perioadă de dinaintea lecţiei pentru a te încălzi ori să repeţi ukemi waza [tehnicile căderilor]. Acest moment e unul recomandat pentru întrebări referitoare la tot ce este legat de aikido. Caută un ,,sempai" [centură superioară] sau unu ,,yudansha" [centură neagră].

▪ în timpul lecţiei, unui începător [kohai] i se permite să ceară oricărui sempai sau yudansha să-i fie partener. Nu alege de două ori un partener pentru aceeaşi tehnică. Schimbă partenerii cât mai des, este în avantajul tău.

▪ regula de pe tatami a exersărilor în partener este: de 4 ori eşti uke, de 4 ori eşti nage.

▪ două bătăi din palme sau una, întotdeauna anunţă un ceva anume. Fii atent!

8. CODUL BUSHIDO PAG.42

În orice dojo în care se practică arte marţiale japoneze antrenorii,n m instructorii, coordonatorii de grupe sportive ar trebui să includă spre studiu şi codul bushido. În special, putem constata cu bucurie că în tot mai multe situaţii acest fapt se realizează, în dojo-urile în care se practică arte marţiale în adevăratul sens al cuvântului găsim aceste elemente iar în cele în care se promovează doar anumite sisteme competiţionale (fightig, kumite, etc.) Aceste elemente sunt tratate superficial sau sunt total inexistente, considerându-se neimportante din punct de vedere educaţional.

Principiile şi subrincipiile codului bushido devin apreciate de fiecare sportiv în parte, din momentul în care devin înţelese cu adevărat. În urmă cu ceva timp, în una dintre dojo-urile prin care am avut bucuria şi onoarea de a trece, am constat că unii sportivi tratau cu o oarecare greutate codul bushido considerând această parte de studiu, aflată în programa de studiu a clubului cât şi în programa de examinare, că ne importanţa.

În mod concret, abordarea acestor sportivi este greşită, coordonatorul clubului respectiv considerând la rândul său ca aceşti studenţi nu erau încă pregătiţi pentru a studia în profunzime şi cu seriozitate artele marţiale, acest fapt reflectându-se şi în palmaresul sportiv individual şi global al acelui club.

Într-o altă situaţie, în mod îmbucurător am constat că într-un alt dojo din altă localitate, programa de studiu cuprindea obligativitatea studierii şi examinării teoretice a codului bushido, studenţii – sportivi, din cadrul acelui club fiind într-o mare măsură cunoscători a acestui cod încă de la vârsta preşcolara, rezultatele sportive fiind mult mai evidente, palmaresele individuale al sportivilor care studiază artele marţiale conform programei de pregătire, alternând în studiul teoretic, tehnic

şi tactic, îi aduce intr- o poziţie privilegiată de lider, competenţele sportive, meritele intelectuale şi meritele sociale aducându-i recunoştinţa şi glorie sportivă.

Termenul bushido se traduce în limba română prin „calea războinicului" (bushi – războinic, do – cale) principiile bushido s-au constituit, astfel, ca un cod moral al vieţii samurailor, în epoca în care aceştia reprezentau o elită a societăţii feudale nippone, societate frământată de permanente războaie între clanuri.

În evoluţia istorică a bushidoului se pot se pot sesiza patru etape, şi anume:

O primă etapă – cea din perioada shogun –ilor yoritomo (11747-1199) – în care acest cod se constituie propriu-zis ca sistem de norme. În perioada respectivă codul, avea doar caracter cutumiar şi circulaţie orală, se află sub influenţa predominantă a shintoism –ului (religie autohtonă japoneză, bazată pe cultul strămoşilor).

O a doua etapă – cea din perioada shogun –ilor tokugawa (1600-1868) – când în viaţa politică a societăţii nippone se stabilizează samuraii, ei devenind mai mult decât războinici prin implicarea lor în viaţa culturală şi economică a societăţii japoneze. Specificul acestei etape este exprimat de două constatări: în primul rând peste influenţa shinto –istă se compun acum şi influenţele budismului zen şi respectiv ale confucianismului (ambele importate din china), iar în al doilea rând, codul bushido capătă forma scrisă. În ce priveşte forma scrisă a bushido – ului, unii istorici consideră ca autor pe confucianistul yamoga soko (1622-1685), alţii pe bonzul zen, takuan (1573-1645), iar alţii pe marele maestru în ken-jutsu (arta săbiei), miyamoto musashi (1584-1645).

A treia etapă în evoluţia bushido – ului este cea dintre anii 1868-1945, etapă în care acest cod este instituţionalizat prin două edicte imperiale: edictul vizând armata şi marină din anul 1882, şi respectiv cel vizând sistemul educaţional din anul 1890.

O a patra etapă a evoluţiei acestui cod este cea de după înfrângerii japoniei în al ii-lea război mondial. În această teapă specific este faptul că bushido, revine la starea sa iniţială, adică cea de cod la care aderenţa este voluntară; controlul său devine difuz, neinstituţionalizat, prin abrogarea celor două edicte imperiale din era meiji. Caracterul eminamente moral, respectiv aderarea ne impusă prin forme birocratice, concordă cu noua tendinţă pro occidentală, care se afirmă în viaţa politico-economic a japoniei postbelice conservând în acelaşi timp originalitatea benefică a spiritualităţii nipone în noile ei raporturi cu spiritualitatea de provenienţă occidental europeană.

Oricare ar fi varianta de text asupra bushido – ului, aceasta prezintă două mari caracteristici, şi anume: una constând în faptul că orice diversitate de enunţuri se distribuie pe o serie de 8 principii esenţiale, şi a doua că principiul armoniei (wa), este fundaţia pe care se construieşte întreaga serie. Pentru a ne face o idee despre perenitatea acestor principii, este interesant de a parcurge străvechiul text al lui

miyamoto musashi, grupând enunţurile sale după cele 8 principii esenţiale ale bushido:

. Pentru a ne face o idee despre perenitatea acestor principii, este interesant de a parcurge străvechiul text al lui miyamoto musashi, grupând enunţurile sale după cele 8 principii esenţiale ale bushido:

8.1 PRINCIPIUL ARMONIEI (WA) PAG.44

- **„Nu trăiţi în contradicţie cu legea imuabilă care guvernează viaţa. Căutaţi mereu să vă armonizaţi interiorul cu exteriorul, căci simţiţi această armonie**
- **„Scopurile voastre trebuie să vă asigure de asemenea armonia, şi numai aşa fiind, nu renunţaţi niciodată la ele**

8.2 PRINCIPIUL JUSTEŢII PAG.44

- **„Fiţi întotdeauna imparţiali în judecată**
- **„Nu fiţi geloşi pe nimeni**
- **„Nu vă lăsaţi niciodată prada ranchiunei sau altor sentimente rele**

"Să mori când este drept să mori, şi să loveşti când este drept să loveşti

8,3 PRINCIPIUL TENACITĂŢII PAG.44

- **„Trăiţi cu o concentrare esenţială pe do (cale), pe nimic altceva**
- **„Calea proprie este cea pe care o puteţi menţine până în ultima clipă a vieţii**

8.4 PRINCIPIUL TĂRIEI PAG.44

Nu fiţi niciodată slab

Nu întreţineţi nici un regret în spiritul vostru

. 8,5 PRINCIPIUL AUSTERITĂŢII PAG.44

Nu căutaţi comoditatea cu orice preţ

Nu căutaţi satisfacţie corpului cu orice preţ

nu fiţi lacom sau hrăpăreţ

Nu vă subordonaţi plăcerilor cărnii

8.6 PRINCIPIUL POLITEŢII PAG.44

- **„Respectaţi-vă părinţii şi pe maeştrii care v-au iniţiat în budo.”**
- **„Respectaţi zeităţile şi strămoşii dar nu vă lăsaţi niciodată în grija lor.”**

8.7 PRINCIPIUL RAŢIONALITĂŢII PAG.44

Nu vă subordonaţi viaţa sentimentelor, nici chiar celui de dragoste

Nu consideraţi definitivă şi abstractă nici o ordine a preferinţelor; consideraţi totul la fel de trecător

Nu vă lăsaţi niciodată subjugaţi de pasiuni material

8,8 PRINCIPIUL CREATIVITĂŢII PAG.45

Cultivaţi libertatea interioară fără a o lovi niciodată în nimic.

Când v-aţi găsit „calea”, nu mai depindeţi decât de voi înşivă pentru propriul vostru progres

Ce mai poate însemna în zilele noastre eticheta (mai ales cea din artele marţiale) într-o societate din ce în ce mai bolnavă, lipsită de repere şi valori reale la care să se raporteze, într-o societate în care ridicolul, nesimţirea, nepăsarea, indiferenţa, oportunismul, arivismul, ipocrizia, obscenul, mitocănia, violenţa, lipsa de compasiune, etc..., sunt permanent şi aproape obsesiv ridicate fiecare în parte la rang de virtute, atât în spaţiul social în care noi ne desfăşurăm activităţile cotidiene, cât mai ales prin mijloacele media (în mod special cele de imagine). Ce trăiri interioare sau ce gesturi pline de compasiune şi respect mai poate trezi aceasta etichetă în omul contemporan şi, în mod special, în cel de tip occidental, plin de griji şi care “beneficiază” până la refuz de toate acele “valori spirituale” pe care le-am enumerat mai sus?

Curtoazia extremului – orient e bine cunoscută însă, în realitate, tradiţia şi eticheta orientală sunt astăzi în cea mai mare parte uitate. Un rol important în salvarea acestei etichete milenare îl au artele marţiale care urmează eticheta cerută de codul onoarei samurailor (bushido).

Chiar societatea europeană şi, în mod special, cea românească, au avut şi ele un cod de principii morale foarte bine structurate (şi îmi place să cred că el mai există încă...), unele enunţate şi tipărite în diferite ediţii (acele coduri ale bunelor maniere), altele (care formau de fapt filonul principal al acelor “coduri”) erau principiile creştine şi bineînţeles cele etice ancestrale, moştenite de noi din generaţie în generaţie de la strămoşii noştri daci.

Unde au dispărut toate aceste principii? Unde este acum aceasta “eticheta” şi cum se mai manifesta ea în aceste momente? Vom spune că ea există încă în acele cărţi dar ea se mai manifesta în realitate în viaţa de zi cu zi, în relaţiile dintre oameni? Mai avem oare nevoie de ea în această viaţă plină de “sfaturi şi reţete de succes”, oferite gratis (dar cu ce scop???) De către toate canalele mass-media, de către şcoli şi aproape toate instituţiile cu care omul contemporan intră în contact?

Personal, cred cu tărie ca această etichetă este singura care ne mai poate salva de la dispariţia noastră ca fiinţe umane şi de la transformarea noastră în nişte corpuri fizice, dotate cu un ego imens, incapabile de vreun sentiment de compasiune şi respect faţă de semeni, fata de înaintaşi, implicit faţă de noi înşine, inclinate aproape ireversibil spre verbul “a avea” şi ignorând aproape total verbul “a fi”.

Unde poate aceasta eticheta să prindă rădăcini solide şi sănătoase, într-o societate ca cea amintita mai sus?Puţin probabil, în sala de arte marţiale (dojo) cred că are mult mai multe şanse.

Gramatica aikido-ului In cadrul CLUBULUI SPORTIV OLIMPIA SLOBOZIA

Astăzi, când toate aceste show-uri mediatice, în care diferiţi indivizi se întrec în lupte cu reguli stabilite şi care în arsenalul lor ca luptători (dar mai ales ca actori într-o piesă regizată de către media), au un întreg bagaj de insulte, de gesturi obscene şi violente, poate părea aproape imposibil sau chiar ridicol şi hilar, faptul că altădată, reguli stricte de curtoazie puteau face parte din antrenamentul unor oameni, al căror destin era adesea, să moară pe câmpul de luptă – samuraii.

Această etică manifestată de către samurai se regăsea în raport direct cu morala zen.

Artele marţiale, înseamnă mai mult decât o luptă în ring sau într-un film bine regizat, în artele marţiale dovada supraomului nu o da luptătorul fioros şi invincibil, prezentat în filmele şi în întrecerile sportive „la modă", ci acela care va reuşi să găsească sentimentul armoniei şi plenitudinii interioare, învingându-se pe sine însuşi.

Arta marţială este arta păcii, iar arta păcii este cea mai grea: trebuie să câştigi fără să te baţi!!!

Respectarea unei etichete atât în sala de antrenament (dojo), cât şi în viaţa de zi cu zi în societate, dar mai ales respectarea unor reguli (care amintesc de codul „bushido" al samurailor) bazate pe respectul de sine, pentru cei din jur şi fata de înaintaşi, fac din artele marţiale una dintre cele mai moderne şi mai eficiente metode de educare şi formare a caracterelor nobile de care societatea noastră are atâta nevoie!

Eticheta este deasemenea unul dintre cei mai importanţi factori prin care artele marţiale se diferenţiază de sport ca fenomen social.

Manifestarea acestei etichete în sala de antrenament, este prelungita inevitabil şi am putea spune aproape obligatoriu în viaţa cotidiană.

Totul, în gestica elementară, cotidiana, chiar mersul, ţinerea unui obiect în mână, devin concise, sobre, frumoase. Încetinirea gestului, nonşalanţa aparentă a războinicului, va ascunde tensiunea nervoasă care, de obicei este permanenta, căci: "... El trebuie să fie tot timpul în gardă... ".

Formele prin care ea se manifestă şi care sunt obligatorii în sala de antrenament (tipurile de salut, respectul acordat maestrului, ierarhiei gradelor, celor mai în vârstă, colegilor de antrenament, atenţia acordată profesorului pe timpul şedinţei de pregătire etc.), se prelungesc inevitabil în afara dojo-ului, şlefuind caracterul practicantului şi contribuind decisiv la "umanizarea" lui şi la sporirea rezistenţei acestuia la factorii nocivi amintiţi mai sus, care nu au altă finalitate decât erodarea lui ca fiinţă umană. Ea devine în acest sens, o etapă foarte importantă în dobândirea stăpânirii de sine, în depăşirea limitelor existenţei sale şi în câştigarea adevăratei „bătălii" a vieţii şi anume cea a sinelui cu sine însuşi.

CALEA MARŢIALĂ ÎNCEPE ŞI SE TERMINA CU POLITEŢEA, FII POLITICOS ÎN MOD SINCER ŞI CORECT TOT TIMPUL “. (masutatsu oyama)

AIKIDO DINĂUNTRU ÎN AFARĂ PAG.47

Aikido este o artă neobişnuită, cu principii izvorând din artele marţiale şi din filozofie. Spre deosebire de alte arte marţiale, esenţa aikido e independentă de forma fizică a mişcărilor. E independentă de procedeele individuale. Totuşi, formele şi procedeele izvorăsc din esenţă. Această esenţă inefabilă e cea care face aikido atât de fascinant şi, în acelaşi timp, atât de greu de înţeles de către un începător. Am descoperit că a încerca să înveţi aikido din cărţi e aproape imposibil, nu pentru că autorii cărţilor de aikido n-ar şti să scrie, nici pentru că fotografiile n-ar fi clare, ci pentru că în aikido, ceea ce vezi nu e întotdeauna adevărat. Dinamicile din aikido nu sunt de obicei evidente sau vizibile decât dacă ştii într-adevăr după ce să te uiţi. Principiile aikido sunt un set de sentimente, senzaţii şi înţelegeri despre elementele naturii, fizică, energie şi Comportament. Pentru a învăţa aceste principii, trebuie să le experimentezi cu corpul, simţirea şi mintea – în general în această ordine. Trebuie să le înveţi prin transmisiune directă. Descrierile sunt inadecvate. Dacă aşa stau lucrurile, de ce se scrie despre aikido? Scopul acestei cărţi nu este să descrie procedeele de aikido, ci să încerce să-ţi îndrepte atenţia,

Ca începător, către elementele interioare ale senzaţiilor care sunt esenţa experienţei aikido. Ştiind ce să cauţi, poţi să-ţi focalizezi atenţia asupra elementelor care te vor purta „în adâncul” artei. Adeseori, artele marţiale sunt privite de afară

Spre înăuntru. Asta înseamnă că este predată o formulă exterioară şi elevii exersează aceste formule într-o nesfârşită repetiţie, de obicei ani de zile. În final, dacă suportă repetarea acestor formule exterioare, pot ajunge să înţeleagă câteva din aspectele profunde ale artei. De vreme ce aikido se bazează atât de mult pe experienţa interioară pentru a fi practicat „corect”, pare mult mai avantajos să îl înveţi dinăuntru spre afară. Cu alte cuvinte, dacă poţi exersa căutând în mod special „gustul” interior al principiilor aikido – şi să înveţi să recunoşti şi apoi să reconstruieşti acest gust la cerere – poţi „deţine” principiile aikido. Din aceste principii, formele se vor manifesta, vor emana natural şi fără efort. Scopul acestei cărţi este să arate principiile aikido, să sugereze „ce gust au” şi să ofere puncte de reper cu ajutorul cărora să poţi recunoaşte şi identifica

Aceste principii în timpul antrenamentului. Această carte va fi utilă celor care sunt deja angajaţi în studiul aikido – se antrenează în mod curent şi sunt măcar puţin familiarizaţi cu conceptele, principiile şi procedeele de aikido. Notă asupra referirii la gen: evident, aikido poate fi practicat de ambele sexe cu eficienţă egală. Referirile la gen în această carte sunt de regulă la masculin, dar se pot aplica ambelor sexe

Ai – armonie

Armonia, reprezentată de caracterul japonez ai, poate fi privită şi ca o contopire sau confluenţă de energii sau de forţe. Principiul armoniei este de a evita sau de a rezolva conflictul, coliziunea sau opoziţia.

Ki – energia universală

Ki este invizibil, fără greutate, volum sau culoare şi, de aceea, nu se poate vedea cu ochiul liber. Dar tot ceea ce vedem şi atingem este o manifestare a ki-ului în diferite forme. Ki se regăseşte în orice, de la o simplă bucată de piatră, până la însăşi fiinţa umană.

Do – cale

Departe de a defini doar o „metoda", do, în aikido, semnifică de fapt călătoria spre propria dezvoltare spirituală. Ţelul este iluminarea, iar instrumentele sunt elementele tehnice ale aikido. Ca în orice călătorie, parcursul poate fi tot atât de interesant ca şi destinaţia.

Aikido - calea (metoda) de armonizare a energiilor

Dacă ar fi să condensăm întreaga căutare a aikido-ului ca artă marţială, ea se rezumă la trei mari dobândiri:

- **obţinerea rădăcinii mişcării, a echilibrului şi cursivităţii;**
- **concentrarea intenţiei, energiei şi forţei într-un singur punct;**
- **controlul şi extinderea ki-ului**

AIKIDO ARGUMENT PAG.48

„SĂ-I CUNOŞTI PE CEILALŢI ÎNSEAMNĂ ÎNŢELEPCIUNE, SĂ TE CUNOŞTI PE TINE ÎNSUŢI ÎNSEAMNĂ ILUMINARE"

morihei ueshiba – fondatorul aikido-ului aikido – calea păcii şi a armoniei - (mijloc de modelare a comportamentului uman) aikido este o artă marţială eficientă, de origine japoneză care sintetizează procedee de luptă şi principii filozofice vechi de milenii ce se adresează în aceeaşi măsură corpului şi minţii; obiectivul său principal fiind realizarea deplinei armonii între acestea precum şi dezvoltarea unei personalităţi echilibrate. Principiile aikido-ului sunt unice pentru toţi, însă, percepţia acestora poate să difere pentru fiecare practicant în parte. aikido – principii filozofice de bază ai – armonie, unitate, pace ki – energie, spirit, forţa do – cale, metodă, mod de viaţă sincronism şi intuiţie acţiune - reacţiune centru (seika-no-itten) irimi – tenkan (pozitiv - negativ) aikido – învăţătura – mod de viaţă aikido reprezentând pentru cel care practică această artă marţiala o alegere, o opţiune de viaţă. Definit clasic ca fiind o artă marţiala japoneză ce sintetizează tehnici marţiale şi principii filozofice, realizând o împletire a lor, aikido reprezintă pentru practicanţii adevăraţi un mod de viaţă.

 aikido – calea păcii şi a armoniei fondatorul sau, 0-sensei morihei ueshiba, a gândit aikido ca un mod eficient de autoapărare, bazat pe utilizarea tuturor energiilor umane, fizice şi psihice, şi având ca scop final declarat intrarea în armonie a practicanţilor cu tot ceea ce îi înconjoară. De aceea, aikido este cunoscut ca fiind "calea păcii şi a armoniei". Această artă marţiala urmăreşte armonizarea apărării şi atacului, principiul sau de baza fiind principiul echilibrului universal al celor două forţe contrare şi complementare: forţa negativă, yin, şi forţa pozitivă, yang. Prin urmare, acest principiu al echilibrului contrariilor se regăseşte în toate tehnicile aikido, concretizându-se în adaptarea apărării la tipul atacului (fizic său spiritual) şi urmărindu-se, totodată, ca cel care se apără să înveţe să folosească energia adversarului pentru a-l imobiliza. Se remarcă faptul că nu se urmăreşte distrugerea adversarului, ci înţelegerea cu acesta, armonizarea celor două forţe contrare. Această atitudine derivă şi din una dintre cele mai importante reguli din aikido: respectarea de către practicant, prin tot ceea ce face, a principiilor armoniei, nonviolenţei, iubirii. Prin aikido se învaţă modul în care, în timp, poţi obţine beneficii datorită gândirii pozitive şi modul în care te poţi schimba prin iubire. Practicanţii adevăraţi sunt conştienţi de posibilitatea de a-şi modela propriul comportament, cunoscând faptul că ceea ce ţine de caracterul lor reprezintă suma tuturor acţiunilor pe care le întreprind şi, prin urmare, ei caută să desfăşoare cât mai multe acţiuni pozitive, constructive. Toate tehnicile din aikido se bazează pe legile armoniei cu universul. Din acest motiv, elevul trebuie să ţină cont de principiile de morală şi etică pe care le promovează această artă marţiala. În caz contrar, el nu îşi va găsi locul în dojo-ul de aikido şi, din păcate, nu va cunoaşte beneficiile rezultate din eliberarea de stresul cotidian şi găsirea echilibrului interior atât de necesar. Prin antrenamentele de aikido se învaţă, pe de o parte, o metodă eficientă de autoapărare, iar pe de altă parte, se dezvoltă capacitatea elevului de a face faţa tuturor situaţiilor din viaţa prin stăpânirea corpului şi spiritului, a energiilor fizice şi spirituale. Ca urmare a cunoaşterii legilor armoniei şi echilibrului, un practicant de aikido este o persoană sigură pe ea, care ştie că problemele vieţii nu trebuie să-i provoace teamă, ci să o mobilizeze să găsească soluţii, este o persoană care ştie că în viaţă există atât urcuşuri, cât şi coborâşuri, dar, indiferent de ceea ce se întâmpla, valoarea să ca individ nu se modifică. Însă, pentru a ajunge la un asemenea nivel, elevul trebuie să participe cu conştiinciozitate la antrenamente, să fie modest şi să ţină cont de ceea ce se cere de la el. Şi nu va putea face toate aceste lucruri decât dacă practică aikido cu dăruire şi în măsura în care crede cu adevărat în ceea ce face.

 aikido – respect dăruirea şi credinţa practicantului sunt dovedite de respect cu care tratează el această artă marţiala, respect ce se reflectă în toate acţiunile sale din cadrul dojo-ului, dar, mai ales, în cele din afara acestuia. Elevul trebuie să

înţeleagă că aikido este un lucru foarte serios, iar dacă vrea să-l practice bine, este nevoie să muncească foarte mult. El trebuie să conştientizeze faptul că pentru a progresa este nevoie de muncă multă, dăruire totală la antrenamente, sinceritate şi cooperare cu partenerul. aikido – sinceritate şi dăruire dacă în timpul antrenamentelor elevul munceşte cu sinceritate şi dăruire, aikido îi va schimba modul de gândire şi de acţiune. Lucrând cu seriozitate în dojo, căutând să fie cât mai atent şi să facă fiecare lucru cât mai corect, practicantul de aikido va ajunge să trateze cu aceeaşi seriozitate şi celelalte aspecte din viaţa sa. De asemenea, dacă în dojo se munceşte cu plăcere (sau se învaţă cum se poate munci cu plăcere), în mod inconştient, elevul ajunge să dea totul din el, învaţă să profite de antrenamente şi, treptat, îşi depăşeşte propriile bariere. În momentul în care practicantul trece de limitele pe care şi le cunoştea, el face, de fapt, paşi mari în propria să viaţă. aikido – independentă pentru a putea da totul la un antrenament, elevul trebuie să fie independent, în sensul de a fi foarte concentrat asupra a ceea ce trebuie să facă şi, pe de o parte, să nu îl mai preocupe grijile şi problemele din "afara", din viaţa să cotidiană, iar pe de altă parte, să nu piardă timpul uitându-se în stânga şi în dreapta, urmărind tot ceea ce fac ceilalţi. Acest ultim aspect nu exclude, însă, posibilitatea ca practicantul să urmeze un anumit model. Din contră, este bine să-şi caute şi să-şi găsească un model de urmat (atât la aikido, cât şi în viaţă). El trebuie să se compare mereu cu acel model pentru a vedea cât a progresat sau nu, pentru a-şi impune noi limite pe care să le întreacă singur în viitor. aikido - principiul lucrului bine făcut un alt aspect pe care trebuie să-l respecte un practicant serios de arte marţiale vizează unul dintre cele mai importante principii din aikido şi anume principiul lucrului bine făcut. Elevul trebuie să înveţe să termine tot ceea ce a început, să nu mai lase nimic neterminat. Pentru a putea persevera pe calea "lucrului bine făcut", practicantul de aikido trebuie să caute să-şi dezvolte mintea, capacitatea de a fi ordonat, capacitatea de a avea control asupra să şi asupra lucrurilor din jurul său, dar mai trebuie să caute să-şi învingă şi propria lene, propria inerţie.

Mintea este totul: ea comandă corpului şi, folosind-o, elevul se poate schimba şi poate accelera procesul său de învăţare. Dacă un practicant de aikido ştie cine este şi ce poate, el nu numai că-şi intuieşte drumul, ,,do" -ul, dar ştie şi la ce să se aştepte de la el însuşi, mergând pe calea pe care a ales-o. În aceste condiţii, el poate deveni mai bun atât ca aikidoka, cât şi ca om. aikido – ordine în ceea ce priveşte ordinea, elevului trebuie să-i fie foarte clar tot ceea ce are de făcut în dojo (mişcările, poziţiile, principiile ce trebuie respectate) astfel încât să simtă el însuşi că are totul în ordine în mintea să şi cu corpul său. Astfel, având în minte (ordonat) tot ce ţine de antrenament, elevul se va simţi mult mai sigur pe el şi, automat, va deveni mai relaxat şi mai receptiv la informaţiile pe care trebuie să le asimileze. aikido –

control din modul în care practicantul simte sau nu că are totul în ordine decurge şi modul în care acesta simte sau nu că deţine controlul asupra lucrurilor. Firesc este ca un practicant de aikido să facă lucrurile având control asupra lor (atât în dojo, cât şi în afara lui). Astfel: - când se luptă, el trebuie să aibă control asupra sa şi asupra adversarului; - când lucrează, trebuie să aibă sub control nu numai situaţiile, ci trebuie să ajungă să ţină şi oamenii sub control; - când învăţa ceva nou, el trebuie să se relaxeze şi să simtă cum începe să controleze procesul de asimilare a cunoştiinţelor. Pe lângă toate acestea, pe parcursul practicării aikido-ului, elevul trebuie să caute mereu să-şi învingă propria inerţie, să iasă din amorţeala şi să renunţe să mai fie comod. Chiar dacă îi este greu să se lupte cu lenea, cunoscând faptul că antidotul ei este hărnicia, el va trata cu seriozitate această problemă şi îşi va depăşi propriile bariere. Învingându-şi inerţia, practicantul demonstrează că tratează antrenamentele de aikido cu seriozitate şi cu sinceritate. În acest moment, este clar că el a înţeles că nu este suficient să vii la antrenamente, ci mai trebuie să şi lucrezi serios. Dacă la fiecare antrenament, elevul nu face lucrurile puţin mai bine decât la antrenamentul anterior, dacă le face la fel ca înainte sau chiar mai prost, atunci el îşi încetineşte mult procesul de învăţare. Pentru a înainta pe calea aikido-ului, este necesar ca practicantul să caute să fie mai bun la fiecare antrenament, să nu lase "pe mâine" ceea ce poate face azi, respectând astfel şi principiul care cere să dai totul "aici şi acum". Atenţia acordată propriului comportament nu trebuie să înceteze la sfârşitul antrenamentului şi la ieşirea din dojo. Practicantul de aikido nu trebuie să ignore „în afara” principiile pe care le respectă în dojo, iar acest lucru este uşor de realizat de către el dacă, într-adevăr, participă total la antrenamentele Obişnuite - fără să conştientizeze acest lucru în mod distinct, el ajunge să fie la fel de serios şi de sincer în toate acţiunile sale. Datorită complexităţii sale, aikido permite practicantului să ajungă aproape fără să vrea să-şi realizeze un echilibru între corp şi spirit, urmarea fiind dezvoltarea unei personalităţi armonioase. Treptat, fiecare elev ajunge să treacă totul prin propriul său filtru, să analizeze singur situaţiile şi faptele de viaţă, fără să se mai ia după "ceea ce zice lumea". Nu se mai lasă influenţat de oricine, îşi lărgeşte orizontul şi-şi modifica întregul stil de viaţă. Practic, elevul are alte aspiraţii şi evită să mai aibă multe contacte cu oamenii limitaţi; nu se mai lasă dus de „val” şi învaţă să aprecieze fiecare moment al vieţii sale. Un adevărat practicant de aikido ştie să se bucure de tot ceea ce face: de antrenamente, de munca să zilnică, de fiecare problemă ce se iveşte în viaţă. În fapt, un aikidoka nu se sperie de problemele ce apar, ci caută să se folosească de ocazie pentru a găsi o soluţie, pentru a le rezolva. El ştie să nu lase să treacă pe lângă el ocaziile pe care i le oferă viaţa. Se foloseşte de ele pentru a face ceea ce trebuie: - când are ocazia să muncească, munceşte; - când are ocazia să gândească, gândeşte; - când are ocazia să înveţe ceva nou, învaţă. Un aikidoka ştie că totul este posibil, ca

totul se învaţă, pentru că, practicând aikido, el descoperă că nu există limite. Nu se mai plânge de nimic, ci se bucură de tot ceea ce îi oferă viaţa de zi cu zi, găsindu-şi propriul echilibru şi armonizându-se cu restul universului. Astfel, marele câştig al celui ce practică aikido îl reprezintă transformările ce au loc în felul său de a fi şi de a privi lucrurile, în modul său de a primi ceea ce îi oferă viaţa şi de a acţiona, precum şi în felul în care el învaţă să-şi realizeze un anumit echilibru şi să şi-l păstreze. Căutându-şi locul în lume, în univers, el se descoperă pe sine însuşi altfel de cum se ştia, intră în armonie cu tot ceea ce îl înconjoară şi realizează lucruri pe care omul obişnuit din ziua de azi, stresat şi limitat din cauza permanentelor sale probleme, speră să le obţină cumva, cândva, dar nu depune nici un efort pentru a se schimba şi pentru a construi câte ceva prin iubire şi folosind gândirea pozitivă. De aceea, devin practicanţi adevăraţi de aikido numai oamenii care nu sunt limitaţi, care se caracterizează prin complexitate şi seriozitate. Oamenii care înţeleg ca echilibrul şi armonia se găsesc numai dacă le cauţi cu adevărat, că acestea se obţin prin eforturi, şi ca, pentru a le dobândi, sunt necesare cunoaşterea şi înţelegerea legilor universului din care facem parte cu toţii.

De ce trebuie să practice şi copiii akido? aikido se adresează tuturor persoanelor indiferent de vârstă, sex, religie etc; principiile sale sunt accesibile, putându-se aborda sub mai multe aspecte ca: artă marţială, filozofie, mod de viaţă, disciplină, sport etc sau toate în acelaşi timp, în această situaţie având efect sinergic asupra practicantului; aikido asigură o mai bună integrare a elevului în viaţa de grup, adaptarea la cerinţele din ce în ce mai solicitante ale vieţii cotidiene, o mai bună atenţie şi concentrare la problemele cu care se confruntă precum şi eliminarea factorilor de stress; aikido, datorită principiilor sale filozofice, asigură o relaţie optimă elev – profesor şi elev – elev, bazată pe comunicare şi respect reciproc; aikido, practicat zilnic, cu perseverenţă şi sinceritate, respectând îndrumările profesorului, asigură o dezvoltare armonioasă între psihic şi corp; aikido practicat ca mod de viaţă, ajută la cunoaşterea propriilor limite şi depăşirea lor printr-un exerciţiu continuu, ducând astfel, în timp, la autocunoaştere şi creşterea încrederii în propriile forţe; aikido practicat ca exerciţiu de luptă pregăteşte elevul pentru a face faţă diverselor agresiuni fizice şi verbale ce pot surveni în viaţa cotidiană; aikido dezvoltă practicantului respectul faţă de sine şi de cei din jurul său precum şi faţă de celelalte valori umane.

REGULI DE CITIRE A SUNETELOR: PAG.52

CHA = cia GE = ghe CHU = ciu SHA = sa CHI = ci SHI = si CHO = cio SHU = su JA = gia SHO = so JI = gi TSU = tu JU = giu WA = ua JO = gio

E = ee GI = ghi Y = I AI, EI, OI = cu accent pe fiecare vocala.

În anumite împrejurari (în special la sfârsitul cuvintelor) u nu se pronunta (desu se pronunta [des]) i dispare în unele cuvinte, de exemplu shi devine adeseori sh' (deshita se pronunta [des'ta])

Fu se pronunta între fu si hu - suflând printre buzele întredeschise.

R se pronunta între r si l, cu limba atingând cerul gurii chiar în spatele dintilor.

Consoanele duble, kk, pp, ss si tt se pronunta cu pauza între ele.

Consoanele combinate, cum ar fi kyu, hyo se pronunta într-o singura silaba

ALFABETUL JAPONEZ PAG.53

i hateîn japoneză sunt 3 + 1 tipuri de scriere:

kanji: caractere chinezeşti. Fiecare caracter are o anumită însemnătate. Majoritatea se pot pronunţa în cel puţin două feluri. În jur de 2000 de caractere sunt folosite în scrierea curentă.

Hiragana: 46 simboluri. Limba japoneză este constituită pe 46 de silabe. La fel cum în romană totul se poate scrie folosind cele 27 litere din alfabet, în japoneză totul se poate scrie folosind cele 46 hiragana.

Katakana: 46 de simboluri. Simbolurile katakana sunt folosite pentru aceleaşi 46 de silabe ca şi hiragana. Katakana se scrie cu linii drepte, hiragana sunt simboluri rotunjite. Katakana sunt folosite pentru cuvinte împrumutate din limbi străine, hiragana se foloseşte pentru cuvinte originare japoneze.

Romaji: alfabet latin. Romaji este folosit pentru scrierea limbii japoneze folosind alfabetul latin cu scopul de a înlesni învăţarea limbii de către străini.

Pronunţia este unul dintre cele mai simple aspecte ale acestei limbi, cel puţin pentru vorbitorii nativi ai limbii române, deoarece toate sunetele din limba niponă să regăsesc în limba noastră.

Limba japoneză are la bază 5 vocale, care adăugate după o consoană formează o unitate de bază a limbajului. Aceste unităţi poarta numele de mora, cuvânt japonez care se poate traduce prin silabă. Caracteristic acestor unităţi fonetice este faptul că au toate aceeaşi lungime, putându-se afirma că cuvintele sau propoziţiile care au un număr egal de mora pot fi rostite în aproape acelaşi interval de timp.

În limba japoneză intonaţia joacă, deasemenea, un rol foarte important în comunicarea stării de spirit a vorbitorului. De obicei, când se coboară intonaţia se insinuează că este o afirmaţie finală, iar când aceasta se ridică, denotă o întrebare sau o exclamare.

Dialectul standard japonez poate fi reprezentat în aproape 100 astfel de mora distincte. Acestea se pot clasifica în 6 grupe:

vocale simple: a, i, u, e, o (*aceasta este şi ordinea lor în alfabetul japonez);

consoane urmate de vocale: ka, shi, mu, ne, ro etc.;

o semivocală (y sau w) urmată de o vocală: ya, yu, yo, wa;

consoană + semivocală + vocală: kya, byu, pyo etc.;
o singură consoane nazală: n;
prima consoană dintr-un dublet (nu se pronunţă): ex.: kitte.

Cu toate că aproximativ 60% din vocabularul limbii japoneze este împrumutat din limba chineză, acestea sunt asimilate aproape complet şi se reprezintă prin caractere kanji sau hiragana, unele însă, fiind importate relativ recent, sunt încă considerate cuvinte străine şi sunt scrise în katakana. În legătura cu cuvintele împrumutate din limba engleză, în vorbire sunt recunoscute relativ greu, deoarece majoritatea sunetelor au fost adaptate, iar unele înţelesuri schimbate. (exemplu: aisukuriimu = ice-cream; paachii = party).

Mai jos puteţi găsi o listă, cu aşa-numitul alfabet japonez care este de altfel o aberaţie totală şi a circulat pe internet doar cu scopul de a destinde cititorul.

A – ka B – tu C – mi D – te E – ku F – lu G – ji H – ri I – ki J – zu K – me
L – ta M – rin N – to O – mo P – no Q – ke R – shi S – ari T – chi U – do
V – ru W – mei X – na Y – fu Z – zi

JAPONEZA – ROMANA
TERMENI GENERALI PAG.54

PĂRŢI ALE CORPULUI PAG.54
1. Karada = corp 2. Hone = os 3. Atama = cap
4. Kami no ke/kami = păr 5. Hitai = frunte 6. Me = ochi
7. Mayu/mayuge = sprânceană (arcadă) 8. Matsuge = geană
9. Mimi = urechi 10. Hana = naş 11. Kuchi = gură 12. Kuchibiru = buză
13. Hoho = obraz 14. Ago = barbie/falcă 15. Ha = dinţi
16. Nodo = gâtlej 17. Kubi = gât 18. Ude = braţ
19. Kata = umăr 20. Waki no shita = subsuoară 21. Hiji = cot
22. Tekubi, kote = încheietura mâinii 23. Te = mina 24. Tekatana = sabia mâinii, muchia palmei 25. Yubi = deget a) tsume unghii
b) oyayubi = degetul mare c) hitosashiyubi = degetul arătător
d) nakayubi = degetul mijlociu e) kusuri yubi = degetul inelarul
f) koyubi = degetul mic 26. Mune = piept 27. Onaka = stomac
28. Naizo = organele interne 29. Konjo = intestine 30. Tanden = centru, centrul energetic localizat în partea de jos a abdomenului
31. Hara = burtă 32. Senaka = spate 33. Koshi = şolduri
34. Kinteki = între picioare 35. Shiri = şezut 36. Ashi = picioare
37. Momo = coapsă, regiunea femurală 38. Hiza = genunchi
39. Ashi = picior, labă piciorului a) ashikubi = gleznă

b) ashiyubi = deget (e) de la picior 40. Sumasaki = vârful picioarelor
41. Kakato = călcâi

FORME DE POLITEŢE PAG.55
1. HAI = da 2. IIE = nu 3. NAN DESU KA? = ce?
4. O-GENKI DESU KA? = ce mai faci?
5. HAI, GENKI DESU KA. = da, bine.
6. IIE, GENKI DE WA ARIMASEN. = nu, nu aşa de bine.
7. II DESU KA? = este în regulă? 8. HAI, II DESU. = da, este în regulă.
9. IIE, II DE WA ARIMASEN. = nu, nu este în regulă.
10. WAKARIMASU KA? = înţelegi?
11. HAI, WAKARIMASU = da, înţeleg.
12. IIE, WAKARIMASEN = nu, nu înţeleg.
13. WAKARIMASHITA KA? = ai înţeles?
14. HAI, WAKARIMASHITA = da, am înţeles.
15. IIE, WAKARIMASEN DESHITA = nu, nu am înţeles.
16. SUWARIMASU KODASAI = aşează-te, te rog
17. SUWARINASAI = aşează-te 18. TACHINASAI = ridică-te
19. ARIGATO = mulţumesc (prezent, mai puţin politicos)
20. ARIGATO GOZAIMASU = mulţumesc (prezent)
21. ARIGATO GOZAIMASHITA = mulţumesc (trecut)
22. DOMO = mulţumesc (prezent, mai puţin politicos)
23. DOMO ARIGATO GOZAIMASU = mulţumesc foarte mult (prezent)
24. DOMO ARIGATO GOZAIMASHITA = mulţumesc foarte mult (trecut)
25. SUMIMASEN = scuzaţi-mă/i-mi pare rău (prezent/viitor)
26. SHITSUREI SHIMASU = scuzaţi-mă (prezent sau viitor)
27. SHITSUREI SHIMASHITA = i-mi pare rău/scuzaţi-mă (trecut)
28. GOMEN NASAI = îmi pare foarte rău 29. DOZO = poftim/dă-i drumul
30. ONEGAI SHIMASU = cer o favoare/sunt pregătit

FORME WAZA PAG.55
1. KIHON WAZA = tehnică de bază
2. HENKA WAZA = variaţiuni ale tehnicilor de bază
3. KAESHIWAZA = contra tehnici
4. SUTEMIWAZA = tehnici de sacrificiu
5. TOKUI WAZA= tehnica favorite

FORME DE SALUT PAG.55
1. OHAYO GOZAIMASU = bună dimineaţa

2. . KON' NICHI WA = bună ziua
3. . KONBAN WA = bună seara
4. . OYASUMI NASAI = noapte bună
5. . SAYONARA = la revedere

KOGEKI (ATACURILE) PAG.56

1. AIHANMI KATATEDORI (prinderea unei mâini cu o mână - mâna stângă prinde încheietura mâinii stângi) - KOSADORI
2. GYAKUHANMI KATATEDORI (prinderea unei mâini cu o mâna - mâna stângă prinde încheietura mâinii dreptei)
3. RYOTEDORI (prinderea ambelor mâini)
4. KATATE RYOTEDORI (prinderea unei mâini cu ambele mâini) - MOROTEDORI
5. KATADORI (prinderea de umăr)
6. USHIRO RYOTEDORI (prinderea ambelor mâini din spate)
7. USHIRO KATATEDORI KUBISHIME (prinderea unei mâini şi ştrangulare, din spate)
8. MUNEDORI (prinderea de piept, din faţă)
9. USHIRO ERIDORI (prinderea de guler, din spate)
10. USHIRO RYOKATADORI (prinderea ambelor umeri, din spate)
12. USHIRO KAKAEDORI ("îmbrăţişarea" din spate)
13. USHIRO KUBISHIME (ştrangularea din spate)
14. YOKO KUBISHIME (ştrangularea dintr-o parte)
15. USHIRO RYOHIJIDORI (prinderea ambelor coate din spate)
16. RYOHIJIDORI (prinderea ambelor coate din faţă)
17. KATA KATATEDORI (prinderea simultană a încheieturii şi umărului mâinii)
18. KATADORI MENUCHI (prinderea umărului urmată de lovitură shomenuchi)
19. KATADORI YOKOMENUCHI (prinderea umărului urmată de lovitură yokomenuchi)
20. SODEDORI (prinderea mânecii)
21. RYOSODEDORI (prinderea ambelor mâneci din faţă)
22. USHIRO RYOSODEDORI (prinderea ambelor mâneci din spate)
23. SHOMENUCHI (lovitură descendenţa, din faţă)
24. YOKOMENUCHI (lovitură laterală, oblică, din faţă)
25. SHOMENTSUKI (lovitură dată cu pumnul din faţă - nivel: ghenda- jos, chudan - mediu, jodan - sus)
26. YOKOTSUKI (croşeu)

27. MAEGERI (lovitură frontală cu piciorul)
28. YOKOGERI (lovitură lateral cu piciorul)
29. MAWASHIGERI (lovitură circulară cu piciorul)
30. YIN WAZA (atac liber)
31. RANDORI (lupta cu mai mulţi adversari)
32. FUTARIDORI (atac al mai multor adversari aşezaţi în linie)
33. SWARI WAZA (ambii parteneri aşezaţi în seiza)
34. HANMI HANTACHI WAZA (nage în seiza şi uke în picioare)
35. TACHI WAZA (ambii parteneri în picioare)
36. TANTODORI (apărare împotriva atacului de cuţit)
37. JODORI (apărare împotriva atacului cu bastonul)
38. KUMIJO (ambii parteneri luptă cu bastoane)
39. TACHIDORI (apărare împotriva atacului cu bokkenul)
40. KUMITACHI (ambii parteneri luptă cu bokken)

ATACURI CU ARME pag 57
JO-TORI - atac cu bastonul
BOKKEN-TORI – atac cu sabia de lemn
TANTO-TORI - atac cu cuţitul

ARME PAG.57
JO – baston BOKKEN - sabie de lemn
TANTO – cuţit
TAMBO - baston scurt

TIPURI DE TEHNICI ÎN FUNCŢIE DE POZIŢIA PARTENERILOR PAG.57
TACHI WAZA - tehnici de luptă din picioare
SUWARI WAZA - tehnici de luptă din genunchi (ambii parteneri)
HANMI HANTACHI WAZA - cel care se apară este în genunchi, cel care atacă este în picioare

ROLURI ÎN DOJO PAG 57
NAGE (TORI)- cel care se apară sau execută o tehnică
UKE - cel care atacă, astfel încât nage să poată exersa o tehnică
SEMPAI - practicant senior care se antrenează de mai demult
KOHAI - practicant junior care se antrenează de mai demult
SENSEI – profesor
YUDANSHA – practicanţi având grade dan
MUDANSHA - practicanţi având grade kyu

COMENZI PAG.58
HAJIME = începeţi REI = salut YAME = opriţi YASSUME = relaxare
YOI = atenţie

TIPURI DE MIŞCĂRI PAG.58
IRIMI - mişcare de înaintare (POZITIV)
TENKAN - mişcare de întoarcere/pivotare (NEGATIV)

POZIŢII PAG 58
SHIZENTAI - poziţia de bază, în picioare
ZA/SEIZA - poziţia de repaus în genunchi
AGURA – poziţia de repaus de jos, având picioarele încrucişate
KAMAE - poziţia de gardă în picioare
MIGI-KAMAE - gardă pe dreapta, cu piciorul drept înainte
HIDARI-KAMAE - gardă pe stânga, cu piciorul stâng înainte
AI-HANMI - uke şi nage au amândoi aceeaşi poziţie de gardă (MIGI-KAMAE/HIDARI-KAMAE)
GYAKU-HANMI - uke şi nage au fiecare altă poziţie de gardă, (MIGI-KAMAE/HIDARI-KAMAE)

DIRECŢII PAG.58
OMOTE - prin faţa partenerului URA - prin spatele partenerului
SOTO/UCHI – exterior/interior MIGI/HIDARI – dreapta/stânga
JO/CHU/GE – la nivelul capului/mijlocului/picioarelor
MAE – în faţă (înaintare) USHIRO- din/prin spate

NUMERE PAG.58
ICHI - unu - 1 NI - doi – 2 SAN - trei – 3 SHI (YON) - patru - 4
GO - cinci – 5 ROKU - şase – 6 SHICHI - şapte - 7 HACHI - opt - 8
KU - nouă – 9 JU - zece - 10 JU-ICHI - unsprezece - 11
NI-JU - douăzeci - 20 NIJU-ICHI - douăzeci şi unu - 21
SAN-JU - treizeci - 30 YON-JU - patruzeci - 40 GO-JU - cincizeci – 50 ROKU-JU - şaizeci - 60 SHICHI-JU - şaptezeci - 70
HACHI-JU - optzeci - 80 KU-JU - nouăzeci - 90 HYAKU -o sută -100

ATEMI WAZA - TEHNICI DE LOVIRE PAG.58
ATEMI - lovitură
JODAN TSUKI - lovitură cu pumnul la nivel superior (arme - împungere/împingere în partea superioară a adversarului)

- JO – superior, partea de sus
- DAN – nivel, zonă
- TSUKU – vb. A împunge, a înţepa, a împinge.
CHUDAN TSUKI - lovitură cu pumnul la nivel median (arme - împungere/împingere în partea mediană a adversarului)
- CHU – mediu, de mijloc
GEDAN TSUKI - lovitură cu pumnul la nivel inferior (arme - împungere/împingere în partea inferioară a adversarului)
GAESHI - KAESU = vb. A da înapoi, a returna, a răspunde la...
- KAESHI/GAESHI = răspuns, trimitere înapoi.
SHOMEN UCHI - lovitură frontală (din faţă), de sus în jos
- SHOMEN – faţadă, frontal.
- UCHI – lovitură
YOKOMEN UCHI - lovitură frontală din lateral (se poate executa în plan orizontal sau de sus în jos)
EMPI UCHI - lovitură cu cotul
MAE GERI - lovitură frontală cu piciorul
- GERI – picior
YOKO GERI - lovitură laterală cu piciorul
USHIRO GERI - lovitură spre înapoi cu piciorul
MAWASHI GERI - lovitură circulară cu piciorul spre înainte
- MAWASHI - circular (în cerc)

PRINCIPIILE PAG 59
Ce sunt ele?
Dacă scopul acestei cărţi este acela de a furniza o serie de orientări interioare pentru principiile aikido, este posibil să descriem aceste principii pe înţelesul tuturor? Cred că da, dar numai dacă adăugi propria experienţă descrierilor. Principiile prezentate aici sunt extrase din propriul meu studiu al procesului de a învăţa aikido, de la partenerii mei care şi-au împărtăşit experienţa cu mine şi de la elevii mei care, de multe ori involuntar, au participat la experimentele mele, câteodată neobişnuite. În scopul de a învăţa gustul interior al principiilor aikido-ului, le-am împărţit în următoarele categorii:

CONEXIUNEA, PAG 59
După părerea mea, aceste principii formează miezul experienţei aikido. Subiectele acoperite în restul acestei cărţi sunt şi ele importante, dar principiile sunt cu certitudine fundaţia pe care este construit tot restul. Sper că, pornind de aici, poţi

descoperi un sens visceral al acestor principii care să te ghideze prin labirintul interpretărilor şi lecţiilor contradictorii pe care le vei întâlni în calea ta

Conexiunea

Poate fi ea însăşi cel mai important principiu al practicii aikido. Este ceea ce face aikido "să meargă" fără efort. Este aspectul practicii care elimină opoziţia. Iată ideea în teorie: dacă tu şi partenerul tău vă luptaţi, întâmpini rezistenţă şi opoziţie. Pe de altă parte, dacă este numai unul din voi (celălalt pleacă, de exemplu), lupta şi opoziţia încetează. Conexiunea este calea de a schimba doi în unul fără a face pe cineva să plece. Conexiunea, în sfera aikido, cere să atingi centrul partenerului. "centrul" este considerat a fi o zonă dedesubtul buricului, în interiorul corpului şi este centrul echilibrului. Vom vorbi despre centru în sferă fizică, dar pe măsură ce exersezi vei vedea că acest centru aparţine şi altor sfere.

UN EXERCIŢIU SIMPLU PAG.60

Iată un mod simplu de a exersa găsirea centrului corpului şi de a observa cum este el afectat: imaginează-ţi că ai un partener foarte agreabil care vă face tot ce-i sugerezi. Mai bine, găseşte-ţi un partener real cu care să încerci. Partenerul stă în poziţia tipică relaxată de aikido – hanmi triunghiular. Îţi oferă mâna dreaptă, că la strângerea de mână – cu degetul mare în sus. Braţul este relaxat şi destul de îndoit din cot. Îl vei apuca de mână şi vei încerca să-i afectezi corpul. Mai întâi doar apucă-i încheietura mâinii şi mişcă mâna la stânga şi la dreaptă în faţa ta. Rezultatul va fi, desigur, diferit de la persoană la persoană, dar, în general, mişcarea se va opri la cot sau posibil la umăr. Cu alte cuvinte, prin mişcarea braţului partenerului la stânga şi la dreapta îi afectezi cel mult cotul sau umărul. Poziţia de bază sau echilibrul partenerului nu se vor schimba. Acum apucă încheietura dreaptă a partenerului cu mâna dreaptă şi începe s-o răsuceşti în sens orar (spre dreapta). Ăsta ````înseamnă că o roteşti în jurul axei lungi a braţului partenerului. Mâna sa va porni cu palma îndreptată spre dreapta. Pe măsură ce roteşti, palma partenerului se va îndrepta în jos, apoi la stânga. S-ar putea să poţi să-i răsuceşti palma până spre tavan, dar deja i-ai ,,consumat" mobilitatea braţului aşa că vei începe să întâmpini rezistenţă. Găseşte punctual primei rezistenţe

ACEST PUNCT ÎN CARE ÎNTÂMPINI REZISTENŢĂ PAG 60

````după ce ai luat mobilitate din braţul partenerului (sau din oricare parte a corpului) are o importanţă deosebită şi vom reveni asupra lui. Acum, continuă să răsuceşti uşor în sens orar mâna răbdătorului tău partener. În acest exerciţiu, partenerul nu trebuie să opună rezistenţă. Apoi, cu mâna stângă apucă-i braţul deasupra încheieturii (şi deasupra mâinii tale drepte). Chiar dacă braţul s-a rigidizat puţin, poţi continua să-l răsuceşti uşor şi constant. Pe măsură ce răsuceşti,

vei observa că-i afectezi umărul drept. Acesta va începe să se mişte în afară şi în jos spre partea din faţă a corpului. Partea superioară a torsului va începe să se îndoaie uşor în faţă. Eşti pe aproape. Continuă să răsuceşti braţul încă puţin, în aşa fel încât torsul să se încline clar în faţă. În acest punct probabil că încă nu i-ai atins partenerului centrul, dar l-ai afectat suficient cât să-ţi fie mult mai uşor să-l mişti. Fără a schimba prize sau poziţia braţului partenerului, fă un pas mic în spate, îndepărtându-te de partener. Păşeşte atât cât îţi permite mobilitatea braţelor, continuând să-l ţii pe partener. Urmăreşti să ai un picior în spatele celuilalt, greutatea repartizată egal, picioarele depărtate la o distanţă confortabilă şi genunchii uşor îndoiţi. E bine să stai puţin şi să te aşezi în această poziţie

MIŞCĂ-TE PRIN TRANSFERUL GREUTĂŢII PAG61

Încet dar constant, transferă greutatea pe piciorul din spate. Aceasta va avea ca rezultat o tragere a braţului partenerului în direcţia degetelor sale. Ai grijă să fie o tragere uşoară, nu o smucitură. Cel mai probabil, partenerul îşi va pierde echilibrul şi va cădea în faţă pe măsură ce tragi. De îndată ce partenerul îşi pierde echilibrul, dă-i drumul. El va face un pas pentru aşi recăpăta echilibrul. Prin simpla preluare a mobilităţii din braţul partenerului şi din braţul tău, ai stabilit un fel de conexiune.

Această conexiune a devenit evidentă când ţi-ai transferat greutatea în spate. Pentru că eraţi conectaţi (şi pentru că deja îi afectaseşi poziţia prin răsucirea braţului), centrul partenerului s-a mutat câţiva centimetri în faţă pe când al tău s-a mutat câţiva centimetri în spate. Aceşti câţiva centimetri au fost suficienţi pentru a-l face să-şi piardă complet echilibrul şi să cadă.

Important nu este că partenerul a căzut, ci că, pentru un moment, aţi fost conectaţi. Când te-ai mişcat din centrul tău, partenerul s-a mişcat corespunzător. Deşi ai depus ceva efort, felul de mişcare pe care ai făcut-o cere foarte puţin efort. Nu a fost mai mult decât mutarea greutăţii de pe un picior pe altul. Dacă ai suprimat toată mobilitatea dintre tine şi partener şi ai

Afectat poziţia partenerului prin răsucirea mâinii, mutarea propriei greutăţi trebuie să fi fost la fel ca şi când ai fi făcut-o singur.

Un secret aici stă adevăratul secret al exerciţiilor de aikido. Dacă eşti conectat la centrul partenerului, partea esenţială a oricărei „aruncări" este pur şi simplu deplasarea propriei greutăţi. E important de înţeles că această deplasare a greutăţii nu e mare lucru în majoritatea cazurilor. Mişcarea este de numai câţiva centimetri. Nu e nevoie să fie o mişcare amplă, exagerată.

Când te conectezi în acest fel, devii una cu partenerul într-un mod foarte real, palpabil. Când te mişti, partenerul se mişcă, în acelaşi timp şi în aceeaşi direcţie. Sunteţi una, în termeni de mişcare. Experienţa mişcării e practic aceeaşi cu a mişcării de unul singur. Cu alte cuvinte, odată conectat cu centrul partenerului, nu

trebuie mai mult efort pentru a te mişca pe tine şi pe partener decât pentru a te mişca tu însuţi. Implicaţiile acestui fapt sunt puternice. Nu îţi ia mai mult să-ţi arunci partenerul decât îţi ia să te deplasezi sau să-ţi muţi greutatea. Orice efort suplimentar înseamnă că nu eşti conectat sau că foloseşti mai multă forţă decât e necesar

POATE CINEVA ÎNVĂŢA ASTA? PAG.62

În această acţiune ai folosit un exerciţiu foarte simplu, cu un partener foarte cooperant. Acum, cum înveţi să găseşti conexiunea într-o clasă normală de antrenament? Această experienţă trebuie evident învăţată prin exerciţiu, nu prin lectură. Dar poţi să ţi-o însuşeşti prin a găsi drumul înapoi spre senzaţia de conexiune. Iată câteva sfaturi care ar putea ajuta.

GĂSEŞTE CÂTE PUNCTE DE CONTACT SE POATE PAG .62

E mai uşor să stabileşti o conexiune cu centrul partenerului, cel puţin la început, când sunt mai multe puncte de conexiune fizică. Cu cât sunt mai multe punctele în care îţi atingi partenerul, cu atât mai bine. De exemplu, chiar înainte de o „aruncare", poţi atinge simultan gâtul, braţul, umărul şi coapsa partenerului.

OBSERVĂ PUNCTUAL DE PRIMĂ REZISTENŢĂ PAG.62

Există un semnal după care să te uiţi care îţi va găsi calea către experienţa conexiunii de fiecare dată când te angajezi cu un partener. Caută momentul când începi să întâmpini rezistenţă. Rezistenţa poate fi cauzată de câţiva factori. Poate semnifica un conflict de bază – adică forţe care se mişcă în direcţii opuse. Pe de altă parte, dacă ai urmat principiile aikido prin contopire, această rezistenţă înseamnă altceva. Înseamnă că ai atins „carcasa" exterioară a partenerului. Această carcasă este primul punct fizic de contact cu partenerul. Antrenamentul găsirii centrului partenerului este antrenamentul mişcării

Conştiinţei tale prin carcasă şi în interiorul corpului său, în acelaşi timp, practic afectând zonele atinse de conştiinţa ta.

În exerciţiul cu răsucirea braţului partenerului, ai început mişcarea la încheietura mâinii. Prin simţirea rezistenţei în timp ce îi răsuceai braţul, ai simţit mişcarea urcând la cot şi apoi la umăr. Continuând să răsuceşti şi să tragi uşor, ai direcţionat mişcarea prin umăr în torsul superior. Poţi să urmăreşti mai departe această conştiinţă şi s-o controlezi prin tot corpul până

Când ajunge în centrul partenerului. Cu cât ajungi mai aproape de centru, cu atât vei avea nevoie de mai puţin efort pentru a-l mişca.

FII ATENT LA CALITATEA ATINGERII PAG.63

De fapt ceea ce încerci să înveţi este calitatea atingerii. În general, mâinile trebuie să fie moi şi flexibile. Ţine mâinile foarte relaxate şi ferme. În irimi nage, de exemplu, mâna care ajunge în spatele gâtului trebuie să fie moale şi întinsă. Atinge corpul partenerului cu toată suprafaţa mâinii, nu cu vârful degetelor. Trebuie să simţi că te „înfunzi" în corpul partenerului, ca în plastilină. Pe de altă parte urmăreşti să ai cea mai uşoară atingere posibilă. Lasă gravitaţia să exercite cea mai mare parte din forţă. Orice forţă în plus faţă de forţa gravitaţiei e probabil prea mult. Nu trebuie să vrei să apuci sau să încleştezi. Asta îţi taie ki-ul şi te împiedică să simţi încotro se duce partenerul. Trebuie de asemenea să te eliberezi din strânsoarea partenerului. O atingere uşoară, moale şi relaxată e tot ce este necesar. Nu confunda o atingere uşoară cu lipsa de conexiune. Chiar dacă

Atingerea e uşoară, trebuie să simţi că atingi „prin" partener, în adâncurile sale. A, încă una din aparenţele contradicţii în studiul aikido! Va trebui să exersezi mereu pentru a găsi această calitate a atingerii. În cele mai multe cazuri, a învăţa să ajungi la ceastă atingere va cere dezvăţul de alte obiceiuri, mai degrabă decât învăţarea a ceva nou.

Chiar dacă atingerea e uşoară, trebuie să simţi că atingi „prin" partener, în adâncurile sale.

Această atingere uşoară, conectată îţi permite să simţi ce face partenerul fără să-l ai efectiv în faţa ochilor. Va trebui să înveţi să simţi mişcările şi intenţiile partenerului doar prin atingere. Atingerea care permite conexiunea cu centrul partenerului este

Aceeaşi atingere care te lasă să simţi intenţiile partenerului.

ARMONIE/CONTOPIRE/CONFLUENŢĂ PAG.63

Contopire în loc de coliziune ieşi din linia atacului irimi înseamnă intrare tenkan înseamnă întoarcere

Cel mai de bază principiu al aikido este principiul armoniei. Armonia, reprezentată de caracterul japonez ai, poate fi privită şi ca o contopire sau confluenţă de energii sau de forţe. Principiul armoniei este de a

Evita sau a rezolva conflictul, coliziunea sau opoziţia.

CONTOPIRE ÎN LOC DE COLIZIUNE PAG 63

În general, prima acţiune într-o tehnică de aikido este una de armonie sau de contopire. Când primeşti un atac, te contopeşti cu atacul în unul din câteva moduri. O metodă de contopire este pur şi simplu să te dai la o parte din calea atacului astfel încât să nu fii lezat. Dar e important să te fereşti din calea atacului într-un mod inteligent. Mişcările din aikido sunt gândite astfel încât să te scoată de pe linia

atacului şi să te lase într-o poziţie sigură. Prin contopire, eviţi coliziunea unui atac, dându-i partenerului iluzia că ,,obţine ce vrea". Dacă atacul partenerului nu găseşte împotrivire, el îşi va extinde toată energia în atac – energie pe care o poţi folosi şi direcţiona. Când lucrezi cu un partener, una din cele mai bune măsurători ale efectivităţii "aikido" este observarea a cât de multe coliziuni, luptă sau opoziţii au loc în timpul antrenamentului. Principiul armoniei este acela că, în loc să te mişti direct în puterea partenerului, te mişti împrejurul ei sau o redirecţionezi împrejurul tău. Procedeele de aikido sunt concepute să-ţi permită să faci acest lucru. Dar cheia e să înveţi să simţi sensul conflictului şi al opoziţiei din prima clipă.

PRINCIPIUL AIKI REZOLVĂ OPUSELE PAG.64

Tu şi partenerul încercaţi să vă atingeţi propriile centre, să vă extindeţi energia şi să câştigaţi un avantaj tactic unul asupra celuilalt. Prin urmare, de îndată ce partenerul apucă sau loveşte, încerci să te contopeşti şi să-i redirectezi energia. Totuşi, în orice moment, partenerul poate să-şi schimbe atacul. Trebuie să observi constant unde este lupta şi opoziţia şi să-ţi modifici

Imediat răspunsul într-un mod adecvat. O regulă generală a urmăririi armoniei este aceea că de îndată ce simţi opoziţie, trebuie să schimbi abordarea şi să găseşti o altă cale în care să nu fie opoziţie.

IEŞI DIN LINIA ATACULUI PAG.64

Ieşirea din linia atacului este temă centrală din aikido şi este întrucâtva diferită de alte arte marţiale tradiţionale. În multe stiluri de karate, de exemplu, o persoană atacă şi cealaltă răspunde prin ,,apărarea", blocând atacul (înlăturându-l din cale) şi contraatacând din acelaşi loc. Aikido este de-a dreptul diferit din acest punct de vedere. Aikido pune accent pe ideea de linie centrală. Linia centrală merge din creştetul capului în jos, practic împărţind corpul în două. Linia centrală e

Semnificativă în aikido pentru că majoritatea ţintelor vitale – faţa, gâtul, plexul solar, organele genitale – sunt de-a lungul acestei linii. Linia central este miezul tău, acel centru solid, vulnerabil care, dacă este rănit, poate pune în pericol propria ta existenţă. Dacă braţul îţi este lovit, chiar dacă e dureros, eşti încă în stare de funcţionare, chiar dacă numai pentru a fugi. Dacă eşti lovit într-un punct vulnerabil de pe linia centrală, poţi foarte bine să fii la pământ sau chiar mort. Deci în aikido, în loc să ,,păstrăm poziţia" şi să ne apărăm, înrădăcinaţi într-un punct, ne ferim din linia atacului într-o poziţie mai avantajoasă. Ieşirea din linia atacului poate fi făcută inteligent sau nu chiar atât de inteligent. De exemplu, dacă partenerul loveşte cu piciorul sau cu pumnul şi noi ne dăm pur şi simplu în spate, chiar dacă am putut evita această primă lovitură, am rămas

Pe linia atacului şi îi oferim partenerului ocazia de a lovi din nou. La fel, dacă sărim sălbatic într-o parte, am evitat din nou atacul, dar am creat un spaţiu între noi şi partener – spaţiu pe care atacatorul îl va umple probabil cu un nou atac. Din nou, am amânat inevitabilul. Mişcările inteligente ca răspuns la un atac înseamnă de obicei în aikido contopire prin intrare sau întoarcere. (folosim termenii irimi şi tenkan pentru intrare şi întoarcere. Anumite şcoli folosesc termenii omote şi ura pentru a

Descrie concepte similare. Deşi există diferenţe subtile între aceşti termeni, îi vom trata drept sinonime în această carte).

ECHILIBRUL ŞI CENTRAL PAG.65

Aikido se ocupă îndeaproape cu centrul, echilibrul şi gravitaţia.

Din perspectivă aikido, te mişti dintr-un punct numit centru sau hara – un punct situat la aproximativ 5 cm sub buric. Prin aducerea conştiinţei în centru şi mişcarea din acest punct, poţi trăi senzaţia de unitate şi integrare a mişcării. Această unitate furnizează o putere imensă. Într-un mod similar, dacă vrei să-ţi afectezi partenerul, cea mai bună cale de a o face e să-i „atingi" centrul. Dacă afectezi centrul unui adversar, corpul său

Se mişcă mai uşor.

MIŞCÂND CENTRUL PARTENERULUI ÎI AFECTEZI ECHILIBRUL. PAG. 65

Cele două atuuri preţioase pe care le poţi folosi pentru afectarea centrului partenerului sunt conexiunea cu partenerul şi forţa gravitaţiei.

CONEXIUNEA ŞI GRAVITAŢIA PAG.65

Conexiunea cu partenerul este aceea prin care poţi să-i împingi centrul de echilibru în aşa fel încât gravitaţia să-l pună la pământ. În multe cazuri, tot ce ai într-adevăr de făcut în aikido e să împingi pe cineva. Eleganţa aikido-ului vine din aceea că poţi s-o faci cu sensibilitate şi control. Un exerciţiu excelent pentru a prinde sensul acestei calităţi este de a avea lângă tine un partener stând într-o poziţie relaxată şi confortabilă. Pune mâna pe partea superioară a braţului sau pe umărul său. Fă o conexiune din central tău prin braţul tău cu centrul partenerului astfel încât atunci când îţi mişti centrul, partenerul să şi-l mişte şi el pe al lui. Încearcă acest lucru din câteva poziţii şi unghiuri diferite şi descoperă din care direcţie şi din care unghi e cel mai uşor de mişcat. Experimentează până ajungi la minimul de efort necesar pentru a-l dezechilibra. Chiar dacă acest exerciţiu pare simplu sau de neînţeles, poţi învăţa foarte multe încercându-l. Un lucru de observat este cât de puţin efort este într-adevăr necesar pentru a dezechilibra pe cineva. Într-o

aruncare, ceea ce faci în principal este pur şi simplu dezechilibrarea partenerului şi posibil prelungirea momentului său existent. De aici încolo gravitaţia face toată treaba.

FĂ-L PE PARTENER LIPSIT GREUTATE PAG.66

Alt mod de a privi această conexiune cu centrul partenerului tău este gândeşti la a-ţi face partenerul „lipsit de greutate". Când partenerul este solid în centrul său, cu picioarele bine înfipte în pământ, într-o poziţie puternică, vei putea să-l afectezi cu greu. Imaginează-ţi în schimb partenerul stând pe vârfuri, înclinându-se stângaci pe o parte, de-abia ţinându-se pe picioare. În

Acest caz el va fi (din punctul tău de vedere) aproape lipsit de greutate. O simplă apăsare uşoară cu un deget poate ajunge pentru a-l răsturna, de vreme ce gravitaţia face toată treaba. Prin afectarea centrului partenerului îl poţi aduce într-o stare de imponderabilitate.

S-A TERMINAT CHIAR DE LA ÎNCEPUT PAG.66

Lucrând cu principiile echilibrului, scopul este să-i iei partenerului central şi să-i tulburi echilibrul astfel încât să ajungă în starea instabilă, lipsit de greutate. Acest aspect al antrenamentului are loc chiar la începutul unui procedeu, în timpul contopirii. La „sfârşitul" contopirii, trebuie să fi stabilit o astfel de relaţie cu partenerul încât el să fie deja lipsit de greutate. Cu alte cuvinte, partenerul atacă şi tu te contopeşti pentru a ieşi din calea atacului fără a i te opune. În acelaşi timp, te conectezi la centrul partenerului în aşa fel încât la sfârşitul loviturii sau prizei sale să-şi fi pierdut deja echilibrul şi să fi devenitfără greutate.cu o conexiune corectă, conducerea ki-ului partenerului şi atingerea centrului său, procedeul este „gata", înainte de a interveni aruncarea.

Dacă ai învăţat cum să-ţi faci partenerul fără greutate, nu este nici o problem în a executa o aruncare. "aruncarea" este lipsită de efort, de vreme ce partenerul este oricum gata să cadă. Aruncarea poate fi adaptată de obicei în orice direcţie şi nu e nevoie să te bazezi pe tehnică pentru a o executa.

FLEXIBILITATEA, PAG.66

În relaţie cu aikido înseamnă mai mult decât a fi capabil să pui palmele pe podea. Flexibilitatea se referă la abilitatea de a observa şi reacţiona rapid în orice moment, în special când lucrurile se schimbă. Această aptitudine e greu de învăţat în orele de antrenament pentru că antrenamentul în sine te condiţionează să te aştepţi mereu la acelaşi şi acelaşi

Lucru. E o obişnuinţă la antrenament să se exerseze acelaşi atac cu aceeaşi ripostă. Deşi această metodă îţi permite să înveţi mişcările care compun o anume

ripostă, totdeauna ştii dinainte ce urmează. Ce se întâmplă dacă partenerul face ceva la care nu te aştepţi? Este exact cazul în care eşti nevoit să-ţi foloseşti cunoştinţele de aikido pentru autoapărare. Dacă te obişnuieşti să practici aikido într-un mod fix, atunci, când te vei confrunta cu o situaţie nouă, nu vei fi în stare să ripostezi corespunzător.

Aici intervine flexibilitatea. Pe lângă învăţarea principiilor, trebuie să fii flexibil în aplicarea acestor principii.

EXERSEAZĂ CU OAMENI DIFERIŢI PAG 67

În clasele normale poţi schimba partenerii în timp ce exersezi aceeaşi tehnică. Aceasta este un mod foarte folositor de a exersa pentru că următoarea persoană cu care vei lucra este complet diferită de ultimul tău partener. Ei diferă prin mărime, putere, temperament şi abordare. Dacă încerci să aplici un procedeu noului partener în exact aceeaşi manieră

Ca ultimului, mai mult ca sigur vei eşua. Un procedeu nu există prin el însuşi, rupt de un atac specific. Un "procedeu" este o folosire a principiilor aikido aplicate unei situaţii specifice. Deci, nu există un mod corect de a executa irimi nage sau kote gaeshi. Există o formulă generală care poate fi recunoscută sub formă de irimi nage sau kote gaeshi, şi va trebui să adaptezi această formulă generală la o formă specifică dacă cineva te atacă.

Un "procedeu" este aplicarea principiilor într-o situaţie specifică.

Dacă studiezi cu diferiţi profesori de aikido, vei vedea multe variaţii ale unui anume procedeu. Fiecare profesor predă procedeul în felul în care îi este adecvat lui însuşi. Variaţiunile procedeelor fiecărui profesor sunt bazate pe înţelegerea a multe principii ale aikido, adaptate la propriul tip fizic şi temperament. Aşa este şi aşa trebuie să fie. Provocarea este să iei ceea ce vezi şi să adaptezi la propriul tău corp şi temperament. Ai face o mare greşeală să încerci să execuţi un procedeu exact în felul în care ai văzut pe altcineva făcând-o (aşa cum şi profesorul ar face o mare greşeală încercând să te facă

Să execuţi u procedeu întocmai ca ele sau ca ea). Caută să vezi dacă poţi înţelege principiile unui procedeu pe care îl vezi

Demonstrat, şi apoi încearcă să aplici aceste principii în situaţia ta. Depinzând de propriile circumstanţe, ,,formula" la care ajungi poate diferi foarte mult de ceea ce ai văzut şi totuşi să fi executat acelaşi procedeu. Pe măsură ce te obişnuieşti cu flexibilitatea, vei observa chiar că execuţia aceluiaşi procedeu cu acelaşi partener va fi altfel de fiecare dată. Variaţiuni flexibilitatea este ceva ce vei avea nevoie să dezvolţi pentru tine însuţi. Ea cere experimentare permanentă. Unele şcoli învaţă, de exemplu, că toate procedeele aikido trebuie să aibă un element vertical şi că

mişcările orizontale sunt incorecte. Descoperă singur. Aproape orice procedeu aikido are un unghi al mişcării care este cel mai eficient. Experimentează acest

Unghi. Încearcă toate variaţiile posibile. Cere procedeul un unghi de 45 de grade sau unghiul de 45 de grade este doar una dintre nenumăratele variaţiuni posibile cu acest procedeu? Pentru a dobândi o înţelegere perfectă a unui procedeu, trebuie să încerci multe variaţiuni ale lui. Trebuie să analizezi învelişul unui procedeu pentru a afla unde există principiile aikido şi unde încep ele să se piardă. Deci, primul aspect practic al flexibilităţii este să încerci cât de multe variaţiuni ale unui procedeu poţi.

CÂND UN PROCEDEU NU MERGE PAG.68

Când un procedeu nu merge este de cele mai multe ori pentru că ai abandonat unul sau mai multe principii ale aikido. De aceea este util să ai o înţelegere clară a acestor principii. Când un procedeu nu merge, poţi să te porţi prin următoarea litanie ca să vezi ce lipseşte.

- **ai păstrat distanţa corectă?**
- **te-ai contopit cu atacul?**
- **ţi-ai păstrat echilibrul?**
- **ai stabilit conexiunea cu centrul partenerului?**
- **ai condus energia partenerului într-o direcţie avantajoasă pentru tine?**
- **ţi-ai păstrat ki-ul extins?**
- **ai rămas relaxat?**
- **ţi-ai adus aminte să respiri?**

În cele mai multe cazuri, când un procedeu eşuează este din cauză că unul sau mai multe din aceste principii s-au pierdut. Încearcă să identifici elementele lipsă şi să le reintegrezi în practică. Un lucru care trebuie să fie clar e că un procedeu poate să nu meargă pentru că nu e adecvat atacului. Acest tip de confuzii apar în pregătirea artificială a unei lecţii. Un profesor încearcă să comunice ceva despre un anume principiu şi îţi cere să exersezi un procedeu împotriva unui anume atac. Pe când

Procedeul poate fi adecvat pentru profesor şi partenerul său, poate să nu fie adecvat pentru tine şi partenerul tău.

De exemplu, irimi nage poate să nu fie cel mai potrivit procedeu dacă eşti foarte scund şi partenerul tău e foarte înalt. Asta nu înseamnă că irimi nage e imposibil în această situaţie. Doar că, dacă ar fi fost la latitudinea ta să alegi riposta cea mai eficientă pentru tine, s-ar putea să nu fi ales irimi nage. Oricum, profesorul ţi-a spus să faci irimi nage. Aşa că îl încerci pentru că tocmai completezi învelişul irimi nage cu detaliile personale. Dar dacă antrenamentul tău a fost axat pe dobândirea flexibilităţii, experienţa este una frustrantă, pentru că instinctul îţi spune că trebuie

să răspunzi în alt mod. Motivul pentru care atragem atenţia asupra acestui fapt este că instinctele în sine sunt cele pe care încercăm să le încurajăm practicând aikido dinăuntru în afară. Deci e important să poţi discerne între dificultăţi de această natură şi problemele datorate omiterii unor principii ale aikido.

JIYUWAZA DEZVOLTĂ FLEXIBILITATEA PAG.69

Cu siguranţă principiul flexibilităţii dictează că dacă o abordare nu funcţionează, trebuie să comuţi spre un alt procedeu. Asemenea schimbări sunt absolut necesare în practicarea jiyuwaza, sau antrenamentul în stil liber. Vreau să menţionez jiyuwaza aici pentru că, uimitor, şcolile de aikido n-o prea oferă ca parte a antrenamentului sau dacă o fac, nu o oferă decât elevilor avansaţi, de obicei după centura neagră. Găsesc acest lucru de-a dreptul deconcertant, pentru că orice exersezi la lecţiile de aikido este conceput să te conducă la. Gândiţi-vă la o şcoală de jazz care predă game, arpegii, chiar cântece, dar nu-i lasă niciodată pe elevi să improvizeze. Jiyuwaza este practica improvizaţiei fericite din cadrul aikido. În practica jiyuwaza completă, nu ai nici o idee despre cum va ataca atacatorul. Trebuie să ripostezi atacului pe loc, folosind toate principiile aikido. Fiecare atac cere o altfel de ripostă spontană. Dacă exersezi doar riposte fixe, va fi greu să atingi această spontaneitate.

JIYUWAZA ESTE PRACTICA IMPROVIZAŢIEI FERICITE. PAG.69

Dacă şcoala ta nu practică jiyuwaza, îţi recomand călduros s-o practici pe cont propriu. Strânge un grup de elevi interesaţi şi exersaţi după ore. Pentru că jiyuwaza pretinde mai mult decât cunoştinţele de bază, e important să o luaţi cu încetul. Nu aveţi nici un avantaj practicând jiyuwaza rapid, mai ales la început. Puteţi de asemenea restrânge antrenamentul la câteva atacuri. De exemplu, un punct de plecare util sunt prinderile de încheietura mâinii. Încearcă să ripostezi spontan la diferite prize la încheietură. Lasă atacul însuşi să sugereze riposta. O variaţiune extrem de utilă a acestei practici este ca nage să fie legat la ochi. Atunci riposta ar trebui să pornească în întregime din energia atacului şi nu dintr-o noţiune preconceptă de „cum se face". Bineînţeles, jiyuwaza cu ochii legaţi presupune măsuri suplimentare de siguranţă pentru ca nimeni să nu fie rănit.

Distanţa optimă (ma ai), PAG.69

Ma ai înseamnă literal "armonia spaţiului "şi sensul este potrivit pentru spiritul aikido. Ma ai în aikido se referă în general la distanţa optimă faţă de un atacator, dar noţiunea de menţinere a sensului armoniei cu spaţiul e o cale bună pentru găsirea ma ai optim. În cel mai simplu sens, ma ai este spaţiul care-ţi permite să fii în siguranţă. Dar ma ai se schimbă odată un atac început. De vreme ce nu vrei să fii

în raza de acţiune a partenerului înaintea unui atac (pentru că poate să lovească şi să te atingă), odată atacul declanşat, relaţia dintre voi (ma ai-ul vostru) se schimbă dramatic. Pentru că ripostele din aikido folosesc aproape totdeauna contopirea, intrarea sau întoarcerea, te vei afla foarte aproape de partener. Nu te speria! În aikido, ca şi în dragoste, apropierea este bună.

DISTANŢA ESTE DUŞMANUL PAG.70

Tendinţa firească este mărim distanţa între noi şi ceva pe cale de a ne ameninţa. În aikido, adevărul este contrariul.

Distanţa este duşmanul în ordinea naturală a lucrurilor din aikido. Acesta este adevărul şi asta din mai multe motive. Distanţa te lasă deschis şi atrage ki-ul partenerului în tine. Dacă eşti obiectul unui atac, distanţa îl face pe atacator să vină spre tine. Aceasta atrage ki-ul atacatorului spre centrul tău. În antrenamentul mai avansat poţi folosi acest lucru în avantajul tău, dar de vreme ce acum înveţi despre ma ai, consider distanţa personajul negativ.

DISTANŢA ÎI FACE PARTENERULUI LOC SĂ TE ATACE PAG.70

Dacă partenerul are suficientă distanţă între el şi tine, el are loc să-şi ia avânt pentru o lovitură puternică. Dacă eşti mai aproape, nu mai are chiar atât loc pentru avânt. Pentru majoritatea atacurilor prin lovire cu mâna sau cu piciorul, aceasta reduce semnificativ eficienţa atacului. Înţelege, pe de altă parte, că există anumite stiluri de arte marţiale care excelează în tehnici de luptă de aproape, deci acest lucru nu este o apărare propriu-zisă.

DISTANŢA RUPE CONEXIUNEA PAG.70

De vreme ce esenţa aikido este să te uneşti cu spiritul atacatorului, acolo unde există distanţă e mai greu să menţii o legătură. Fiind aproape de partener poţi să stabileşti un contact şi să menţii o conexiune bună. Această conexiune îţi transmite intenţiile şi acţiunile partenerului.

ARMONIA E INTIMĂ PAG.70

Straniu, ca să te contopeşti cu un atac, ma ai optimă te pune într-o relaţie intimă cu atacatorul. Să intri aproape şi să realizezi conexiunea necesară înseamnă adeseori să accepţi o altă persoană în imediata apropiere. Această imediată apropiere poate părea, şi de fapt chiar este, foarte intimă. E important de înţeles că deşi aikido este intim, aceasta nu este în sensul sexual. Cu toate astea, mulţi elevi încă găsesc această intimidate ameninţătoare sau tulburătoare. Totuşi nu poate fi altfel dacă „devii una" cu atacatorul. A învăţa să permiţi unei persoane, care poate îţi ameninţă viaţa, să se apropie atât de mult este, nu mai e nevoie s-o spunem, una

dintre marile provocări ale aikido. Ma-ai (distanţa optimă în aikido, distanţa de acţiune optimă între uke şi nage se numeşte ma-ai. Această distanţă este aceea la care cercurile de acţiune ale celor doi parteneri sunt tangente. Dacă această distanţă este mai mare, nage nu este în pericol, iar dacă este mai mică, atunci nage are două posibilităţi: să înainteze (irimi) sau să refacă distanţa fie printr-o retragere (ashi-sabaki), fie printr-o evitare cu răsucire (tai-sabaki, tenkan- ashi). În budo se spune că ma ai este important. Acest cuvânt este definit ca relația spațială între aite și sine, poziția din care este ușor să atace și să apere. Ma ai nu este, prin urmare, doar o noțiune de distanță, ci ar trebui să includă, de asemenea, o noțiune de mișcare a inimii în spațiu. Dacă mi-e teamă distanța pare prea puțin, dacă am peste-încrezător, atunci distanța pare prea mare. Caracterul ma este compus dintr-o "ușă" și "luna", adică luna văzută prin crăpăturile unei uși închise. Noi spunem că, deși ceva poate fi închis în spatele unei uși, există întotdeauna o crăpătură prin care lumina lunii poate filtra. De ce există această energie în crăpătură? Este pur și simplu pentru că această fisură, oricât de mică, este format în întregime din spațiu gol. Împotriva "zidul de onoare", într-o cameră de zi japonez este "tokonoma", un spațiu în care o imagine sau vaza de flori pot fi plasate. Spațiu dă viață imaginea și flori. În picturi, ca în muzică totul vine la viață pentru că nu există spațiu gol. Acesta este golul din sticlă, care îi permite să fie umplut. Acesta este spaţiul într-o camera care permite oamenilor să trăiască și este golul de spațiu care este important. Când unul vede nimic și crede că nu există nimic acolo, nu există de fapt, mereu ceva acolo. Se poate spune că civilizația orientală este o civilizație care acordă o importanță la goliciune." ai "de ma ai este acelaşi " ai "de aikido, care înseamnă a unifica, pentru a pune în ordine și armonie. Acesta poate fi dedus din ceea ce a fost spus că ma ai este spaţiul dintre inima și mintea format, care să cuprindă atât într-o evoluție constantă față de situația cea mai avantajoasă. Am explicat acum shisei, kokyu, kamae și ma ai care sunt elementele de bază pentru a cultiva prețioase, să repete neîncetat și să nu mai în formă. Există patru termeni nu numai relevante pentru budo, ele au aceeași importanță în toate artele: separat, modul de flori, shodo, modul de caligrafie, pictură, muzică, dans, în studiul sau, în viața de zi cu zi. Ar trebui să vă impregna cu aceste cuvinte

armonia naturii se manifesta şi prin aceea ca fiecare fiinţa şi lucru au locul lor bine stabilit în timp şi spaţiu.în cadrul unei confruntări se eliberează forţe fizice şi spirituale îndreptate asupra celor implicaţi în acţiune. Dar aceste forţe sunt limitate şi au o rază de acţiune determinată. Cine vrea să stăpânească, să dirijeze sau să neutralizeze aceste forţe trebuie să cunoască importantă practică a distanţei lor de acţiune. În aikido distanţă de acţiune armonioasă (optimă) dintre uke şi nage se numeşte ma-ai. Adeseori posibilitatea de execuţie şi eficientă unui procedeu este condiţionată de existenţa unei distanţe potrivite (armonioase). Această distanţă se

stabileşte practic între cei doi parteneri când ei îşi ating tekatana (sabia mâinii) reciproc cu braţele uşor îndoite. Prin antrenamente repetate elevul căpăta un simţ al distanţei optime faţă de partener, distanţă care se stabileşte inconştient şi automat printr-o deplasare (sabaki) adecvată. Desigur că distanţa optimă dintre uke şi nage (diametrul sferei de acţiune) este determinată de diverşi factori: greutatea, lungimea membrelor, prezenţa sau absenţa armelor, experienţă fiecăruia. Trebuie subliniat faptul că păstrarea unei distanţe corecte (ma-ai) exprimă, pe plan fizic şi spiritual, respectul faţă de partener; arată o atitudine prietenoasă dar prudenţă şi promovează o atmosferă plăcută. Cine doreşte pacea nu trebuie să între în spaţiul altcuiva decât cu acordul acestuia

Ki PAG 72

Ki înseamnă literal "energie" dar are conotaţia unui principiu creative fundamental. Cu siguranţă, ki este semnificativ în aikido, de vreme ce este al doilea caracter care formează chiar cuvântul "aikido". Dar cum putem înţelege legătura sa cu aikido într-un mod practic, nu teoretic? Când începem să practicăm aikido, în mod inevitabil executăm procedeele

Folosindu-ne muşchii şi „puterea". Acesta este modul în care vedem în mod normal efectuarea de exerciţii fizice. Dar muşchii şi puterea nu funcţionează în realitate în aikido. Este necesar un alt fel de abordare – folosirea ki-ului. Îmi aduc aminte de antrenamentele cu aikidoka experimentaţi pe când de-abia începusem aikido şi eram perplex de cât de uimitor de puternici păreau. Fără a părea că depun nici un efort, emanau o forţă fenomenală – cu o ridicare din umeri m-ar fi aruncat cât colo. Simţeam, când eram apucat de încheietură, o forţă teribilă circulând prin braţele lor. De fapt, eram atât de copleşit de forţa câtorva din partenerii mei, încât am fost aproape descurajat, pentru că eu păream a fi atât de departe de această forţă şi părea imposibil ca eu să pot dobândi vreodată o asemenea „putere". Din fericire, acest fenomen a fost destul de fascinant pentru a mă păstra interesat şi studios. Aş vrea să spun acum că acest tip de putere este extinderea ki-ului. În studiul

Aikido, una dintre cele mai importante treceri este aceea de la folosirea muşchilor la folosirea ki-ului. Un aspect interesant al acestei treceri este că nu există o într-adevăr tehnică de dobândire a ki-ului. Unii profesori spun că îţi poţi construi sau întări

Ki-ul prin diferite practici. Din propria experienţă afirm că aceasta este incorect. Ki există deja în toate lucrurile. E mai probabil

Să blocăm ki-ul pe care îl avem deja decât să constatăm că avem nevoie de ki suplimentar. Ca multe alte aspecte ale aikido, cea mai mare provocare este dezvăţul de obiceiuri vechi, mai degrabă decât învăţarea unora noi.

Forţă contra ki începătorii, în mod special începătorii care au forţă fizică, se văd adeseori puşi în faţa paradoxului putere contra ki, menţionat mai sus. Folosirea forţei fizice împotriva unui aikidoka experimentat nu va da rezultate aproape

Niciodată. Acest eşec neaşteptat are două motive. Primul, se opune forţa fizică pură forţei ki-ului şi forţa dezvoltată de ki este

De departe mai puternică decât cea fizică. Al doilea, forţa fizică produce confruntare iar confruntarea îi oferă partenerului ceva împotriva căruia să lupte. De exemplu, dacă execuţi un procedeu ikkyo împotriva unei lovituri de deasupra capului şi-ţi foloseşti muşchii să răzbaţi prin procedeu, îi dai imediat partenerului „ceva" cu care să se lupte în continuare. E ceva în calitatea forţei musculare care îi permite oponentului să împingă înapoi. În domeniul forţei musculare se aplică un fel de fizică newtoniană: pentru fiecare acţiune există o reacţiune de sens contrar. Puterea ki are o calitate diferită. E clară, puternică şi imperativă. În acelaşi timp are calitatea unui vânt tare sau a unui val puternic. De vreme ce efectele sale sunt palpabile, pare imposibil să-i rezişti sau să i te împotriveşti. Cine se împotriveşte unui val uriaş sau încearcă să oprească vântul? Are forţă, dar nimic de care să apuci.

Ce este ki? Deci, ce este exact ki? Ki este forţa care este disponibilă fără a-ţi folosi muşchii, voinţa, încleştarea sau efortul.

Deci, dacă nu folosim muşchii, voinţa, încleştarea sau efortul, cum ne antrenăm? Ei, bine, acesta este misterul pe care va trebui să-l cercetezi în timpul antrenamentului. Poţi găsi răspuns în propriul corp, dar cea mai bună cale de a începe e să încerci, intenţionat, să nu-ţi foloseşti muşchii, voinţa, încleştarea sau efortul. Vezi ce ţi-a mai rămas.

PARADOX:

DACĂ NU MERGE, STRĂDUIEŞTE-TE MAI PUŢIN. PAG.73

Acest paradox clasic al aikido flutură prin faţa înţelepciunii convenţionale. Înţelepciunea convenţională spune „ca să faci cât mai bine, străduieşte-te mai tare!" În aikido, această sună „ca să faci cât mai bine, străduieşte-te mai puţin!" Aceasta pentru că noi efectuăm „străduieşte-te mai tare" cu efort. Dar această abordare în sine declanşează rezistenţa care ne va învinge. „străduindu-ne mai puţin" permitem altcuiva să iasă în faţă şi să facă toată treaba pentru noi. Acest altcineva este ki.

Ki devine disponibil cu conştiinţa relaxată. Relaxarea este imperativă pentru extinderea ki. Practicanţii de aikido spun că

Muşchii încordaţi, pumnii strânşi, etc. Taie ki-ul. Acesta este motivul pentru care (în rolul lui nage) aşteptăm până în ultimul

Moment ca să apucăm partenerul în timpul unui procedeu. Apucarea taie ki-ul. Majoritatea procedeelor în care credem că trebuie să „apucăm" pot fi efectuate fără

să apucăm deloc. Trebuie doar să înţelegi că, pe măsură ce exersezi, pe măsură ce devii mai relaxat, pe măsură ce renunţi la efort, putere şi încleştare, altceva devine disponibil. Dacă ştii dinainte despre ce este vorba poţi fi în căutarea lui. La început îl vei observa după ce are loc. Mai târziu îl vei observa în timpul antrenamentului. De fiecare dată când îi observi prezenţa, te va ajuta să-ţi întăreşti părerea despre renunţarea la muşchi, voinţă, încleştare şi efort.

CONDUCEREA KIULUI SAU A MINŢII PAG.74

Când lucrezi cu ki-ul propriu şi cu al partenerului, te muţi din sfera corpului şi începi să lucrezi cu energie. Începi să lucrezi atât cu propria-ţi energie cât şi cu a partenerului. E o experienţă foarte diferită (şi foarte eliberatoare). Avem cu toţii un depozit de experienţe şi metode condiţionate de a trata fizicul. Pe de altă parte, mulţi dintre noi nu au prea multă experienţă în

Domeniul energiei. Această noutate ne permite să ne îndepărtăm de reacţiile condiţionate şi să venim cu ceva diferit.

De exemplu, ştiu că, dacă lucrez cu un om mare, puternic, şi mă gândesc să-i mişc corpul, va trebui să depun un efort considerabil şi s-ar putea să nu reuşesc. Asta este concluzia intelectuală la care ajung. E una foarte viscerală, bazată pe experienţa de o viaţă care spune că o persoană mai mare şi mai puternică va câştiga. Dacă îl abordez pe acest om mare şi puternic cu această atitudine, sunt deja învins. Pe de altă parte, dacă nu îl privesc ca pe 120 kg de

Muşchi şi tendoane, ci îl văd ca energie, opţiunile mele sunt mai largi.

E mai uşor să-i mişti partenerului energia decât trupul.

Dacă îţi angajezi partenerul pe tărâm energetic, îţi va fi mai uşor. Într-o confruntare fizică, toate celelalte lucruri fiind egale, persoana mai puternică va fi în avantaj. Pe de altă parte, în lumea ki-ului, forţa fizică înseamnă puţin. Mişti corpul energetic al partenerului, nu cel fizic. Corpul energetic este adeseori privit că minte, intenţie sau ki. Asta înseamnă că, pentru a afecta

Corpul energetic al partenerului, îi afectezi mintea, intenţia sau ki-ul.

FIZICUL URMEAZĂ ENERGETICUL. PAG.74

Există o relaţie între fizic şi energetic. Fizicul urmează energeticul. Cu alte cuvinte, dacă afectezi câmpul energetic al partenerului, corpul se va mişca mai uşor. Dacă îi conduci partenerului mintea sau ki-ul, corpul le urmează ca o păpuşă supusă. Conducerea ki-ului este o formă avansată de conexiune – conexiunea cu energia esenţială a partenerului fără a stabili neapărat un contact fizic

CUM SĂ CONDUCI KI-UL PAG. 75

Putem trata această întrebare doar superficial. Răspunsurile reale vor veni din propria ta practică şi experienţă. Un început bun de antrenament în conducerea ki-ului este să începi procedeul înainte ca partenerul să te atingă. De exemplu, dacă partenerul se întinde după încheietura ta şi tu aştepţi până când te apucă pentru a începe să te întorci şi să-l arunci, te vei trezi cu trupul cuiva atârnând de braţul tău pe când tu încerci să-l arunci. Dacă, în schimb, începi întoarcerea şi aruncarea înainte de a te apuca, vei fi capabil să-i conduci energia. Înainte de a te apuca, dacă eşti deja în mişcare, partenerul va trebui să-ţi observe mişcările şi să te urmeze. Dacă intenţia lui este să te apuce, vei putea să-i conduci ki-ul doar rămânând

Uşor înaintea apucării sale. Apoi pur şi simplu condu mişcarea într-o poziţie convenabilă de aikido. Bineînţeles, sincronizarea este critică în conducerea partenerului. Dacă îl conduci prea devreme, te vei fi întors înainte ca el să fi comis vreun atac şi

El poate să abandoneze atacul şi să încerce din nou. Dacă aştepţi prea mult, pierzi avantajul conducerii.

Tu alegi cum atacă partenerul

Conducerea ki-ului îţi permite să influenţezi modul în care va ataca partenerul. Vorbim adeseori despre a-i da partenerului o şansă clară de atac. Dacă îi oferi mâna, aceasta devine un obiect al atacului mai de dorit decât dacă nu i-ai oferi nimic. Prin uşurarea atacului într-o anumită direcţie, practice îl „sileşti" pe partener să te atace cum vrei tu. Cu alte cuvinte, vei şti dinainte cum vei fi atacat pentru că i-ai făcut o ofertă prea bună pentru a o refuza. Acesta este un avantaj enorm pentru tine. Îl priveză pe partener de elementul surpriză al atacului. Dacă poţi conduce atacul, vei şti dinainte ce va face şi ce urmăreşte. Încă o dată, secretul conducerii ki este sincronizarea.

Conducerea ki permite ca tu să stabileşti cum va ataca partenerul.

Atemi PAG.75

Pentru mulți oameni astăzi, cuvântul atemi descrie pumn de karate, pentru că în karate obiect de formare este de a distruge adversarul cu un pumn sau o lovitură. Desigur, în practică, atemi a fost eliminată, în scopul de a evita riscul de a prejudicia începător, pentru a preveni dependența de atemi în detrimentul tehnicii și să împiedice elevii cu o idee greșită abuzează de ea atunci când acestea au progresat cu tehnica. Prin urmare, cei care susțin că nu există nici o atemi în aikido nu știu nimic despre aikido. O'sensei, definirea aikido spune:

"aikido este irimi şi atemi ".

Toate tehnicile de aikido includ atemi.

Etimologic, ateru exprimă ideea de estimare şi evaluare, cu precizie zona şi valoarea unui câmp. Prin extensie înseamnă: "a pune exact", "să cadă exact pe locul dorit", la centrul de ţintă, de exemplu. Pentru a noțiunii de estimare și evaluare se adaugă ideea de succes. Mi înseamnă organismul. În vechea budo, atemi a constat din lovirea adversarului puncte vitale de a provoca pierderea conștienței sau moarte. Pentru rana superficial sau de a sparge un os nu era atemi. În aikido atemi este folosit pentru a domina voința atacator, pentru a provoca o înmuiere de puncte vitale, să perturbe concentrarea lui și să oprească acțiunea pe care intenționează. Din acest soft atemi trecem la o atemi care cauzează pierderea cunoștinței sau moartea. Este bun pentru a studia cu o idee de a folosi astfel de tehnici împotriva unui atac cuțit. Evident, lucrarea trebuie să includă studiul de la punctul de re-animație. Dacă veți studia acupunctură, în forma care a fost recent dezvoltat sper că veți înțelege că punctele care pot aduce despre vindecarea poate provoca, de asemenea, moartea. Acesta este un bun exemplu care arată că, în tot ceea ce există este ura și omote. Când ați ajuns la un nivel ridicat de studiu, ea va fi bine pentru tine să descoperi unde vă puteți plasa atemi în timpul practicii tale de tehnici diferite.

Atemi ia-i minţile umple-ţi deşchiderile

Atemi înseamnă literal lovitură, dar în aikido are un înţeles şi o utilizare specifice. Atemi este folosit pentru a lovi deşchiderile partenerului, nu pentru a provoca răni, ci pentru a-i lua mintea şi a-i afecta sau conduce ki-ul. Ia-i minţile dacă, de exemplu, partenerul începe un atac puternic cu pumnul şi tu te dai la o parte şi îţi plasezi pumnul în poziţia în care va fi capul său în momentul loviturii, eşti pe cale de a schimba dramatic atacul partenerului. În afară de cazul în care partenerul nu ţi-a observat pumnul, vei vedea că atacul ezită. În mod normal, momentul de înaintare al atacului se va opri. De fapt, partenerul va încerca să inverseze acest moment pentru a evita să intre în pumnul tău. Observă că nu loveşti propriu-zis faţa partenerului. Doar îţi plasezi pumnul într-o poziţie în care ar trebui să ajungă dacă îşi continuă atacul. Aceasta este reacţia tipică pe care corpul tău ar avea-o automat dacă ai fi surprins de o creangă joasă a unui copac în timpul mersului. Te-ai trage înapoi, ai putea chiar să cazi evitând să loveşti creangă. Prin plasarea judicioasă a „loviturii" poţi afecta dramatic energia şi poziţia partenerului precum şi relaţia lui cu tine. Asta nu înseamnă că trebuie să foloseşti tot timpul un atemi. În aikido, vrei să foloseşti energia partenerului, aşa că schimbarea unei mişcări în faţă într-o mişcare în spate nu e neapărat ceea ce urmăreşti. E doar o opţiune disponibilă pentru a altera ki-ul partenerului. Umple-ţi deschiderile

Un alt rol important al atemi este de a umple deschiderile din propria ta sferă astfel încât partenerul să nu te poată ataca. Să luăm cazul în care partenerul te apucă de mâna dreaptă cu mâna sa stângă. Drept ripostă, îţi ridici mâna în

diagonală spre dreapta sus urmărind să ajungi sub subsuoara lui pentru o aruncare. Când intri sub subsuoara lui eşti potenţial vulnerabil la o lovitură cu mâna dreaptă a partenerului. Aşa că, în timpul intrării, mâna ta stângă loveşte faţa partenerului. Această lovitură nu are de fapt scopul de a-l răni. Doar îl forţează să-şi ridice mâna dreaptă şi să se apere. Acest blocaj te asigură că nu-şi va folosi mâna dreaptă pentru a te lovi. Ai umplut deschiderea momentană creată de mişcarea executată. În general, atemi are trei aspecte practice:

- **pentru oprirea sau schimbarea ki-ului sau mişcării partenerului**
- **pentru a-ţi umple propria deschidere potenţială astfel încât partenerul să nu poată intra**
- **ca o ultimă resursă, pentru a-ţi lovi efectiv partenerul**

Dacă toate celelalte eşuează, atemi poate fi folosită ca o lovitură efectivă. Când viaţa îţi este pusă în pericol, foloseşti tot ce ai la îndemână. Dacă tot ce ţi-a mai rămas este o lovitură, foloseşte-o.

PROCEDEELE CE SUNT ELE? PAG.77

În multe şcoli de aikido se pune un mare accent pe învăţarea procedeelor. Procedeele formează repertoriul de mişcări de aikido şi, aşa se spune, cu cât înveţi procedeele mai bine, cu atât înveţi mai bine aikido. Dar ce încerci să înveţi exersând procedee iar şi iar ani de zile? Cei mai mulţi practicanţi de aikido care au exersat mult timp observă că, după un timp, ceva se schimbă în modul în care fac aikido. Nu se mai preocupă aşa mult de detaliile unui procedeu. În loc de asta, pur şi simplu rezolvă un atac folosind, ei bine, aikido. Printr-o repetiţie la nesfârşit şi-au însuşit până la urmă procedeele, şi, când le aplică, ele devin expresii personale ale propriului lor aikido. Adevăratul aikido este întruchiparea principiilor de aikido laolaltă cu tacticile de aikido

Acesta este adevăratul motiv pentru exersarea procedeelor: să-ţi însuşeşti aikido. Procedeele pot fi considerate ca forme exterioare sau suprafeţe ale adevăratului aikido. Adevăratul aikido este întruchiparea principiilor de aikido laolaltă cu tacticile de aikido. Prin exersare continuă, începi să prinzi licăriri din adâncurile adevăratului aikido. După suficiente astfel de licăriri, începi să treci de la suprafaţă la lucrul adevărat în antrenamentul normal.

ANATOMIA UNUI PROCEDEU PAG.77

Procedeele au câteva lucruri în comun, indiferent de atac sau ripostă. Acestea sunt elementele unui procedeu, care urmăresc o anumită ordine. Ele sunt: contopirea, conducerea, controlul şi neutralizarea. Împrejurul acestor elemente este cercul conexiunii. Contopirea contopirea este ai din aikido. Este metoda unirii cu atacul, fără a i te opune. Contopirea te poziţionează în aşa fel încât direcţionezi

energia partenerului fără să te izbeşti de forţa atacului. Conducerea conducerea ia energia partenerului şi o extinde doar puţin peste nivelul de confort pe care l-ar avea partenerul în mod normal. Această extindere îl face în general pe partener să-şi piardă centrul. Îl dezechilibrează. În acest punct poţi dirija relativ uşor mişcările partenerului oriunde vrei.

CONTROLUL PAG.78

controlul în acest context înseamnă să te conectezi cu ki-ul şi cu central partenerului şi să le muţi unde ai nevoie. Mai înseamnă control asupra ki-ului şi centrului proprii. Controlul conferă lejeritate în manevrarea partenerului. Trebuie să-ţi rafinezi controlul astfel încât procedeele tale să nu aibă deschideri. Dacă ai un control instabil, partenerul poate scăpa, poate întoarce procedeul împotriva ta sau te poate leza în alt fel. Controlul este ca un smalţ care îţi îmbracă procedeul. Nu este poros, nu are găuri, e uniform şi continuu aşa că nimic nu se poate strecura prin el. Ţine minte că în aiki controlul este binevoitor. Este manifestat cu bunătate iubitoare, nu cu cruzime sau cu răzbunare.

NEUTRALIZAREA PAG.78

Aceasta este finalul unui procedeu. Este de obicei fie o aruncare fie o imobilizare. În ambele cazuri, atacul este neutralizat, cel puţin pe moment. Ţine minte că o aruncare de aikido – de felul celor pe care le facem de sute de ori la un antrenament – poate fi devastatoare pentru cineva care nu ştie cum să cadă. Aşa că o aruncare poate "neutraliza" un atacator prin rănirea sa. De aceea trebuie să-ţi controlezi aruncările cât se poate de mult. Tot din acest motiv trebuie să-ţi imobilizezi partenerul, dacă e posibil. Dacă atacatorul ştie cum să cadă, atunci aruncarea nu-l va opri pentru mult timp. Dacă nu ştie, aruncarea poate provoca mai mult rău decât intenţionezi. Dacă eşti experimentat, simpla dezechilibrare a partenerului şi ţinerea lui într-o poziţie de instabilitate pot fi suficiente pentru a-l convinge să oprească atacul. Acesta este de asemenea un mod eficient de neutralizare.

CONEXIUNEA PAG.78

Conexiunea este liantul care combină aceste elemente într-un tot. Ea asigură sincronizarea pentru o contopire eficientă, este conduita prin care extinzi ki-ul partenerului, creează feedback-ul necesar pentru control şi consolidează în final neutralizarea procedeului. Aikidoka experimentaţi vor recunoaşte că nu există graniţe clare şi uşor de observat între elementele unui procedeu. Ele se contopesc unul cu altul. Chiar prima mişcare poate conţine toate elementele contopirii, conducerii, controlului, neutralizării şi conexiunii. De vreme ce nu descriu procedee

specifice în această carte, foloseşte aceste deosebiri pentru a-ţi evalua propriul antrenament. Încearcă să identifici aceste elemente în fiecare din procedee. Dacă unele lipsesc sau sunt mai puţin dezvoltate, absenţa lor ar putea să-ţi creeze probleme.

PROCEDEELE: PAG.79

Cel mai bun mod de a folosi procedeele noi e să încerci să înţelegi principiile dinăuntrul lor. Dacă-ţi formezi obiceiul de a învăţa să simţi conţinutul adânc al unui procedeu, vei fi curând capabil să îi laşi la o parte forma şi să îi exersezi conţinutul.

RENUNŢĂ LA PROCEDEE PAG.79

Aceasta aminteşte de o axiomă cheie a procedeelor: învaţă să laşi la o parte cât mai curând procedeul. Cu cât mai curând poţi trece de la forma rigidă a unui procedeu la „simţirea" în spirit aikido a mişcării, cu atât mai curând vei face aikido o parte din tine însuţi. Chiar dacă îţi va lua ani să-ţi însuşeşti un procedeu, dacă te antrenezi înţelegând că „harta nu e locul" – cu alte cuvinte, că procedeul nu este adevărul – vei avea abordarea cea mai eficientă. Învaţă să renunţi la procedeu cât mai curând posibil. Dacă exersezi la nesfârşit repetând aceeaşi formă, procedeul tău va funcţiona doar într-o plajă restrânsă de condiţii pentru care această formă e adecvată. De îndată ce te trezeşti într-o situaţie în care formă nu mai funcţionează, fie va trebui să părăseşti principiile aikido şi recurgi la forţă sau la trucuri, fie nu vei fi în stare să execuţi deloc procedeul. E mai bine să cauţi aspectul interior (principiile) unui procedeu. Odată ce ai prins sensul principiilor, vei fi capabil să le aplici, indiferent de situaţie. Şi un lucru ciudat se întâmplă atunci când începi să încorporezi principiile aikido în tot antrenamentul. Dintr-o dată amănuntele despre mâini şi picioare devin mult mai puţin importante. Poţi, totuşi, să execuţi procedeul chiar dacă mâinile şi picioarele se mişcă altfel decât într-o „formă" învăţată dinainte. Şi în final vei observa că „forma" ta a fost creată ca un rezultat al exprimării acestor principii. Cu alte cuvinte, de fiecare dată când exersezi, creezi o nouă formă de ikkyo sau kote gaeshi. Principiile dau expresie formei.

PROCEDEELE SUNT TACTICE PAG.79

Procedeele înglobează atât cunoştinţe cât şi simţire. Pentru că aikido este o artă marţială, foloseşte tactica pentru a-şi atinge

Scopul marţial. Când înveţi un procedeu, e important să înţelegi tacticile implicate. Aplicarea principiilor aikido conform acestor tactici asigură succesul procedeului. Fiecare procedeu de aikido înglobează un număr de aspecte tactice. Unele pot

Fi generale şi pot fi găsite în toate procedeele iar alte tactici pot fi specific procedeului. Încearcă să identifici şi să controlezi fiecare aspect tactic. De exemplu, procedeul tenshi nage cuprinde câteva tactici. O tactică este să extragi ki-ul atacatorului din mâna inferioară de atac şi să-l muţi în punctual „slab" aflat pe podea în spatele lui. Altă tactică poartă ki-ul din braţul săi

Superior de atac în spirală în jurul său şi apoi extinde braţul cu cotul în sus şi peste umărul atacatorului. Alt element tactic al procedeului este să împarţi mişcarea energiei atacului. Şi un alt aspect este să străpungi linia centrală a atacatorului cu ki-ul din ambele tale mâini, având braţele în triunghi chiar înainte ca atacatorul să-ţi apuce încheieturile. Acestea sunt doar nişte exemple. Să presupunem că există zece tactici care sunt importante în executarea corectă a procedeului. Va trebui să le incluzi pe toate dacă poţi. Din fericire, tacticile din aikido sunt atât de inteligente încât, chiar dacă nu le foloseşti pe toate, procedeul va funcţiona. Dacă ai folosit doar şapte din cele zece tactici pentru un procedeu, acesta va funcţiona fără prea multă bătaie de cap. Dacă foloseşti numai cinci dintre tactici, s-ar putea să fii nevoit să recurgi şi la forţă pe lângă aikido.

Dacă incluzi doar două sau trei tactici, probabil că procedeul va eşua. În cazul în care exersezi regulat toate cele zece tactici, dacă eşti vreodată confruntat cu o situaţie reală, ai şansa de a include în procedeu şapte sau opt dintre ele şi

Totul se va sfârşi cu bine. Nu vei găsi aici tactici detaliate pentru anumite procedee. Este nevoie ca ele să fie predate iniţial prin transmitere directă. Aşa este, direct de la profesorul cu care lucrezi. Dar ele nu sunt în mod special ezoterice sau ascunse. Odată ce recunoşti şabloanele, poţi descoperi şi singur tacticile dintr-un procedeu. Tot ce ai de făcut este să analizezi procedeul ca pe o formă marţială pentru a descoperi ce este important. Ce trebuie să faci pentru a nu fi lezat de atac? Cu alte cuvinte, cum te mişti ca să-ţi minimizezi deschiderile şi să maximizezi slăbiciunile partenerului? Ce trebuie să faci pentru a conduce atacul la neutralizare? Ce trebuie să faci pentru a controla situaţia? Toate acestea determină tacticile unui procedeu. În timpul antrenamentului, învaţă să combini elementele tactice ale procedeelor cu principiile aikido. Acest lucru îţi permite să pui aspectul marţial al aikido în slujba folosirii benefice a aikido.

PROCEDEELE: PROBLEME CU PROCEDEELE PAG.80

Procedeele sunt o sabie cu două tăişuri. Pe de o parte te pot conduce la o înţelegere a principiilor aikido. Tragedia este că aceste procedee devin adeseori un scop în sine. Procedeele pot fi ca sabia care ia viaţa sau ca sabia care dă viaţă. Ele iau viaţa când devin rigide, lipsite de flexibilitate şi autoritare. Dau viaţă atunci când dezvăluie înţelesul adânc al aikido. Dacă nimereşti la o şcoală unde profesorul de aikido insistă că demonstraţia sa este modul corect de a executa un procedeu, mai

bine ai căuta altă şcoală. Detaliile specifice ale modului în care este predat un procedeu sunt tributare stilului, temperamentului, structurii fizice şi trecutului unui profesor. Sunt, de asemenea, specifice atacului pe care îl primeşte şi persoanei care atacă. Când un profesor insistă ca piciorul tău să se mişte neapărat „aşa" şi mâna trebui să fie totdeauna „aşa" şi „aşa", confundă exprimarea personală a artei cu principiile şi tacticile care fac aikido să meargă. Profesorii ca acesta cred că, de vreme ce exprimarea personală merge în cazul lor, calea lor trebuie transmisă elevilor. Ei au uitat că aikido înglobează principii universale care se exprimă pe sine de fiecare dată în mod unic. Poţi descoperi şi singur bogăţia aikido. Dacă ai ocazia să te antrenezi în mai multe şcoli diferite, chiar dacă şcolile sunt în cadrul aceluiaşi „curent", vei vedea moduri diferite de executare a aceloraşi procedee. Şi chiar dacă procedeele sunt diferite de ale tale, vor funcţiona, dacă executantul este antrenat. Nu pot sublinia cât aş vrea acest aspect: procedeele de aikido sunt exprimările personale ale executantului. Principiile aikido sunt cele care fac procedeele să lucreze. Principiile rămân aceleaşi, indiferent cine le exersează sau care este situaţia.

Aspectele marţiale ale aikido PAG.81

Este important să incluzi în studiu două aspecte marţiale ale aikido. Acestea sunt intenţia şi utilitatea. Intenţia determină gravitatea rezultatului, iar utilitatea determină eficienţa rezultatului.

INTENŢIA PAG.81

Când aplici aspectul marţial al aikido, ai o serie de opţiuni, de la a fi foarte protector până la a-ţi devasta oponentul.

După ce atingi un anumit grad de îndemânare, diferenţa între o ripostă protectoare şi una devastatoare este doar diferenţa de intenţie. Să mai spunem o dată: diferenţa dintre protecţie şi devastare nu e dată de procedeu sau de metodă. Este doar o diferenţă de intenţie. Acelaşi procedeu poate scoate oponentul din luptă cu blândeţe sau îl poate devasta fizic, în funcţie de ce intenţionezi. Acest adevăr produce atât un simţ al securităţii cât şi un simţ al responsabilităţii. Securitate este în a şti că poţi rezolva orice situaţie cu un grad adecvat de forţă. Este, de asemenea responsabilitate în a şti că forţa excesivă poate duce la pierderea controlului său la pierderea cumpătului. A obţine rezultate maxime lucrând cu intenţia înseamnă să tinzi să produci

Cel mai mare efect folosind cât mai puţină forţă. Aceasta tinde să tempereze intenţia astfel încât să nu devină devastatoare.

UTILITATEA PAG 82

Aspectul marţial al aikido este un excelent punct de referinţă pentru a determina utilitatea unui procedeu. Din punct de vedere marţial, trebuie să întrebi "funcţionează?" Şi "creează vreo deschidere?". Când întrebi "funcţionează?" Verifici dacă eşti capabil să redirecţionezi forţa şi energia partenerului într-un mod simplu, armonios, fără exces de forţă din partea ta. Nu e suficient să-ţi arunci partenerul la pământ. Mai importantă este "calitatea" cu care îl arunci la pământ! Deschiderile sunt timpi şi locuri în sfera ta în care eşti vulnerabil la atac. De asemenea, deschiderile îi permit partenerului să recapete controlul asupra ta în timp ce încerci să-l neutralizezi. Imaginându-ţi că eşti înconjurat de o sferă cam de diametrul braţelor întinse, poţi considera deschiderea ca pe un punct slab în această sferă. Prin aceste deschideri partenerul va ataca efectiv sau va

Evada. Când execuţi un procedeu, este totdeauna important să observi dacă nu cumva creezi vreo deschidere. Învăţând să-ţi observi propriile deschideri, vei învăţa să le observi şi pe cele din procedeele partenerului.

ANTRENAMENTUL DE AIKIDO PAG 82

Partea principală în învăţarea aikido este antrenamentul. Nimic nu înlocuieşte timpul petrecut pe saltea. Totuşi, există câteva principii călăuzitoare generale care fac acest timp petrecut pe saltea mai eficient şi mai plăcut.

PRINCIPII CĂLĂUZITOARE UTILE PAG 82

Ca tot ce este cuprins în această carte, îţi recomand să decizi tu însuţi dacă aceste principii călăuzitoare au vreun rost. Eu le-am găsit eficiente în procesul de antrenament. Va trebui să vezi dacă sunt valabile şi pentru tine.

ANTRENAMENTUL ESTE UN STUDIU PERSONAL, NU O COMPETIŢIE. PAG 82

În cultura noastră, e destul de greu să nu te simţi competitiv în antrenamentul de aikido. Dar vei învăţa aikido mai repede şi mai "adânc" dacă poţi rezista acestei tentaţii şi să transformi antrenamentul într-un studiu personal.

MERSUL MAI ÎNCET E MAI BUN. VEI PUTEA GĂSI "SENSUL" AIKIDO. PAG.82

Dorinţa de realizare tinde să ne facă să vrem să ne grăbim când de fapt e mai bine s-o luăm încet. Mersul încet este de un real ajutor pentru că îi dă sistemului nervos timp să se confrunte cu mişcările dinăuntru spre afară – să simtă mişcarea – ceea ce constituie modul real de învăţare.

ÎNVAŢĂ SĂ FACI MULT CU PUŢIN. PAG.83

Această abordare ne ajută să depăşim nevoia aproape irezistibilă de a "face" aikido, în special cu muşchii sau cu forţa. Dacă înveţi să faci mult cu puţin, va trebui să găseşti calea aiki de a face lucrurile.

EXPERIMENTEAZĂ CÂT POŢI DE MULT. PAG 83

Descoperă întreg "învelişul" unei formule. A şti unde lucrurile nu merg bine e la fel de folositor ca a şti unde ele merg bine.

Nu face niciodată ceva care pare periculos sau peste puterile tale în acel moment.

Aikido este o artă inteligentă. Vechea maximă "no pain, no gain" (nu obţii nimic fără durere) ar trebui înlocuită cu "no brain, no gain" (nu obţii nimic fără cap). Nu te scoate singur pe tuşă pentru că ai ignorat avertismentele propriului corp. A învăţa autoapărarea poate însemna şi să te aperi de certăreţii din propriul dojo. Ai întotdeauna grijă de tine. Cere-i partenerului să încetinească sau s-o ia mai uşor dacă simţi că nu eşti gata pentru un anumit nivel al antrenamentului. Dacă, din orice motiv, nu reacţionează la rugăminte, încetează să te antrenezi cu el.

Fă că antrenamentul să fie plin de bucurie!

Dacă nu te simţi bine, probabil îţi scapă înţelesul antrenamentului de aikido.

RELAXEAZĂ-TE! PAG.83

Atitudini utile cum adopţi o atitudine? Şi de ce ar trebui?

Iată câteva sugestii de luat în considerare când încerci să răspunzi la aceste întrebări.

RELAXAREA PAG.83

Păstrează-ţi corpul relaxat pe toată durata antrenamentului. A fi relaxat în timpul exersării aikido poate părea paradoxal. E greu să înveţi să fii relaxat pentru că a învăţa presupune să faci ceva şi, dacă încerci să te relaxezi, încercarea va produce mai mult ca sigur efectul contrar. Poţi fi relaxat neîncercând să fii relaxat. Asta nu înseamnă că nu ai intenţia de a fi relaxat.

Înseamnă să laşi intenţia s-o facă, nu muşchii sau "voinţa".

CONŞTIINŢA LĂRGITĂ PAG.84

Uită-te la tot întregul. Fii conştient de tot ce este în jurul tău. Păstrează-ţi conştiinţa "moale" şi focalizată pe centrul partenerului, nu pe pumnul său armă acestuia. "dacă te concentrezi asupra săbiei, sabia te va ucide!"

CALMITATEA PAG.84

Cultivă-te pentru o atitudine calmă, de relaxare echidistantă. Această atitudine îţi va permite să răspunzi unui atac cu claritate, viteză şi precizie.

ATITUDINEA RECONCILIANTĂ PAG.84

O atitudine reconciliantă va elimina cele mai multe dintre conflicte înainte de a începe, împiedică un conflict să crească şi vei putea să-l rezolvi cu minimum de pagube.

AFORISME

DESPRE AIKIDO PAG 84

Aceste aforisme, dintre care am menţionat câteva în cuprinsul acestei cărţi,

Vin din anii propriului meu antrenament şi studiu. Le prezint aici ca să sugerez direcţii pentru studiul tău, dacă le vei considera potrivite.

Există diferenţe între stânga şi dreapta corpului. Una din părţi e de obicei "mai bună" la aikido. În loc să favorizezi partea mai bună, antrenează-te voit pe cealaltă parte. Lasă o parte s-o înveţe pe cealaltă.

Principiul aiki rezolvă contrariile.

Aikido este un "sentiment". În cele din urmă este sentimental bunătăţii iubitoare. Antrenamentul cu acest sentiment schimbă

"calitatea "mişcărilor.

Aikido este intim (dar nu sexual).

Cu o contopire corectă, prin conducerea ki-ului partenerului şi atingerea centrului său, vei vedea că procedeul s-a terminat înainte de a surveni aruncarea.

Fă toate mişcările cu întregul tău, nu numai cu părţi.

Dacă nu merge, străduieşte-te mai puţin!

Un procedeu este aplicarea principiilor aikido asupra unei situaţii specifice.

E mai uşor să-i mişti partenerului mintea decât trupul.

Fizicul urmează energeticul.

Chiar dacă atingerea este uşoară, trebuie să atingi "prin" partener, în adâncurile lui.

Învaţă să renunţi la procedee cât mai curând posibil.

Fii stăpân pe situaţie, chiar când eşti aruncat.

Adevăratul aikido este întruchiparea principiilor aikido împreună cu tacticile de aikido

Relaţia dintre elev si professor PAG.85

ÎN Aikido se spune frecvent :

"Daca vrei un profesor bun nu alege unul comod !"

In general oamenilor le este frica de singurătate, nu le place sa aibă responsabilitatea ideilor lor. Într-o caricatura, un profesor de Yoga ii spune unui vizitator : "Si mai ales nu crede tot ce-ți spun eu; verifica cele aflate de la mine prin comparaţie cu părerea altui guru !". Din păcate gluma aceasta ascunde mult adevăr.

După cum spuneam si la începutul acestei cărti, societatea tinde să-și alinieze membrii, sa le ofere modele de gândire si viața gata elaborate. Conformismul capătă valoare, originalitatea este tratata cu neîncredere, iar părerile si atitudinile ce diferă de versiunea oficial recunoscuta ca valabila sunt considerate greşeli. Unora înţelegerea nu le este cu adevărat necesara, pentru ca ea poate fi înlocuita cu formule gata confecţionate, valabile pentru ca deja sunt împărtăşite de alţii.

Disponibilitatea acestor culturi gata preparate pentru a fi consumate - duce la iluzia ca se poate învaţă repede si chiar fără multa munca. Mitul rezultatelor rapide a produs de exemplu scoli care se lauda ca te învață o limba străina in câteva săptămâni. Dorinţa unora de a scapă de orice responsabilitate intelectuala duce la moda căutării

Unui profesor, si cu cit învăţătura se face cu mai puţine eforturi, cu atât este considerata mai buna.

Prin aceasta seda uitării faptul ca fiecare om este responsabil de ucenicia sa, ca orice progres nu se obţine decât prin muncea si eforturile continue ale elevului angajat cu sinceritate, iar profesorul nu este decât un catalizator care poate numai sa ajute la descoperirea cunoştinţelor, dar nu poate sa înveţe nimic pe elevul care nu vrea sa înveţe.

Este cazul sa arătam, chiar cu riscul de a descuraja pe unii ca nu s-a inventat inca o metoda rapida de a învăța Aikido. Vrem chiar sa atragem foarte serios atenţia ca acest studiu este îndelungat, fără sfârşit, adeseori greu si descurajant. Cu toate dificultăţile si renunţările drumul este plăcut si plin de neprevăzut pentru cei ce l-au ales.

Toţi cei ce practica Aikido se afla indiferent de nivel, pe acelaşi drum (Do). In funcţie de credinţa, sinceritatea dar si de durata si intensitatea uceniciei, ei zăresc sau inca nu linia orizontului. Apare astfel, natural, o ierarhie in care fiecare ocupa o poziţie determinata numai de experienţa si forţa personalităţii sale.

Europenilor le place sa discute si sa critice orice. Pretenţia de a imita fără cârtire un procedeu arăta

De profesor, încetineala cu care apare progresul, răbdarea de care trebuie sa dea dovada, toate aceste aspecte specifice uceniciei in Aikido ii dezorientează pe elevul european. El se simte lipsit de mijloacele bine verificate pe care le folosea in practica lui din alte domenii si considera ca bate pasul pe loc. Legătura spirituala

fata de un profesor este considerata de unii drept o obligaţie, daca nu chiar un atentat la libertatea lor individuala si, in consecinţa, evitata. Astfel ca mulţi începători încearcă sa păşească pe calea Aikido fără nici o legătura fata de profesorul lor. Daca interesul lor pentru a merge mai departe reuşeşte sa supravieţuiască după naufragiul inevitabil al acestor încercări, aceiaşi începători fac a doua greşeala : iau de la orice profesor disponibil ceea ce li se pare folositor si nu se simt îndatoraţi nici unuia. Astfel Aikido devine un bun de larg consum. Legătura dintre elev si profesor este absolut necesara atât din motive morale cit si practice :

- Profesorul a ajuns mai departe pe Cale decât elevul, a adunat deci experienţe care-i sunt necunoscute începătorului. Profesorul poate să-i îndrume cu sfaturi preţioase care să-i evite greşelile ce consuma timp si energie, ajutându-l astfel substanţial in dezvoltarea sa.

- Conţinutul tehnic si spiritual al Aikido-ului nu poate fi transmis verbal si nici înţeles raţional. Predarea cunoştinţelor se face mai degrabă in limbajul corpului, profesorul având funcţia de "model de mişcare" care prezintă exerciţiile într-o forma perfecta. Elevul poate înţelege si asimila conţinutul numai treptat, aşa ca adeseori un acelaşi procedeu trebuie repetat de-a lungul multor ani in care timp este controlat si îmbunătăţit continuu.

- Fiecare profesor a mers singur pe Calea Aiki, deci a adunat o experienţa proprie ce i-a influenţat personalitatea si tehnica. Acest factor este folositor Aikido-ului, ca arta vie, in continua mişcare si dezvoltare, dar pentru elevi este dezavantajos. Diverşi profesori executa procedeele in moduri extrem de diferite, încurcându-l pe elev. Acesta nu mai ştie ce e bine si ce e râu si nu ştie încotro s-o apuce. Este de la sine înțeles ca un astfel de elev va ajunge cu greu la capăt - daca va mai ajunge vreodată. De aici rezulta insa si necesitatea ca instructorii din cadrul aceleiaşi federaţii sa aibă o oarecare unitate de stil si metodica.

- In cadrul relaţiilor de schimburi reciproce dintre profesor si elev se manifesta din partea unuia dispoziţia de a da totul dezinteresat, iar din partea celuilalt acceptarea liber consimţita a unei autorităţi superioare.

- Un profesor bun este si un prieten bun care ii lasă pe elevi să-și dezvolte personalitatea si stilul propriu. El influenţează prin exemplul personal, le dezvolta echilibrul intern si extern, apreciază progresele tehnice si spirituale, ajuta pe elevi -

Conform maturităţii si experienţei sale - in probleme de viață. Dialogul se poarta de la om la om fără bariere de limbaj sau educaţie. - Sarcina de profesor, ii obliga pe acesta sa progreseze si pentru aceasta sa se antreneze si el regulat, pe cit posibil sub supravegherea unui maestru mai mare. Un bun elev își arata recunoştința ce o datorează profesorului prin încredere, respect si sârguința. El se simte obligat ca ştiința primita de la profesor s-o transmită mai departe altor elevi, când va veni vremea. Astfel aikido rămâne o forța mereu prospăta generata de

lanțul vieților practicanților săi. Odată cu creșterea nivelului elevului natura relațiilor sale cu profesorul se schimba, dar niciodată n-ar trebui sa se rupă va veni vremea. Astfel Aikido rămâne o forţa mereu prospăta generata de lanţul vieţilor practicanţilor săi. Odată cu creşterea nivelului elevului natura relaţiilor sale cu profesorul se schimba, dar niciodată n-ar trebui sa se rupă. Profesorul are adeseori după moarte un loc in inima elevilor săi; el trăieşte si se exprima prin ei. Cine considera ca profesorul este numai un instrument didactic pentru transmiterea tehnicii nu va putea niciodată deveni un adevărat maestru. Mulţi practicanţi cu grade mari in Aikido au fost obligaţi să-și întrerupă drumul fără speranţa deoarece s-au împotrivit principiilor enumerate mai sus si nu au reuşit sa fie totodată elevi recunoscători si profesori dezinteresaţi. Progresul personal trebuie sa se manifeste prin îndeplinirea exemplara a îndatoririlor, printr-un autocontrol riguros, si nu prin subminarea autorităţii superioare. Cine pretinde ca el este măsura tuturor lucrurilor nu-și va găsi niciodată Centrul. Lipsa de ataşament fata de profesor nu este dovada libertăţii personale, ci începutul sfârșitului.

Un profesor nu trebuie sa fie interesat material, dar trebuie ajutat să-și rezolve problemele. După cum trebuie evitat omul lacom, tot aşa nu trebuie exploatat sau neglijat omul modest si dezinteresat.

Lata câteva idei despre măiestrie si tradiţie, preluate din cultura Budo-ului japonez tradiţional :

Arta Marţiala fără spirit nu este Budo, ci numai tehnica de lupta.

In Budo tradiţional, spiritul este transmis de Maestru, iar tehnica este predata de instructori. Tehnica nu este decât un mijloc de educaţie, printre altele. Tehnica se unifica cu spiritul doar la nivelul 5 Dan.

Nu poţi vorbi despre tradiţie daca nu ai fost instruit in acest sens.

Un Maestru nu apare peste noapte. Despre un Maestru se aude, se vorbeşte cu mult timp înainte de a apare.

Până la 5 Dan se poate progresa in tehnica, in consum de energie fizica; mai departe (6-10 Dan) se progresează numai spiritual.

Un Maestru nu vorbeşte despre alţi maeştri; numai elevii fac comparaţii si aprecieri.

Tăcerea este foarte importanta - la antrenamente si In alte ocazii. Tăcerea lasă loc pentru mişcare.

Maestrul nu explica; ei demonstrează. Maestrul nu mai are nevoie sa facă exerciţii ajutătoare (de forţa, etc.); el nu se agita, el tace.

Adevăraţilor Maeştri le sunt dragi doua idei : pe de o parte respectul fata de tradiţie si pe de alta parte atitudinea : "a afla - a aplica - a învăța pe alţii".

Maeştrii nu explica "cum" se face un procedeu, ci "când" se face.

Fiecare trebuie să-și onoreze gradul sau si sa respecte gradul celorlalţi.

Elevul trebuie să-şi lămurească singur neclarităţile, nu să-l deranjeze pe instructor cu întrebări ! Răspunsul nu se caută cu capul ci cu corpul; când gândeşti eşti blocat, nu te poţi mişca; când vorbeşti nu poţi face altceva; insa procedeul este mişcare si numai prin mişcare se afla răspunsul la întrebări. In vârful muntelui se poate ajunge pe mal multe poteci, dar drumeţul care urca nu poate vedea decât una. Căutarea celei mai bune poteci prin trecerea de la una la alta nu te apropie de tel. Deabia după ce ai ajuns sus pe vârf folosind una din poteci le poţi vedea pe celelalte si ie poţi compara.

Un bun elev respecta de buna voie următoarele principii de viaţa :

Fii sincer si de buna credinţa ! Nu numai in Aikido, dar oricând înveţi ceva, trebuie sa fii de buna credinţa. Unii oameni influenţaţi de experienţa sau cunoştinţele lor anterioare, nu sunt In stare să-şl însuşească idei noi despre viaţă si considera ca ceea ce le convine lor este corect si ceea ce nu le convine este greşit. Dar aşa nu se poate progresa.

însuşirea Aikido te duce dintr-o lume a corpurilor in cea a ideilor, a spiritului; dintr-o lume a violentei într-o lume a păcii. Daca nu eşti suficient de modest nu poţi învăţa Aikido.

Nu trebuie făcuta confuzia intre adevăr si părere, intre ce credem si ce bănuim. Oricine poate distinge adevărul de minciuna, daca le analizează fără idei preconcepute.

Daca începi o treaba, du-o la bun sfârşit ! Trecerea de la o preocupare la alta, înaintea terminării celei deja începute, arata slăbiciunea voinţei. Deşi sunt cazuri când activitatea profesionala sau alte greutăţi fac imposibila continuarea unei acţiuni deja începute, nu exista nici o scuza pentru părăsirea Aikido, deoarece oricând eşti împreuna cu mintea si corpul tău.

Orice exerciţiu (fizic, mental) devine Aikido -adică exerciţiu pentru Ki - daca este făcut cu respectarea principiilor : mişcarea sa aibă un sens pentru lupta; Ki-ul sa curgă. Nu contează cit de mare este amplitudinea mişcării sau Intensitatea contracţiei musculare; important este ca mişcarea (si la limita chiar nemişcarea) sa aibă Ki !

De orice treaba te-ai apuca, sigur vor apare pe parcurs greutăţi. Si cu Aikido e la fel. Unii începători renunţa după doua luni, alţii după şase luni; dar cei care depăşesc de obicei 1 -2 ani, In general nu se mai despart de Aikido.

Sa nu uitam ca oricât ar fi de mare un clopot, sunetul lui depinde de forţa cu care e lovit : daca e abia atins, sunetul e slab. Trebuie bine înţeles ca sunetul slab se datoreşte lovituri ! Tale, nu clopotului ! Cam la fel se petreceau lucrurile si in vechea poveste cu orbii care au vrut sa afle ce este un elefant. Încercând sa afle acest lucru, fiecare orb a pipăit o parte din animal si considera ca elefantul arata aşa cum ii simţise el. Cel care pipăise piciorul zicea ca elefantul este ca un stâlp înalt, Iar cel

care pipăise trompa zicea ca elefantul este un şarpe. Fiecare din ei, avea dreptate parţial, dar ansamblul, elefantul adevărat, era cu totul altceva.

Păna nu vezi întregul, nu ştii cu ce ai de-a face. Daca întâlnești in calea ta un obstacol, lupta cu el si depășește-l : vei vedea cum orizontul se lărgeşte si totul devine mai interesant. Fii optimist si considera ca fiecare dificultate ce apare nu este decât un punct de reper care marchează drumul.

"Ceea ce urmează sa facem după ce am terminat învăţătura, învăţam sa facem numai făcând" • zicea Aristotel.

Nu te mira ca sunt mai multe feluri de Aikido ! Diverşi instructori predau Aikido in mod diferit, corespunzător personalităţii lor; corectitudinea celor predate se verifica insa prin concordanta lor cu principiile Aikido-ului.

Aikido consta din procedee tehnice care exprima înţelesul Universului prin mişcările corpului omenesc. Universul e variat - la fel este si Aikido. Chiar aceasta carte reprezintă o anumită viziune despre Aikido, cea a autorilor; sunt posibile multe alte opinii, pentru ca Aikido este viața însăși si viața are nenumărate forme de exprimare, începătorii exersează procedee moi, dar pe măsura ce îndemânarea lor creste si corpul li se întăreşte, pot trece la exerciţii mai grele, in concordanta insa cu principiile Aikido.

In materie de pedagogie se spune : uită-te la elev si după aceea începe sa explici ! Modul de predare trebuie adaptat la vârsta, personalitatea si experienţa elevului.

Elevul trebuie sa fie atent la ce-i spune Instructorul si sa analizeze cu capul limpede daca procedeul expus corespunde principiilor sau nu. Daca nu corespunde, sa nu-l înveţe. Instructorii sunt si el oameni, uneori mal greşesc sau nu înţeleg cate ceva. Uneori întâlnim si instructori încrezuţi sau care încearcă sa predea un stil personal de Aikido, dar elevii descoperă curând falsul. Elevii trebuie sa retina insa ca nu se poate însuşi Aikido pe cale teoretica ci numai prin efort pe Tatami. Aşa ca Indiferent de ce spune instructorul, elevul trebuie sa se antreneze cit mai mult si mai intens.

După ce ți-ai ales un anumit instructor fa tot ce zice el fără nici o reţinere; nu te apuca să-l critici de la înălţimea nepriceperii tale !

Nu fugi după gradaţii ! Gradaţiile servesc la stimularea dorinţei de progres si la întărirea încrederii de sine. Dar nu trebuie alergat după gradaţii l Este ruşinos sa doreşti un grad pentru care nu corespunzi; asta nu este dorința de progres ci doar un biet orgoliu. Creşterea in grad înseamnă nu numai dovada îmbunătăţirii tehnice ci si a personalităţii. Daca nu eşti mulţumit cu gradul pe care ii ai, nu este de vina numai modul cum execuţi procedeele; cercetează si felul cum te comporţi in orice zi si in orice împrejurare, daca respecţi sau nu principiile Aikido. De obicei nemulţumirea ca nu capeţi un grad mai mare dovedeşte lipsa de pregătire spirituala pentru acel grad. Daca faci progrese reale, fii sigur ca ele ti se vor recunoaşte de

către ceilalţi ! Dar daca numai tu constaţi ca ai progresat si cei din Jur nu, atunci este vorba numai de închipuire si înfumurare. Daca ai făcut progrese reale si totuşi nu capeţi o gradaţie mai mare, asta nu are nici o importanta, pentru ca însuşirea principiilor Aikido, iţi da adevărata tărie interioara, Iar diplomele de recunoaştere formala a meritelor nu te ajuta cu nimic într-o situaţie grea, când eşti singur in fata unor adversari necunoscuţi care habar nu au de centurile tale.

Învăţa, dar ajută-i si pe alţii sa înveţe ! Când înveţi Aikido, fără sa vrei ajuţi si pe alţii sa înveţe cite ceva : in primul rând pe partenerul direct, dar si pe ceilalţi din Dojo si mai departe pe toţi oamenii cu care vii in contact. Daca înveți ceva cu Ideea ca va trebui sa araţi si altora ce-ai învăţat vei înţelege mai bine si vei retine mai mult. Gândește-te ca orice element, principiu sau procedeu învăţat, poate fi împărtăşit, făcut cunoscut celor ce inca nu au cunoscut Aikido. Tuturor acestora le-ai putea fi util prin cunoştinţele tale. Daca fiecare ar învăța ceva

Cu conştiinţa ca cele învăţate de el vor folosi altor oameni, lumea ar deveni mai buna. B Nu este uşor sa fii elev bun, dar este si mai greu sa fii un instructor bun, pentru ca este mai uşor sa înveți tu decât să-i înveți pe alții. Transmiterea Aikido-ului este deosebit de dificila deoarece aceasta înseamnă sa participi la transformarea oamenilor, să-i înveţi să-și ! Unifice corpul cu mintea, pana la nivelul la care si ei, la rândul lor, sa poată face acelaşi lucru, sa aplice practic cele învăţate. Este de la sine înţeles ca instructorul trebuie sa fie in stare sa se stăpânească in orice situaţie, sa pună in practica si sa creadă ceea ce preda. Instructorul care preda principiile Aikido fără nici un control seamănă cu orbul care ii conduce pe alţi orbi. Când predam trebuie sa avem ochii larg deschişi si sa acceptam întreaga responsabilitate pentru acţiunile noastre.

Iata câteva sfaturi pentru instructori :PAG. 90

Învăţa tu, dar învață-i si pe alţii ! Adeseori se întâlnesc in Dojo-urile de Aikido elevi avansaţi interesaţi numai de propriul lor progres, si cărora nu le place să-i ajute pe începători. Pe aceştia ii pândește pericolul ca progresul tehnic sa nu fie însoţit si de cel spiritual. Egoismul este o piedica in circulaţia naturala si corecta â Ki-ului si aceasta încetineşte progresul. Ajutorul dat altuia se va întoarce in folosul nostru. Aşa se petrece in Aikido : cel ce ajuta mai mult pe alţii sa progreseze, progresează el însuşi mai repede, pentru ca înţelege mai bine procedeele pe care le explica si își adâncește fără sa vrea înţelegerea principiilor generale. Nu este adevărat ca progresul unuia se bazează pe înapoierea altuia. In Aikido se poate învăța si progresa numai împreuna cu ceilalţi.

Fii modest ! Nu te crede perfect numai pentru ca ai ajuns sa fii instructor ! Calitatea de instructor nu garantează ca stăpânești toate principiile Aikido, c ! Numai ca ai făcut un pas mai departe pe Cale decât alţii. O greşeala făcuta de

instructor este o greşeala, aşa cum un lucru bun făcut de elev este un lucru bun. Instructorul nu trebuie sa fie satisfăcut ca a ajuns in acest post, ci trebuie sa caute mereu sa meargă mai departe pe Do. Nu uita ca o experienţa de 20 de ani nu este acelaşi lucru cu de 20 de ori experienţa aceluiaşi an. Ca sa fii profesor bun trebuie sa fii modest.

Elevii sunt oglinda profesorul ui. Elevul si profesorul călătoresc împreuna pe calea Aikido si sunt fiecare oglinda in care se reflecta celalalt. Virtuţile si defectele unuia se oglindesc in calităţile si lipsurile celuilalt. Elevii observa

Totul si copiază repede calităţile, dar mai ales defectele profesorilor. Daca el este înfumurat, neglijent, dispreţuitor, tot aşa devin si elevii. Un profesor care constata obiceiuri proaste la elevi, trebuie sa le considere ca o imagine a propriilor sale defecte si va trebui urgent sa analizeze propria sa persoana. Respecta adevărul, nu puterea ! Adevărul este puterea si nu invers ! Nu trebuie căutata forţa sau eficienta tehnicii, ci trebuie respectate principiile Aikido-ului. Daca o acţiune este in sprijinul acestor principii ea va fi eficienta; daca un procedeu nu respecta principiile.va rămâne ineficient. Aceste idei trebuie să-i călăuzească pe instructori in demonstrarea si exersarea oricăror mişcări din care ei alcătuiesc lecţia. Deseori apare la elevi tendinţa de alunecare spre Aiki-jutsu, de folosire a forţei; câteodată tendinţa apare chiar si la instructor. Trebuie sa fim vigilenţi si sa oprim din timp astfel de manifestări, care pot polua atmosfera plăcuta din Dojo si pot duce la accidente. Subliniem insa ca referiri la Aiki-Jutsu pentru comparaţie cu procedeele din Aikido sunt utile, daca nu devin obiectivul antrenamentului.

Atitudinea si nu vechimea ii caracterizează pe instructori. Un bun instructor nu este obligatoriu cel mai puternic sau cel mai grozav tehnician si invers, omul cel mai puternic sau tehnicianul cel mai perfect nu sunt de la sine profesori buni de Aikido. Pentru a fi un bun instructor trebuie sa explici altora cu dragoste, entuziasm si răbdare doar atât cit ştii. Nu trebuie sa aştepţi păna ştii.. si apoi sa devii instructor; acest tot este atât de mare incit niciodată n-o să-l poţi însuși in întregime. Un bun instructor este acela care încearcă sa progreseze împreuna cu alţii mai puţin pricepuţi decât el, mergând cu toţii pe acelaşi drum. Pentru răspândirea Aikido-ului contează mai mult faptul ca instructorii înțeleg principiile si au o atitudine corecta si conforma acestor principii, decât ca ei sunt tehnicieni remarcabili sau pot dobori pe oricine într-o lupta.

Fi ! Cinstit si nepărtinitor ! Un profesor trebuie sa fie dezinteresat, bun, cinstit si nepărtinitor cu toţi elevii. Este plăcut sa predai unor elevi talentaţi care învăța repede, dar nu trebuie să-i neglijam pe cei mai puţin dotaţi. O persoana cu corpul rigid si neîndemânatic, sau care învață greu, dovedeşte ca nu ştie să-și folosească corect corpul si mintea. Un corp este rigid din cauza Ki-ului care nu circula liber. Înstructorul bun nu este cel care ii ajuta pe un elev talentat, ci acela care se

străduieşte cu elevii dificili. Căutarea mijloacelor pedagogice optime pentru aceste cazuri grele asigura atât ridicarea măiestriei instructorului, cit si progresul lui, ii dezvolta calităţile de om si conducător de oameni. Nepărtinire nu înseamnă ca tuturor sa li se aplice acelaşi program sau aceleaşi metode. Persoanele feminine sau mai in vârstă au alte posibilităţi decât tinerii; unii învaţă mai repede si alţii mai încet; lecţiile trebuie sa fie adaptate capacităţilor si necesitaţilor fiecărui elev. Adevărata imparţialitate a instructorului înseamnă să-i iubească la fel pe toţi si să-i înţeleagă cu aceeaşi bunătate pe fiecare dintre elevi.

Instructorii trebuie sa colaboreze intre ei ! Instructorii trebuie sa se înţeleagă intre ei, fără invidie sau dispreţ ! Faptul ca pot apare diferenţe intre felurile in care preda fiecare din ei nu are nici o importanta daca ceea ce se preda este Aikido, daca se respecta principiile corecte. Din când in când instructorii trebuie sa facă schimb de experienţa, fie prin stagii (antrenamente) comune, fie prin vizite reciproce la Dojo-urile respective. Discuţiile prieteneşti si analiza procedeelor studiate, trebuie axate in jurul criteriului de concordanta cu principiile Aikido-ului, nu asupra eficientei sau a altor aspecte subiective. Nu trebuie susţinuta o opinie greşita. In Aikido orice greşeala trebuie corectata imediat, nu ascunsa, pentru ca se va răzbuna mai târziu. Când iţi corectezi o greşeala, nu înseamnă ca o faci pentru ca aşa spune cineva, ci numai pentru ca faci ceea ce trebuie.

LA practicarea procedeelor de Aikido descrise in carte, se va tine seama de următoarele reguli de baza :

In Aikido nu se acţionează împotriva partenerului, ci împreuna cu el ! Toate procedeele trebuie orientate spre respectarea acestui principiu fundamental al nonviolenţei. Apărarea prin si cu Aikido înseamnă să-l aduci pe agresor la sentimente mai bune. Se înţelege ca apărarea trebuie sa se înscrie in desfăşurarea naturala a mişcărilor, astfel incit partenerul sa nu se accidenteze. Mişcările de apărare nefiziologice (nenaturale) nu numai ca deranjează desfăşurarea armonioasa a acţiunii, dar pot provoacă tensiuni si dorinţa de răzbunare, ducând la escaladarea violentei. Astfel de mişcări sunt contrare scopului si principiilor Aikido-ului, respectiv iubirii si armoniei si nonviolentei.

In timpul execuţiei unui procedeu, trebuie lansate in direcţia de mişcare (execuţie) nu numai forţa coordonata a respiraţiei (Kokyu), ci si voinţa de a învinge. In acest sens se atrage atenţia ca o mare însemnătate o au : poziţia (ţinuta) capului, a privirii si a corpului, acestea exprimând capacitatea de coordonare a Ki-ului celui ce se apară, precum si dorinţa de rezolvare pe cale paşnica a conflictului.

In cazul unui atac iminent, nesiguranţa in alegerea principiilor de acţionare si predispoziţia spre compromis nu constituie calea potrivita pentru rezolvarea problemei, acestea fiind doar expresia slăbiciunii si nesiguranţei proprii. In astfel de situaţie agresorul prinde curaj si devine mai insistent.

Forţa respiraţiei (Kokyu) trebuie sa pornească din Hara, sa curgă prin Tekatana si sa se îndrepte către agresor (Uke), dar fără a se concentra exclusiv asupra acestuia. Respiraţia lui Nage trebuie sa decurgă normal, dar in mod inevitabil va trebui sa se adapteze desfăşurării naturale a mişcărilor de atac si de apărare. Chiar in momentele de relaxare fizica, atenţia interioara a unui Aikidoka trebuie sa rămână treaza, aceasta permiţându-i lui Nage sa fie gata sa treacă fulgerător la starea de încordare (mişcare) necesara rezolvării unei situaţii limita.

In Aikido, toate procedeele trebuie exersate si pe plan mental, deoarece numai printr-o participare totala - inclusiv interioara - se poate capătă acea forţa interioara ce ii permite unui Aikidoka sa reacţioneze intuitiv si corect la o situaţie neaşteptata. Siguranţa si maturitatea se obţin insa numai prin antrenamentul fizic intens si regulat. Trebuie sa alegi soluţia realizabila, potrivita situaţie !; in momentul atacului nu este loc pentru speculaţii teoretice si discuţii inutile. Fiecare elev constata prin experienţa fizica directa, ca mişcările complicate, savante, ii blochează Hara, in loc să-i asigure libertatea necesara momentului, si aceasta ii face sa se reîntoarcă repede la simplitate.

Pana la nivelul la care si ei, la rândul lor, sa poată face acelaşi la nivelul 3 Dan trebuie exersate mai mult mişcările Irimi (pentru formarea curajului, a forţei): după acest nivel de pregătire se exersează mişcările Tenkan (deoarece elevul s-a "copt" pentru ele).

S-a constatat ca in Dojo-urile din Europa se învaţă prea repede eschivele. Japonezii critica acest lucru si evident nu putem fi decât de acord cu aceasta. Asta înseamnă ca elevul va învăţa sa eschiveze atacurile pe care inca nu le cunoaşte. Cunoaşterea puterii si caracteristicilor atacului se poate face numai dacă-l blochezi in mare măsura pe agresor; normal este ca începătorul sa fie călit, sa se obişnuiască cu durerea, deci sa execute procedeele in varianta Irimi.

Arta Marţiala trebuie sa asigure succesul in orice împrejurare, deci si acolo unde nu este loc pentru mişcările necesare execuţiei unei variante Tenkan, adică într-un spaţiu restrâns, unde inevitabil, nu se poate lucra decât Irimi.

Câteva sfaturi pentru elevi.PAG.93

Din experienţa multor generaţii de elevi, fie ei începători sau avansaţi, se pot retine următoarele recomandări :

- **Scopul Aikido-ului nu consta in însuşirea perfecta a tehnicilor de au. Oparare, pentru ca, după cum am mai spus, tehnicile sunt doar un mijloc si nu un scop. Mai importanta pentru elev este educarea complexa, pentru ca acesta sa capete o personalitate echilibrata, naturala si puternica, astfel incit la nevoie sa poată rezolva eficient problemele ce-i apar in viaţă.**

- **Gândește-te si acţionează conform Principiilor Aikido, trăieşte simplu si armonios, fii mereu atent la "Centrul" tău.**
- **Fiecare trebuie sa meargă singur pe Calea (Do) sa. Nu te înșela cu gândul ca te vor purta alţii in spate. Participa regulat la antrenamente si fii punctual.**

Poartă-te cu bîndete cu cei slabi, si fii atent fata De cei puternici.

O fapta mica este mai valoroasa decât o vorba Mare, aşa ca mai bine acţionează.

Preţuieşte puţinul si caută simplitatea, separa
Principiile si fii atent cu formele.
Fii generos, hotărât si politicos. Antrenează-te
Cu hărnicie si cu participare interioara (cu Sinceritate).
Cel mai bun partener este acel pe care ii ai la
Dispoziţie. Ai grija de el, pentru ca nimeni nu Poate învăța Aikido singur.

Învață regulile de baza ale Aikido : de mişcare (generale); procedeele (specifice); de Respiraţie; de gândire; de viață.

In timpul antrenamentului urmăreşte aplicarea PAG .94
Următoarelor idei principale :

a) realizarea echilibrului, stabilităţii si mişcării corecte a corpului;

b) aplica aceste principii : fără forţa, fără graba, fără întrerupere;

c) gândește-te ca orice mişcare pe care o faci trebuie sa aibă un rost si sa fie folositoare in lupta (autoapărare);

D) aplica oricărei mişcări pe care o faci, regulile de respiraţie corecta;

e) încearcă să-ți stăpânești si coordonezi cele trei centre importante : centrul de greutate, centrul Ki-ului (Seika-no-itten) si centrul gândirii, astfel ca ele sa se unească in acelaşi punct !

Învață sa faci procedeele si pe partea stingă si pe cea dreapta !

Nu uita ca orice mişcare de apărare trebuie sa se desfăşoare după o sfera dinamica, al cărei centru este Nage, in timp ce adversarul (Uke) trebuie sa se mişte pe suprafaţa exterioara a acesteia !

Indiferent cum ar fi deplasarea (înainte sau înapoi) acţiunea lui Nage trebuie sa fie mereu o împingere, niciodată o tragere ! O tehnica începe si se termina cu Kamae ! Un procedeu este un tot, cu început si sfârşit, cu respiraţie completa (inspiraţie si expiraţie), cu concentrarea Ki-ului in Seika-no-itten, urmata de extensia (explozia) Ki-ului. Fii relaxat si păstrează-ți cumpătul ! Încearcă sa "primeşti" armonios atacul adversarului si nu hotărî dinainte procedeul de apărare pe care ii vei folosi ! Nu uita ca înainte de a începe mişcarea (tehnica de apărare) trebuie sa iei contact "mental" cu adversarul, cu Ki-ul sau ! Nu privi niciodată in jos. Priveşte in jurul tău, cu capul sus !

Nu alerga după procedee noi si spectaculoase : lasă-le sa vina singure la tine

Hara ; Seika-no-itten (Centrul) PAG. 95

» Cine vrea sa conducă pe alţii, trebuie mai întâi să-și găsească Centrul, sa se stăpânească pe sine l

ÎN Aikido, prin Centru se înțelege o stare obiectiva de echilibru natural intre minte si corp, repaus si mişcare, tare si moale, contracţie si relaxare, plin si gol (Yin si Yang).

In sens subiectiv, prin Centru se înțelege poziţia (in spaţiu sau spirituala) pe care trebuie s-o ocupe un individ in raport cu ceea ce ii înconjoară, pentru a se obţine si păstra armonia naturala.

In Aikido prin Centru se înțelege poziţia care trebuie sa o ocupe centrul de greutate al corpului (Hara), aflat mereu in echilibru stabil precum si distanta optima păna la adversar (Ma-ai), care permite folosirea eficienta a forţei respiraţiei (Kokyu).

Centrul corpului omenesc situat in zona abdomenului la aproximativ doua degete sub ombilic se bucura de un renume bine cunoscut in istoria culturilor orientale fiind considerat de numeroase discipline izvorul senzaţiilor sau chiar izvorul energiei vitale. Acest punct este la fel de important si in practica Aikido.

Coordonarea mişcărilor si menţinerea echilibrului impun cu precădere sa devii conştient si sa te poţi concentra asupra Centrului, păna acolo incit mişcarea si echilibrul corect al corpului se pot identifica cu mişcarea Centrului însuși. Într-adevăr, pentru executarea corecta a oricărui procedeu trebuie ca ambele corpuri - al celui ce se apară si al celui ce ataca - sa se mişte ca un tot in jurul acestui punct continuându-și totodată fiecare propria mişcare după direcţia ei iniţiala.

Aceasta idee nu este uşor de pus in practica, deoarece capacitatea de a obliga totul sa se rotească in jurul unui anumit punct necesita un antrenament îndelungat si numai practica perseverenta permite căpătarea senzaţiei caracteristice de "nemişcare in timpul mişcării".

Dar aceasta este condiţia absolut necesara ca execuţia tehnicilor de Aikido sa depăşească simplul antrenament sportiv sau o simpla tehnica de autoapărare. Filozofia acestui concept este ca obişnuinţa căpătata de elev prin practica de a

"centra" continuu mişcarea, ii va duce pe alt plan la "centrarea" personalităţii sale si ii va dezvolta capacitatea de a percepe lumea înconjurătoare cu ochii săi, într-o perspectiva nedeformata de alţii.

Pentru a deveni insa Centrul mişcării altora, cel ce practica Aikido va trebui in primul rând sa găsească Centrul propriei sale fiinţe.

Daca pierde Centrul, Aikidoka fie se dezechilibrează, fie nu poate executa un procedeu eficace. Prin experienţa si judecata, elevul se străduieşte deci să-şi îmbunătăţească continuu stăpânirea si folosirea oportuna a Centrului (Hara).

Expresia dezechilibrului in viaţa obişnuita se manifesta prin nelinişstea interioara si teama permanenta de a nu scapă o şansa de cele mai multe ori iluzorie. Concepţia de viaţă ce decurge din aceasta situaţie provoacă tensiuni nervoase si atitudini corporale defetiste. Cel in cauza considera ca cei din jur sunt vinovaţi de "soarta lui nenorocita". El nu-şi da seama ca pentru obţinerea armoniei si echilibrului este suficienta din partea sa numai o mica schimbare de poziţie - corporala si spirituala.

Aceasta simpla manevra de eliberare ii permite omului sa preia si sa canalizeze "forte exterioare" variate si puternice.

Aikidoka avansaţi se antrenează in condiţii îngreunate artificial. Prin aceasta ei capătă siguranţa in manevrarea Centrului, îşi afla posibilităţile reale si limitele de acţiune spontana, pierd frica de cădere (ca simbol al insuccesului) si îşi eliberează propriile forte, preocupate altfel de probleme închipuite. Aikidoka capătă astfel o mare bucurie de a trai si o capacitate sporita de munca.

Păstrarea "Centrului" in echilibru implica o permanenta reacţiune fata de forţele interne si externe schimbătoare. Punctul respectiv (Seika-no-ltten) nu este marcat in nici un fel, deci nu poate fi aflat decât intuitiv, nu raţional sau teoretic. Posibilitatea de a reacţiona intuitiv nu poate fi căpătata decât prin experienţa bazata pe multa sudoare la antrenamente.

Manifestarea eficienta a forţei proprii (Ko-Kyu) si preluarea fără urmări a forţelor exterioare este posibila numai daca Aikidoka are un Centru stabil. Aceasta condiţie se exprima prin amplasarea centrului de greutate al corpului (Hara) cit mai jos si pe verticala centrului suprafeţei de sprijin delimitate de cele doua tălpi. In căzui deplasărilor prin răsucire, aceasta amplasare a centrului de greutate are un efect stabilizator.

Consideraţiile de mai înainte clarifica teoretic problema dar nu sunt de vreun folos corpului nostru. El trebuie antrenat in condiţii variate si din ce in ce mai dificile păna ce reglarea rapida a stabilităţii

Centrului intra in subconştient. In acest fel Aikidoka ajunge să-şi păstreze in orice mişcare si in orice împrejurare echilibrul stabil al corpului dar si al spiritului si astfel se va putea comporta corespunzător evenimentelor.

Armonia PAG 97

» Armonia este potrivirea desăvârşită a componentelor într-un întreg.
(Micul Dicţionar Enciclopedic)

Gramatica aikido-ului In cadrul CLUBULUI SPORTIV OLIMPIA SLOBOZIA

Se povesteşte ca demult in China, era un copac atât de bătrân incit nimeni nu mai ştia de când e acolo. Un vrăjitor 1-a tăiat si a făcut din lemnul lui o harpa minunata. Artişti vestiţi au venit sa cin te la instrumentul despre care se aflase peste tari si mari. Dar oricât s-au străduit n-au reuşit sa scoată din el decât nişte sunete neplăcute auzului. Păna la urma, harpa frumoasa dar nefolositoare a ajuns in tezaurul împăratului chinei, unde a zăcut multa vreme. după mulți ani, într-o zi veni tânărul pay-ia si ceru permisiunea să-i fie îngăduit sa cânte la vestita harpa. i se acorda privilegiul si sub mângâierea degetelor sale instrumentul se trezi si scoase sunete Chinei, unde a zăcut multa vreme. După mulţi ani, într-o zi veni tânărul Pay-Ia si ceru permisiunea să-i fie îngăduit sa cânte la vestita harpa. I se acorda privilegiul si sub mângâierea degetelor sale instrumentul se trezi si scoase sunete nemaiauzit de frumoase, care semănau cu amintirile bătrânului copac : schimbarea anotimpurilor si naturii, renașterea continua, cântecele pasărilor sau lupta fiarelor sălbatice, ploaia carecade sau liniștea zăpezii, bucu-riile si necazurile tuturor celor continua, cântecele pasărilor sau lupta fiarelor sălbatice, ploaia carecade sau liniştea zăpezii, bucuriile si necazurile tuturor celor care trecuseră pe sub umbra lui si multe altele. ascultătorii emoționați ii si necazurile tuturor celor care trecuseră pe sub umbra lui si multe altele. Ascultătorii emoţionaţi ii întrebară pe Pay-Ia cum a reuşit sa domesticească harpa. Pay-la le răspunse ca in loc sa forţeze instrumentul sa cânte melodiile sale, a lăsat harpa sa cânte melodiile sale, a lăsat harpa să-și aleagă tema si urmărind-o, el s-a asimilat cu harpa, devenind amândoi un singur instrument.

Povestea aceasta ne arata ce înseamnă Armonia. La fel cum s-a purtat Pay-la cu harpa, in Aikido atacantului nu i se impune cu orice preţ voinţa lui Nage, dar nici Uke nu este lăsat să-și impună voinţa sa. Mişcarea lui Nage se naşte din cea a partenerului sau, fără a se întrerupe circuitul energiei sale si fără a se tulbura nici energia lui Nage. Prin aceasta Aikido înseamnă Armonie si in plus aplicarea principiului neimpotrivirii la acţiunea lui Uke.

Trebuie insa lămurit ca neimpotrivirea nu trebuie înţeleasa greşit, ca o acceptare resemnata a dominaţiei altcuiva. Dimpotrivă, neimpotrivirea implica prezenta unei voinţe puternice, fiind de fapt mijlocul de afirmare a acestei voinţe.

Obstacolele pe care le întâlnim fac parte din desfăşurarea vieţii. Ne dam seama de greutatea lor când le întâlnim, dar totodată ne dam seama de forţa noastră când le învingem, fără a pierde din vedere telul final.

O stâncă nu opreşte râul care continua sa curgă, ocolind-o. Un dig opreşte marea dar nu-i distruge forţa. Printr-un efort continuu se poate zăgăzui energia marii, dar daca efortul de a stăvili forţa apei slăbeşte, marea se revarsă din nou. Presiunea marii asupra digului nu slăbeşte nici o clipa.

Neimpotrivirea înseamnă alegerea continua a telurilor, in funcţie de flexibilitatea mijloacelor.

Nimeni nu poate sa prevadă toate obstacolele ce vor apare in drumul sau; nu are nici un rost sa stabileşti dinainte care va fi comportarea in fata lor; va trebui insa sa reacţionezi cit mai spontan la apariţia lor. Arta de a trai si acţiona astfel se poate învăța. Aikido ne învăța acest mod de comportare.

Nu se stabileşte dinainte cum ne vom mişca într-o situaţie viitoare. Când situaţia apare, va trebui sa ne relaxam, sa ne golim mintea de orice idee parazita si sa lăsam libera, prin intermediul subconştientului, manifestarea principiilor învăţate la antrenamente.

Desigur insa ca antrenamentele trebuie sa fie serioase si intense daca dorim sa ajungem la asemenea performante.

Antrenamentul de Aikido nu înseamnă să-ți atingi scopul (sa faci procedeul) indiferent de comportarea partenerului, ci să-l atingi împreună cu partenerul, lăsându-ți energia sa curgă libera si sa se unească cu a lui.

Atingerea telului propriu fără ca pentru aceasta sa deranjezi cel mai mic lucru sau fiinţa si fără sa schimbi nimic din ceea ce nu trebuie schimbat, aceasta înseamnă respectul pentru libertate, aceasta este starea de spirit in care trebuie făcut

Antrenamentul. Nu atât pentru ca mişcarea sa fie eficienta, ci pentru a înțelege principiile care stau la baza Artei.

Se spune ca un vestit maestru in arta luptei cu sabia se hotărî într-o zi sa pună la încercare trei dintre cei mai buni elevi, pentru a alege dintre ei urmaşul sau la conducerea scolii. Pentru asta aranja o perna dea-supra uşii din camera in care se afla, astfel ca nu putea fi văzuta de afara, și-i chema pe rând pe elevi. Primul elev deschise uşa si simţind ca se întâmplă ceva, sari înapoi, tăind din zbor perna in doua cu o lovitura rapida de sabie. Desigur, o dovada de mare îndemânare; dar bătrânul maestru fu nemulţumit. O noua perna a fost aşezata deasupra uşii. Al doilea elev se apropie de uşa si simţi ca ceva nu este in regula. Studie uşa, descoperi perna - si nu intra in camera; dovedi ca era atent; dar maestrul tot nu era mulţumit.

Al treilea elev sosi in fata uşii si simţi si el ca ceva nu este in regula. Studie uşa si descoperi perna - apoi deschise uşa cu mare grija astfel ca perna sa nu cada, intra in camera, închise uşa la loc cu grija, și-1 întrebă apoi pe maestru ce doreşte. Bătrânul se declara in fine mulţumit. Nimic nu fusese schimbat, dar ceea ce țre-buia făcut se făcuse.

Sincronismul si intuiţia PAG.99

ÎN zilele noastre entuziasmul pentru ştiinţa este atât de mare incit se considera ca orice fapt "dovedit ştiinţific" este sinonim cu "adevărat" si toate celelalte cai de cunoaştere sunt considerate suspecte. Dar metoda ştiinţifica de studiere a realităţii,

la fel ca si principiul sincronismului, pretinde un act de mare credinţa si anume ca in univers domneşte ordinea.

Diferenţa dintre cele doua principii de înţelegere a lumii consta in faptul ca ştiinţa se bazează pe legea cauzei si efectului pentru a explica aceasta ordine. Conform acestei legi orice eveniment sau fenomen se explica perfect prin ceea ce a fost înaintea sa.

Sincronismul, pe de alta parte, se ocupa cu evenimente si fenomene care se petrec in acelaşi timp, acceptând ideea "simpatiei intre evenimente".

Ca sa înţelegem mai bine ce înseamnă cele doua principii, sa ne închipuim ca invitam doua persoane sa studieze acelaşi tablou, după care le vom invita să-şi spună părerea in legătura cu acesta. Una din ele poate privi si cerceta cit de mult doreşte numai o suprafaţa mica din tablou, restul fiind acoperit. Cealaltă persoana poate vedea întregul tablou, dar numai o fracţiune de secunda. Ca sa complicam si mai mult lucrurile, sa ne imaginam in plus ca tabloul este neterminat,

Pictorul mai lucrează inca la el atunci când are loc experienţa. Deci care dintre cele doua persoane va putea descrie mai bine tabloul ?

In practica lucrurile se petrec astfel : metoda ştiinţifica decupează realitatea într-o mulţime de felii pentru a izola evenimentele si astfel sa le poată stabili cauza. Metoda ştiinţifica are avantajul ca reduce realitatea la nivelul unui experiment de laborator, făcând-o astfel uşor de analizat.

Ea satisface aspiraţia omeneasca spre siguranţa plecând de la idea ca evenimentele pot fi prevăzute cu un anumit grad de precizie, daca avem destule informaţii despre ele. Totuşi metoda este limitata de doua ipoteze fundamentale ale ei, care nu rareori au fost contrazise de realitate, după cum recunosc chiar savanţii : prima este ca modelul din laborator reprezintă corect lumea reala si a doua, ca suma diverselor părţi izolate ne furnizează o imagine corecta a ansamblului.

Metoda sincronismului nu garantează ca prezicerile sale se vor adeveri, dar nici nu se încurca cu asemenea probleme. Sincronismul considera ca fiecare situaţie (de fapt, întregul Univers) este un aranjament unic, mereu in schimbare a diverselor părţi componente. După cum spunea un filozof, sincronismul înseamnă apariţia simultana a doua sau mai multe evenimente semnificative, dar nelegate intre ele printr-o cauza comuna. Daca adâncim mai departe problema, înţelegem ca mintea omeneasca foloseşte ambele metode prin raţiune si intuiţie. Raţiunea se bazează pe analiza si deci nu poate studia decât cauzele fenomenelor ce deja s-au produs pentru a face previziuni statistice. Este lumea lui "daca" si ea se ocupa de probabilităţi si de diferenţe. Dar raţiunea este prea înceată ca sa poată fi folosita si in domeniul sincronismului, unde concluziile ei ar sosi sistematic prea târziu.

Sincronismul se bazează pe intuiţie, care nu are timp sa analizeze o situaţie; ea nu acorda o prea mare importanta trecutului, nu este obligatoriu raţionala sau

logica, nu explica ci mai degrabă își bate joc de explicaţii. Intuiţia funcţionează rapid, prinzând din zbor esenţa momentului unic, acel "acum si aici".

Raţiunea si intuiţia sunt instrumente diferite care trebuie folosite pentru scopuri diferite. Când avem de făcut fata necunoscutului, daca trebuie acţionat rapid (cum ar fi in cazul unui atac sau a unei situaţii limita), când o fracţiune de secunda înseamnă diferenţa dintre viața si moarte, nu se mai poate alege : trebuie sa te bazezi pe intuiţie si sa ai încredere in ea.

Aikido se ocupa cu domeniul sincronismului si cu dezvoltarea intuiţiei, iar pentru ca antrenamentul sa atingă acest scop, el nu trebuie considerat ca o

Serie de procedee de autoapărare, ci ca o educaţie globala. Desigur ca la antrenament se exersează procedeele de lupta, dar la fel cum o melodie nu este pur si simplu o înşiruire de note, ci un complex echilibrat de ritm si armonie, tot aşa un procedeu de Aikido nu este doar suma diverselor mişcări ale corpului. Într-adevăr, nu devii artist numai pentru ca ai învățat muzica si nici nu ştii Aikido doar pentru ca ai învățat procedeele de lupta.

Un artist nu cântă de doua ori la fel aceeaşi bucata; la fel, un procedeu nu se executa de doua ori la fel, deoarece de fiecare data el trebuie adaptat situaţiei reale, care este unica.

Paradoxul este ca trebuie sa înveți perfect procedeele si apoi sa uiţi tot ceea ce ți-ai însușit cu atâta truda si sa te mişti liber. Este nevoie ca ceea ce ai învățat sa pătrundă in subconştient si sa devină parte a acestuia.

In practica înveți sa reacţionezi nu la o posibilitate, ci la o realitate : atacul si apărarea trebuie sa fie simultane, deoarece una face parte din cealaltă, lata in acest sens o alta poveste.

Un tânăr, doritor sa ajungă mare războinic, reuşi sa fie primit ca elev al unui celebru maestru in arta luptei cu sabia, care trăia retras, singur pe munte. După obiceiul din acele vremuri, elevul veni sa locuiască in coliba învăţătorului si se apuca cu hărnicie de treburile gospodăreşti. Maestrul insa, in loc să-1 învețe arta mânuirii săbiei cum se face la scoală, avea ciuda-tul obicei de a se strecura pe furiş in spatele tânărului in momentele cele mai neaşteptate, pentru a-1 lovi cu

Un baston, încet, încet, elevul învăța sa se ferească, dar profesorul devenea tot mai îndemânatic si bietul tânăr primea lovitura după lovitura. Au trecut astfel câțiva ani lungi si foarte neplăcuţi pentru elev, care se ocupa in continuare fără sa crâcnească, de toate muncile gospodăriei.

Într-o zi, pe când pregătea mâncarea, tânărul sari deodată într-o parte aproape fără sa vrea. Vasul in care el pregătea mâncarea zbura in ţăndări, lovit fiind de bastonul bătrânului. Acesta zâmbiși zise :"-Te-am învățat totul, acum poţi pleca !" Dar elevul nu ii paraşi; in sfârșit, înţelesese.

După câtva timp de la acesta "trezire", se întâmplă ca un războinic străin ajunse la casa maestrului dorind să-1 vadă. El ii zări pe elevul care tăia lemne in fata colibei şi-1 întreba :

- Unde este învăţătorul tău ?

- Nu ştiu, răspunse acesta fără sa se întoarcă, fiind adâncit in munca lui.

Vizitatorul mai întreba cite ceva, dar neprimind nici un răspuns, se înfurie de ceea ce i se păru obrăznicie si apuca sabia să-1 lovească. Când maestrul veni acasă ii găsi pe elev ocupat cu tăiatul lemnelor.

- De ce 1-ai lovit pe omul acesta ? I-1 întreba el pe elev, arătându-i războinicul ce zăcea fără cunoştinţa. - N-am lovit pe nimeni - răspunse elevul întorcându-se si deabia atunci observa războinicul leşinat.

Semnificaţia acestei povestiri este ca lovirea războinicului nu a fost consecinţa atacului acestuia, ci a fost doar o parte a sa, in ideea ca apărarea si atacul sunt părţile componente ale aceluiaşi întreg.

Despre viteza in antrenamentul de AIKIDO PAG.101

ÎN Aikido viteza este un element vital. Viteza este necesara ca sa te poţi acorda cu mişcarea rapida a adversarului si sa eviţi atacurile executate in mare viteza.

Nu este suficienta viteza necesara pentru depăşirea unui om obişnuit : in Aikido elevul trebuie sa se străduiască sa ajungă la o viteza de reacţie cit mai mare, prin exerciţii speciale executate, de regula, la sfârşitul antrenamentului.

Exerciţiile curente, exersarea procedeelor si execuţia tehnicilor, in timpul antrenamentelor, se produc cu o viteza obişnuita, uneori chiar foarte încet, pentru ca elevul să-şi însuşească o tehnica corecta. Execuţia in viteza a exerciţiilor noi de către un începător ascunde greşelile si nu permite însuşirea echilibrului atât de necesar. Numai după ce o tehnica este foarte bine stăpânită se poate trece la executarea ei cu mare viteza.

In Aikido rapiditatea se capătă nu prin efectuarea de mişcări frenetice la antrenament, ci prin precizie, economie de mişcări si coordonare. Antrenamentul trebuie deci sa fie suficient de lent si relaxat, iar viteza de apărare si cea de atac trebuie sa fie egale si constante de-a lungul exerciţiului. Pe măsura ce mişcarea devine familiara, creste precizia si ca urmare creste si viteza de execuţie.

In timpul antrenamentelor, procedeele trebuie exersate cu viteza mica si constanta, astfel ca ansamblul mişcării sa fie echilibrat si viteza ansamblului sa crească in timp. Aceasta condiţie este foarte importanta pentru a se ajunge la controlul mişcării. Ideal ar fi sa te poţi mişca in acelaşi timp si împreuna cu partenerul, chiar cu viteza lui, pentru asta fiind necesar un ritm corect si armonie perfecta. Asimilând la început tehnica de a se adapta la ritmul adversarului, elevul se va îndrepta sigur spre calea realizării sincronismului armonic.

Situaţia este asemănătoare cu cea a elevului care învăța sa cânte la un instrument muzical. Mai întâi el descifrează notele si semnificaţia lor precisa, apoi exersează si se obisnueste cu melodia care trebuie executata si cu ajutorul unui metronom va ajunge sa interpreteze melodia corect si cu viteza optima.

Dar in Aikido aceasta nu este suficient, deoarece Aikidoka nu este un solist, ci componentul unei orchestre (cu doi sau mai mulţi parteneri...) si care fără vreo repetiţie prealabila va trebui sa se armonizeze perfect.

O mica gluma pe aceasta tema, a integrării in an-samblu : "Un cvartet instrumental interpretează o piesa dificila. La sfârșit, unul din interpreţi, dornic de laude, cere cu insistenta părerea unui critic muzical care se afla in sala. Acesta nu se arata grozav de entuziasmat si răspunse evaziv. Instrumentistul no-stru insista :

- Dar ce credeţi, ritmul, cum a fost ritmul ?

- Aa, răspunde criticul, ritmurile au fost bune, mai ales al dumitale !"

Acelaşi lucru este valabil si in Aikido : sa dai dovada de îndemânare individuala este nu numai ineficace, ci chiar o rnare greşeala.

Este deosebit de important (si vom sublinia acest lucru in repetate rânduri) sa te mişti împreuna cu partenerul astfel incit ansamblul mişcării sa fie armonios de la început si pina la sfârșit. Pentru atingerea acestui nivel, la fel ca si in muzica, exerciţiile de baza, cele elementare, sunt vitale; numai când tehnica nu mai are secrete poţi începe sa interpretezi !

Aikido ne învăța sa menţinem o permanenta stare de echilibru astfel incit reacţia sa fie proporţionala cu atacul, cu gravitatea situaţiei. Acționând fără forţa brutala, ci cu precizie, determinare, concentrare si Ki, se ajunge la eficacitate fără a periclita viața partenerului. Un Aikidoka trebuie sa aibă responsabilitatea propriei sale vieţi dar si respect fata de viața celorlalţi.

Despre atacuri PAG 102

NIci un om in stare normala nu are motive să-l atace pe altul. Cel care ataca, o face pentru ca are probleme, pentru ca este nefericit. Si daca un om are probleme el trebuie ajutat. Acesta este spiritul Aikido-ului.

Iar daca am făcut totul pentru a evita lupta si totuşi aceasta este inevitabila (si uneori aşa se întâmplă in realitate), nimeni nu este vinovat de eventualele accidentări ale agresorului. Aceasta nu este in contradicţie cu principiul arătat mai sus. In timpul antrenamentelor insa, astfel de accidente trebuie evitate cu strășnicie; pentru ca exerciţiile sa fie eficiente nu este nevoie sa fie si periculoase.

Atacul este instrumentul la care se cântă, sarcina celui care ataca (Uke) fiind aceea de a păstra întreaga valoare a instrumentului. Sarcina lui Uke nu este sa arate că-și poate răni partenerul (Nage), ci să-i dea acestuia materia prima pe care s-o prelucreze, să-l ajute pe Nage sa devină conştient si sa simtă propria energie si

energiile din jurul sau, sa învețe ce sa facă pentru ca energia sa circule liber. Atacurile vor fi angajate, sincere si uniforme, executate realist, dar cu o viteza corespunzătoare gradului de pregătire a lui Nage. A simula ca ataci sau a te supune controlului lui Nage fără a fi silit de el nu ii ajuta de loc; pe de alta parte, a rezista lui Nage cu încăpățânare este deosebit de periculos pentru Uke si nu este de nici un folos pentru partenerul sau.

Încăpățânarea de a rezista unui procedeu face antrenamentul periculos si neplăcut; a nu opune nici o rezistenta face antrenamentul inutil.

Căderea nu este nici o favoare făcuta partenerului, nici o ruşine, ci un mijloc de a te îndepărta de pericol cit mai repede cu putinţa, pentru a putea reveni la lupta fără sa te răneşti. Dar

Daca Uke lucrează cu ideea ca el ca atacator tot va trebui sa cada si o face imediat ce Nage l-a atins, atunci antrenamentul devine inutil. Altfel zis, Uke nu trebuie sa cedeze imediat ce Nage începe execuţia unui procedeu, ci va continua să-și coordoneze Ki-ul fără a lasă nici o deschidere, concentrându-l spre centrul lui Nage păna ce este aruncat sau fixat, de către acesta, astfel ca daca procedeul nu este executat corect, Nage sa simtă propria sa neîndemânare. Iar daca atacurile se repeta continuu, fără a deveni furibunde, atunci se poate repeta acelaşi procedeu la nesfârşit fără sa devină pierdere de timp, deoarece fiecare repetare va fi fără voia noastră altfel, si procedeul poate fi astfel perfecţionat descoperindu-ise noi valenţe.

Pentru aceasta Uke are nevoie de tot atâta concentrare si pricepere ca si Nage puţind sa învețe tot cit si el, poate chiar mai mult. Astfel, atacurile si procedeele de apărare progresează împreuna, devenind treptat mai puternice si mai rapide.

Ca si procedeele de apărare, atacurile sunt practic in număr infinit si cine caută procedeul ideal de folosit contra oricărui atac, este pe o direcţie greşita. Aceasta atitudine nu poate decât sa provoace discuţii inutile, prin întrebări cum ar fi : "Ce se întâmplă daca... ?" Este o pierdere inutila de timp, pentru ca mai devreme sau mai târziu va apare o situaţie neprevăzuta.

Calea cea buna este antrenamentul perseverent, convenţional, împotriva atacurilor de baza, pentru dezvoltarea atenţiei si pentru a învăța sa simţi linia de acţiune a Ki-ului. (Observaţie : aceste consideraţii se aplica la fel de bine atât atacurilor fizice cit si celor de alta natura, care atentează la libertate sau personalitate).

Daca ajungi sa recunoşti linia de circulaţie a Ki-ului atacator si sa înglobezi, nu atacul care este doar un simbol steril, ci omul din spatele atacului, daca ajungi sa te unifici de la sine cu el si să-i canalizezi energia, atunci subconştientul - desigur antrenat corespunzător - poate sa facă fata oricărui atac oricât de fantezist ar fi, chiar in momentul când el se naşte. Atacurile de baza sunt : loviturile cu mina de sus, din lateral, din fata, prinderile de mâini, de haina, loviturile de picior,

prinderile si loviturile din spate si ele acoperă in practica toată gama de posibilităţi. Daca ajungem sa ne putem apară împotriva lor, atunci putem desigur face fata tuturor variaţiilor posibile. Clasificarea atacurilor este prezentata in anexa 1.

Prinderile sunt atacuri mai uşor de executat si de aparat, datorita vitezei relativ mici de execuţie. Ele sunt indicate pentru învăţarea procedeelor de apărare, pentru căpătarea "simţului" adversarului.

Din punct de vedere al realităţii, prinderea înseamnă ca apărarea nu a fost buna, ca Nage s-a mişcat greşit, încet, necoordonat. Daca in locul prinderii ar fi fost o lovitura, aceasta ar fi ajuns la ţinta.

După ce elevul învăța sa se apere împotriva prinderilor, se trece la apărarea contra loviturilor, care sunt atacuri mai rapide, mai periculoase, mal apropiate de o lupta reala. Întrucât apărarea se face cu viteza corespunzătoare atacului, in cazul unei lovituri (in japoneza Atemi) eşti nevoit sa te aperi mai dur, mai neprietenos. In cazul unei prinderi ai mai mult timp la dispoziţie, poţi sa te aperi mai blând, te poţi "împrieteni" cu adversarul.

Importanta loviturilor cu scop de apărare este foarte mare pentru orice practicant al oricărei arte marţiale si lipsa unui antrenament specific duce la o asimilare greşita a a tehnicii si mai ales a strategiei apărării.

Ameninţarea pe care o constituie pentru ambii elevi posibilitatea de a fi lovit de celalalt le impune in general o atitudine marţiala, de garda vigilenta, și-l sileşte pe Uke sa nu reziste inutil unul procedeu de apărare.

Este o greşeala ca un Aikidoka sa nu cunoască bine tehnicile de atac, de lovire. Nu te vei putea apară eficient de o lovitura decât cunoscând foarte bine cum se executa. Sunt posibile chiar accidentări in cazul executatiei unor lovituri puternice fără cunoaşterea perfecta a tehnicii respective (lovirea cu pumnul deschis).

Lovitura de braţ (Atemi) se executa pentru apărare, nu pentru doborârea adversarului ! Scopul final al Atemi nu este doborârea sau rănirea adversarului, ci învingerea lui printr-un procedeu specific tehnicii Aikido. A executa Atemi nu înseamnă neapărat sa loveşti adversarul; scopul sau principal este dezechilibrarea lui psihica, descoperirea "golului" din garda sa fizica sau mentala. Contactul, lovitura, este numai concluzia acţiunii "Atemi" si de cele mai multe ori se si renunţa la ea, pentru ca prima ei parte este suficienta pentru a putea executa procedeul de Aikido (aruncare, imobilizare).

Atemi nu se executa prin aruncarea pumnului spre adversar, ci rezulta din ciocnirea acestuia cu pumnul care aproape sta pe loc (in locul care trebuie)!

In Aikido, Atemi are un rol important in ansamblul procedeului : se loveşte la fata (zona, nu un punct anume) cu pumnul strâns, Uraken, dar aceasta serveşte numai la impresionarea adversarului, pentru a-l face sa reacţioneze natural într-un mod convenabil executării procedeului de apărare.

Atemi nu este gândIt sa scoată (prin ea singura) adversarul din lupta.

O-Sensei Morihei Uyeshiba spunea odată, jumătate In gluma jumătate in serios, ca "Atemi înseamnă 99 la suta din Aikido".

In timp, aceasta gluma a pus serioase probleme specialiştilor neştiind cum trebuiesc interpretate cuvintele marelui maestru. O explicaţie posibila ar fi aceea ca într-adevăr toate procedeele se executa eficient in condiţiile utilizării sau simulării de Atemi si mai ales pentru faptul ca in timpul execuţiei procedeelor de Aikido, mişcările specifice de "lovitura de sabie" sunt frecvente. In general la antrenamente nu se exersează Atemi In mod special, pentru ca elevii sa nu se lase furaţi de agresivitate, neglijând astfel restul mişcărilor. Vom vedea insa ca exista procedee care nu pot fi înțelese fără Atemi.

Atemi sunt mijloacele pedagogice care permit elevului sa capete calităţile necesare unui Budoka : vigilenta, atitudine corecta, simţul mişcării si al previziunii (Zanshin, Shisei, Ma-ai). După însuşirea simţului distantei corecte Ma-ai, devine simpla transformare a execuţiei blânde a unui procedeu de apărare într-o varianta dura, rapida.

La un nivel de pregătire si mai ridicat, atacurile se fac cu arme albe, nu cu mina goala. In cazul armelor, mişcările sunt mai ample, mai vizibile pentru elev dar si mai periculoase.

Competiţia in Aikido PAG 105

În timpul antrenamentelor de Aikido trebuie • respectata regula fundamentala de a se evita competiţia. Si asta din simplul motiv ca in Aikido nu exista competiţie, deoarece ideea de câştig sau pierdere nu are nici un sens, scopul fiind de a te perfecţiona nu in raport cu alţii ci fata de tine însuti, prin utilizarea completa si eficienta a tuturor facultăţilor si întregului potenţial propriu.

In consecinţa, in timpul antrenamentelor, fie ca ataci, fie ca te aperi, nu trebuie sa cauţi să-l distrugi pe partener pentru ca aceasta acţiune n-are nici un sens, ci trebuie sa încerci sa înveți si sa progresezi folosind ajutorul lui.

Rolul atacantului (Uke) este sa asigure partenerului care se apară (Nage) condiţiile cele mai bune pentru studiu. Numai in aceasta stare de spirit exerciţiile pot fi mereu plăcute, fără a se transforma in bătaie sau lupta fără sens. Orice idee de competiţie nu poate decât sa degradeze Arta si sa facă antrenamentul periculos in mod inutil. Dar lipsa competiţiei, chiar daca face parte integranta din filozofia Aikido-ului, poate duce uşor la

Înţelegerea greşita in sens opus, făcând exerciţiul sa degenereze Într-un dans.

Într-adevăr, daca procedeele sunt executate mecanic ca o rutina in care pe rând fiecare partener H arunca cu amabilitate pe celalalt, fără sa menţină in continuu o atenţie si o concentrare totala, iar pe de alta parte Uke accepta pasiv sa fie aruncat,

numai pentru ca aşa este rolul sau, antrenamentul devine un fel de joc de societate in care este Imposibil sa progresezi, pentru ca astfel partenerii se înşeală atlt unii pe alţii cit si pe ei înşişi.

Sa nu uitam ca Aikido este o Arta Marţiala, este o Cale a luptei, si originile sale sunt influențați de experiența sau cunoștințele lor anterioare, nu sunt in ancorate in practica Budo, in care atitudinea fata de lupta nu admite uşurinţa.

Tekatana (sabia mâinii) PAG 106

MUlte elemente si procedee din Aikido provin din arta tradiţionala japoneza a luptei cu sabia (Ken-Jutsu).

Înrudirea este vizibila in atitudine, poziţie si deplasări, si pentru ca Nage in timpul execuţiei procedeelor își foloseşte mâinile pentru cele mai variate mişcări de lovire, taiere si parare ca si când ar tine in mâini o sabie, sau ca si când braţul sau ar fi o sabie.

Prin Tekatana (sabia mâinii) se înţelege de obicei muchia dinspre degetul mic al palmei desfăcute, ţinuta încordată la capătul braţului si el încordat si uşor îndoit, încordarea se realizează nu atât cu muşchii, ci prin circulaţia Ki-ului. Prin Tekatana se transmite forţa respiraţiei (Kokyu) ce porneşte din Centru (Hara). Tekatana se foloseşte ținând degetele drepte si depărtate, pentru ca daca degetele sunt îndoite sau lipite, Ki-ul nu circula.

In Aikido Tekatana se poate mişca pe traiectorii foarte variate determinate de combinarea mişcărilor necesare in timpul execuţiei tehnicilor de lupta. Corpul iui Nage in mişcare poate elibera Ki (Irimi) sau absorbi Ki (Tenkan). In ambele cazuri trebuie insa sa existe o legătura fizica, directa intre Nage si Uke, prin care sa se poată transmite ("sa se umple golul") energia lui Nage sau sa se aspire ("sa golească plinul") energia lui Uke. Eficienta procedeelor de Aikido este deci determinata de interacţiunea dintre deplasare (Sabaki) si sabia mâinii (Tekatana).

Nage poate să-și folosească "arma" numai daca armonizează factorii acţiunii (intensitate, direcţie si sens, punct de aplicaţie al forţei respiraţiei) astfel ca sa devină un tot eficient in situaţia data. Cele de mai sus sunt doar noţiuni teoretice; înţelegerea si folosirea intuitiva a Tekatana nu se pot realiza decât prin antrenamente practice îndelungate.

Pentru a putea folosi eficient Tekatana trebuie evitate blocajul sau pararea directa a loviturilor mai ales daca ele sunt efectuate cu o arma. Nage trebuie deci mai întâi sa ia contact si sa însoţească un timp atacul in direcţia Iu ! Iniţiala, completându-l si abia apoi, după stabilirea legăturii dintre cele doua corpuri (Centre) să-l dirijeze cum doreşte. Aceasta condiţie împiedica folosirea nechibzuita a Tekatana pentru atacuri si contribuie la impresia de eleganta a mişcărilor de Aikido

Respiraţia PAG 107

ACtul fiziologic al respiraţiei are pentru viaţa o importanta mai mare decât se apreciază la prima vedere. In Aikido ajungem, cu timpul, sa înţelegem si alte aspecte ale respiraţiei pe care omul obişnuit nu are cum sa le cunoască. In afara de legătura evidenta ce exista intre respiraţie -oxigenarea ţesuturilor - sănătate - vitalitate, in Aikido descoperim legătura dintre respiraţie si Ki, dintre respiraţie si mişcare, aşa cum s-a arătat la cap. 3.1.

Preocuparea oamenilor, a specialiştilor de diverse meserii fata de problema respiraţiei este pe de o parte foarte veche (yoghinii),

In cuie ce urmează vom prezenta doar câteva sfaturi si exerciţii din bogata experienţa a Aikido-ului privind respiraţia.

Se respira numai pe nas, cu gura închisă si cu dosul vârfului limbii uşor apăsat pe cerul gurii sau pe partea din spate a dinţilor de sus. In acest sens circula următoarea vorba : "respiraţia pe gura este ca mâncatul pe nas".

Respiraţia se face mai ales abdominal. La Inspiraţie se extinde (umfla) abdomenul Trăgându-se aerul păna in partea de jos a Menuiui, către Centru, iar la expiraţie Abdomenul se relaxează.

Actul respirator se va organiza si concentra întotdeauna către Centru (Seika-no-rtten).

Pentru coordonarea respiraţiei cu mişcările corpului se recomanda următoarele : se inspira când braţele se ridica, se desfac, se trag, se retrag si se expira când braţele se coboară, se apropie, se împinge, se loveşte. Respiraţia nu trebuie forţată sa se adapteze la mişcări. Mişcarea trebuie sa urmărească ritmul respiraţiei si nu invers. Niciodată respiraţia nu trebuie forţată. Funcţiile corpului omenesc sunt atât de perfect armonizate, incit oricând, cantitatea de oxigen adusa de sistemul cardiovascular de la sistemul respirator corespunde necesarului de oxigen pentru celulele corpului.

Sunt doua efecte principale, neplăcute, produse de o respiraţie forţată, nenaturala :

A) Hiperventilaţia - produsa de o respiraţie foarte adâncă si rara, care duce la o scădere a conţinutului de bioxid de carbon din sânge si in continuare la o dereglare biochimica a echilibrului acizi / baze din corp;

B) Hipoventilaţia - produsa de o respiraţie forţată,

Superficiala si rapida, care duce la o scădere a conţinutului de oxigen din sânge.

In ambele cazuri se dereglează echilibrul corect dintre oxigen si bioxidul de carbon, care trebuie păstrat pentru funcţionarea normala a corpului omenesc. Acest dezechilibru biochimic duce la o lipsa de oxigen in creier, fapt ce produce ameţeli, slăbiciune si, uneori, tremurul mâinilor si picioarelor.

Exerciţiul de respiraţie pregătitoare PAG 108

Acest exerciţiu se face înainte de antrenament.

Poziţia iniţiala in picioare, cu tălpile depărtate la lăţimea umerilor, cu ochii întredeschişi, cu braţele si degetele atârnând relaxat.

Se începe cu inspiraţia pe nas, simultan cu ridicarea pe vârful picioarelor si strângerea pumnilor. Când se termina inspiraţia, se coboară pumnii, se lasă jos călcâiele si se contracta Hara : se sta aşa cam 5 secunde.

Apoi se expira pe nas, simultan cu desfacerea pumnilor si mişcând palmele ca si când am vrea sa apăsam pământul cu ele. La sfârşitul expiraţiei care durează cam 10 secunde, se încordează din nou Hara si se trece in poziţia iniţiala, după care se reia ciclul. Un număr de 5-6 respiraţii complete este suficient pentru aerisirea plămânilor si oxigenarea organismului in vederea efortului ce urmează.

Exerciţiul de respiraţie "Misogi" PAG 108

Acest exerciţiu, folosit de multa vreme in Japonia cu rezultate excelente, asigura pe lingă o buna ventilare a plămânilor si concentrarea mentala. Necesara diferitelor situaţii speciale. Aceasta respiraţie este deosebit de eficace in reglarea funcţiunilor interne ale organismului.

Poziţia iniţiala : in Za, cu ochii închişi, cu Ki-ul concentrat in Ha'ra (Seika-no-itten). Se începe cu o expiraţie pe gura, lung si liniştit; corpul se poate apleca puţin; durata acestei expiraţii este de 20 secunde la începători si 40 secunde la avansaţi. Când credeţi ca aţi terminat aerul, forţaţi o ultima expiraţie printr-o tuse uşoara. Şuvoiul de aer expirat se îndreaptă spre un punct situat pe Tatami, la circa 1-1,5m in fata. După terminarea expiraţiei se închide gura, se aşteaptă 1-2 secunde apoi se începe inspiraţia pe nas. Şuvoiul de aer se îndreaptă imaginar spre creştetul capului, nu spre plămâni. Inspiraţia durează 10-25 secunde si se tremina cu o mişcare forţată de tragere a aerului, inversa tusei. După terminarea inspiraţiei se coboară aerul in Hara si se face o pauza de circa 10 secunde. Apoi se repeta ciclul expiraţie - inspiraţie - reţinere de cite ori vreţi. Un ciclu durează

Aproximativ 40 de secunde la începători si peste un minut la cei avansaţi.

Exerciţiul se poate face si in timpul antrenamentelor, dar noi recomandam ca acest exerciţiu de respiraţie sa se facă in afara

Antrenamentului, in linişte si fără spectatori. Se recomanda o repriza de 15 minute înainte de culcare si o alta repriza de Misogi imediat după deşteptare, dimineaţa.

Tehnica Aikido PAG 109

îN capitolele precedente am prezentat ideile de baza, principiile fără a căror cunoaştere si mai ales înţelegere nu se poate face Aikido, nici măcar superficial.

Dar înţelegerea mentala a tuturor acestor principii, nu este de nici un folos daca nu se însuşeşte si capacitatea de a le aplica in practica. Primul pas in acest scop este sa aplicam principiile in cursul antrenamentelor de Aikido, urmărind ca ele sa pătrundă in subconştient păna ce devin o parte integranta a personalităţii. Ajuns in acest stadiu, elevul poate apoi sa le folosească inconştient si fără efort in situaţii reale. Urmărim deci sa dezvoltam, cu alte cuvinte, o stare de spirit, un mod de a fi

Care sunt aceste tehnici, cum se exersează ele pe Tatami vom studia in capitolele următoare, in care sunt descrise diversele procedee de lupta, tratate ca aplicaţii ale principiilor de baza din Aikido si ca ansambluri de elemente componente ale Artei.

Lista procedeelor prezentate in aceasta carte nu este completa deoarece in Aikido sunt sute de tehnici distincte, iar daca luam in consideraţie si variantele Irimi si Tenkan ale fiecăruia, precum si combinaţiile posibile, ajungem la câteva mii. Am considerat ca o descriere amănunţita a tuturor acestor procedee ar fi inutila dat fiind numărul

Imens de combinaţii si mai ales pentru faptul ca nu numărul procedeelor este ceea ce interesează ci mai ales "înţelegerea" principiilor Aikido.

Am preferat deci sa prezentam numai elementele si procedeele din programa de examinare pentru gradaţii insistând in special asupra senzaţiei (cuvânt cheie in Aikido) care ar trebui sa însoţească execuţia lor si care ar trebui dezvoltata prin practicarea lor. Aceste procedee reprezintă un material suficient de bogat pentru studiul primilor ani de practicare a Aikido si cunoaşterea lor satisfăcătoare constituie o baza solida pentru studiul ulterior.

Este bine sa precizam de la început, pentru a nu da naştere la iluzii, ca Aikido nu poate fi învăţat din cârti. Studierea Aikido-ului fără un profesor, nu numai ca nu este recomandabila dar poate fi chiar periculoasa. Cartea de fata doreşte sa fie doar o introducere in Arta Armoniei, o prezentare a ideilor de baza si un manual general pentru elevi si instructori.

In practica Artelor Marţiale este mai bine sa nu ştii nimic, decât sa cunoşti superficial procedeele de lupta, pentru ca acest fel de ştiinţa nu face decât să- ti dea un fals sentiment de siguranţa, deosebit de periculos uneori. Este deci necesar ca înainte de a trece la descrierea procedeelor, sa spunem

Câteva cuvinte despre spiritul in care trebuie făcut antrenamentul pentru ca el să-și atingă scopul.

Execuţia oricărei mişcări din Aikido implica într-o anume măsura toate principiile de baza si daca putem stăpâni principiile, toate procedeele vin de la sine. De fapt cel care poate executa perfect un singur procedeu, a depăşit simpla tehnica

pentru ca mişcările sale sunt Aikido. Deci nu este important ce procedeu se exersează ci cum se executa. In principiu nu exista unele procedee pentru elevii începători si alte procedee pentru elevii avansaţi, ci numai procedee executate fie ca un începător, fie ca un avansat sau ca un maestru.

Variaţiile si execuţiile fanteziste ale procedeelor sunt numai o chestiune de virtuozitate. Unele din variante sunt foarte complicate si spectaculoase; dar pentru început, cea mai buna cale de a progresa este sa te limitezi numai la repetarea procedeelor de baza păna ajungi sa le execuţi instinctiv. Procedeele de baza reprezintă abecedarul Aikido si trebuie învăţate la fel cum învăța un copil sa scrie. La început, copilul este atent la fiecare litera si se munceşte sa o deseneze corect; cu încetul si odată cu practica, scrierea devine un proces inconştient si spontan; scrierea devine din ce in ce mai personala si apoi unica. Literele își pierd din înţelesul lor individual si devin un mijloc de exprimare a ideilor, ajungându-se păna la urma acolo unde trebuie, ca ideea exprimata in scris este mai importanta decât scrisul in sine (asta nu este o scuza sa scriem urât).

Majoritatea procedeelor arătate se pot executa fie in varianta Irimi, fie in varianta Tenkan, dar nu se descriu ambele variante decât daca este necesar pentru clarificarea unui anume amănunt.

Toate procedeele se pot folosi împotriva celor mai diverse atacuri. Alegerea atacurilor pentru procedeele arătate s-a făcut la întâmplare. Pentru a putea descrie un procedeu, el a fost descompus in diverse părţi componente, dar in practica ansamblul procedeului trebuie executat dintr-o singura mişcare, continua de la început păna la sfârșit.

Toate procedeele se pot executa si din genunchi, cu partenerul in picioare (Hamni-hantachi-waza) sau cu partenerul in genunchi (Suwari-waza).

Tehnicile de baza – Generalităţi PAG 110

NU este nici un secret ca un sistem de tehnici de autoapărare este cu atât mai eficient cu cit este mai simplu si are mai puţine procedee. Luptătorii de performanta ştiu asta din proprie experienţa si, in consecinţa, ei se limitează la un număr mic de procedee simple si eficiente pe care le studiază

Intens si pe care le utilizează in orice situaţie. La o analiza superficiala a procedeelor de Aikido, se poate ajunge uşor la impresia falsa ca ele ar fi numai elemente cu mica valoare proprie, componente ale unui ansamblu superior, care acela ar fi cu adevărat important.

Cei care practica cu credinţa si sinceritate Aikido ştiu, fără nici o îndoiala, ca si într-un singur procedeu de Aikido, se poate descoperi AIKIDO. Daca este corect executat, fiecare procedeu exprima, prin intermediul limbajului corpului, toate principiile spirituale s ! Filozofice ale întregii metode (Cai). O-Sensei Morihei

Uyeshiba sublinia acest adevăr prin aceea ca acorda elevilor gradele cele mai înalte, după modul cum executau aceleaşi doua procedee : Irimi-Nage si Ude-Osae.

Programa analitica propusa de noi pentru însuşirea tehnicii Aikido, conţine doar 13 procedee de aruncare si 5 procedee de fixare, adică numai procedeele esenţiale, astfel ca se respecta criteriul mai sus amintit. Prin acest program relativ restrâns nu se limitează deloc posibilităţile de folosire ale Aikido- ului, deoarece prin variantele lor si prin execuţiile Irimi si Tenkan, procedeele respective pot fi practicate într-o infinitate de forme. Instructorul poate deci să-l conducă pe elev spre acelaşi tel pe o mulţime de drumuri !

O mare importanta practica o are faptul ca fiecare procedeu din Aikido poate fi aplicat contra celor mai diferite atacuri, după ce se efectuează o mişcare pregătitoare corespunzătoare (Sabaki).

In programa analitica, pentru simplitate, s-a realizat o standardizare a atacurilor, pentru structurarea învățării si uşurarea examinărilor. Aceasta clasificare didactica a atacurilor este prezentata in anexa 1.

Câteva lămuriri suplimentare : prinderea unei mâini (Katate tori) se poate executa in varianta directa (Ăi-hanmi) sau inversa (Gyaku hanmi). Lovitura directa (Shomen-Tsuki) poate fi îndreptata asupra zonei superioare (Jodan), mijlocii (Chudan) sau inferioare (Gedan) a corpului adversarului.

Importanta distantei corecte (Ma-ai) Orice luptător experimentat se va plasa instinctiv la distanta corespunzătoare execuţiei atacului sau apărării pe care o va aplica. Aceasta distanta depinde de procedeu, de arma folosita, de viteza si de mulţi alţi factori.

In execuţiile unui Aikidoka începător lipseşte simţul distantei corecte. Din acest motiv, la antrenamentul începătorilor distanta corecta se reafeeaza cu grija, prin aceea ca Nage se lasă atacat (prins). Executarea procedeului de apărare

Este uşurata de aceasta poziţie statica de atac (didactica).

Un procedeu poate fi aplicat in maximum 24 de variante, rezultând din combinarea următoarelor alternative ale :

a) poziţiei iniţiale : Ai-Hanmi sau Gyaku-Hanmi;

b) pârtii corpului : stingă (Hldari) sau dreapta (Migi);

c) principiului de execuţie : Irimi sau Tenkan;

d) poziţiei lui Uke si Nage : ambii in picioare (Tachi-Waza); ambii in genunchi (Suwari-Waza); Uke in picioare si Nage in genunchi (Hanmi-HantacW-Waza).

In carte sunt arătate un număr suficient de procedee din programa analitica, pentru a putea capătă o imagine clara asupra modului de lucru si al utilizării lor.

La examinarea de gradaţie, fiecare procedeu desemnat de comisie trebuie executat într-o varietate cit mai mare de poziţii exemplificând diferite principii.

Poziţia iniţiala statica, admisa pentru începători din motive pedagogice, trebuie depăşita cit mai repede după ce s-a obţinut efectul de învăţare urmărit, deoarece nu este asemănătoare realităţii si contravine principiilor de baza ale Aikido-ului. Daca se continua prea mult cu folosirea formei statice, se opreşte progresul elevului si apar încordări spirituale si fizice. In plus, forma aceasta de execuţie nu se poate folosi in cazul atacurilor din mişcare sau de la semidistanţă. Uneori, Nage reuşeşte sa recunoască atacul ce va urma, el are timp sa "gândească" apărarea in ceea ce priveşte mobilitatea interioara st cea exterioara, astfel ca poate lua o poziţie sigura (Hidari sau Migi-Kamae) sau își schimba plasamentul. Dar Nage poate fi surprins de atac într-o poziţie oarecare sau, in timpul unei mişcări, într-o situaţie dezechilibrata. In acest caz el trebuie sa se mişte intuitiv, îmbunătățindu-și poziţia sau locul prin Sabaki, astfel incit sa poată executa un procedeu de apărare.

Am arătat in capitolele anterioare ca atât Uke cit si Nage se străduiesc continuu sa se plaseze într-o poziţie favorabila intenţiei lor. Nage reacţionează la orice atac al lui Uke mai întâi cu o mişcare de "primire" a atacului, care poate fi de preluare (Tenkan) sau de intrare (Irimi). In continuare aceasta faza a mişcării se va numi "intrare". Ea poate dura numai o fracţiune de secunda la Aikidoka avansaţi, sau poate fi prelungita mult la începători, dar inevitabil exista. După terminarea "intrării", Nage si Uke se vor afla fie in poziţia directa (Ăi-hanmi), fie in cea inversa (Gyaku-Hanmi). Procedeul de apărare care urmează intrării poate fi

Executat fie in forma pozitiva (Irimi), fie in negativa (Tenkan). PAG 112

In cazul atacurilor sau exerciţiilor complicate, pentru antrenamentele elevilor avansaţi, Uke poate ataca alternativ cu mişcări de împingere (plin) si tragere (gol). In concordanta cu principiul armoniei, Nage trebuie sa aplice intuitiv forma complementara, adică sa golească plinul (Tenkan) sau sa umple golul (Irimi). Contradicţia iniţiala dintre Uke si Nage dispare, ambii completjndu-se într-un TOT in mişcare.

La antrenamente se folosesc trei variante de execuţie a exerciţiilor : rigida, elastica si curgătoare.

In varianta rigida sau statica, Nage se găseşte într-o situaţie voit dezavantajoasa : Uke ataca prin prindere având iniţiativa si superioritatea. Din aceasta prindere statica Nage trebuie sa se elibereze si, fără a opune rezistenta, să-l conducă apoi pe Uke si in final să-l fixeze. Variant ?1 -• r'"4^ HO exersare ii solicita la maxim pe Naor s obligatorie de antrenament varianta rigida, o manevra importanta este înaintarea lui Nage cu un pas spre o parte a lui Uke, astfel ca să-i poată conduce Ki-ul. Greşeala frecventa in astfel de antrenamente este tragerea lui Uke de către Nage care-și retrage mina prinsa.

In varianta elastica, corpul lui Nage deja este in mişcare când Uke prinde. Lui Nage i se cere concentrarea asupra poziţiei mâinilor si picioarelor (luarea unei poziţii corespunzătoare celei a lui Uke), asupra rotirii soldurilor, asupra unghiului de impact al mâinilor.

In varianta curgătoare, Nage își manevrează corpul astfel ca atacul lui Uke sa alunece peste ţinta, prin rotire oblica si armonizarea Ki-ului. Aici este cazul sa facem o precizare in legatara cu rotunjirea mişcărilor din Aikido. In deii este o Arta Marţiala "dura" care implica anihilarea oricărui atac violent cu ajutorul Ki-ului. Nu trebuie sa te adaptezi la atac prin rotiri largi, ci sa treci prin obstacol rotindu-ți soldurile. In teorie nici n-artrebui sa atingi mâinile si picioarele lui Uke. Asta nu înseamnă ca mişcarea este lipsita de; raza de rotire a corpului este foarte mica astfel ca durata rotirii este foarte scurta.

Instructorul trebuie sa fie atent cu elevii pentru ca aceştia sa nu sară treptele învăţăturii. Pentru elevi este mai uşor sa exerseze varianta elastica deoarece la o viteza mica a atacului, mişcarea de apărare se face cu un efort mic. Insa la primul atac puternic un astfel de elev se pierde si nu se poate descurca.

Procedeele din Aikido pot fi folosite, fără modificări, pentru apărarea eficace contra atacurilor cu arme albe. In carte se arata câteva exemple pentru informare, dar acest domeniu este rezervat, din multe cauze, elevilor avansaţi si nu poate fi tratat aici pe larg.

Antrenamentele regulate si intensive pe Tatami condiţionează însuşirea procedeelor. Ordinea de învăţare a procedeelor este cea conform programei analitice, începând cu Kyu 5 si terminând cu 1 Dan (anexa 1).

Din păcate in majoritatea sălilor de antrenament, grupele sunt constituite din elevi cu nivel foarte variat, ceea ce pune multe probleme instructorilor. Se recomanda cu insistenta instructorilor sa propună elevilor un program de desfăşurare a lecţiei, cit mai variat, alcătuit din : exerciţii pregătitoare mai simple - pentru tehnica mai complexa sau efort mai mare ce urmează; şiruri de exerciţii metodice; demonstraţii motivate; expuneri (Mondo) - care sa completeze exerciţiile de baza.

La antrenamentul elevilor avansaţi, instructorul sau profesorul trebuie sa dea dovada de personalitate, competenta si capacitate de comunicare mai mari decât in cazul lecţiilor pentru începători. Se constata cu uimire ca elevii avansaţi si instructorii superiori dau dovada de o mai mare hărnicie si se antrenează fizic cu mare intensitate, deşi ne-am aştepta ca la nivelul lor, accentul sa fie pus mai mult pe antrenamentul spiritual. Totuşi ei se mişca mult si eficient, cu o siguranţa si o vigoare de invidiat, executând procedee variate, adeseori neobişnuite sau "inventate" pe loc, dar respectând cu stricteţe regulile si principiile de baza ale Aikido-ului.

Personalitatea puternica a acestor maeştri, se simte atât de "partenerii" lor, cit si de spectatori. Marii maeştri gândesc si fac totul conform principiilor de armonie reuşind sa îmbrace într-o forma vizibila ideile înalte ale Aikido-ului.

In Aikido ca si in alte domenii de activitate, are o mare importanta căutarea simplităţii. Un instructor nu-i poate impresiona multa vreme pe elevi cu exerciţii acrobatice sau procedee fanteziste care ii plac lui. Elevii îşi dau repede seama ca acestea sunt de fapt obstacole care împiedica adevăratul lor progres. Scopul Aikido-ului nu consta in colecţionarea, clasificarea si ierarhizarea mereu altor procedee si exerciţii, ci in stăpânirea sigura si utilizarea multilaterala a conţinutului sau important.

Adevărata măiestrie se manifesta prin Aiki-Nage (aruncarea prin armonie), acel procedeu perfect, care necesita o coordonare totala a spiritului si corpului celui ce se apară. Acesta completează pe

Atacator cu atâta armonie, incit, fără să-l atingă, ii determina sa cada numai datorita acţiunii sale agresive. Procedeul Aiki-Nage ilustrează de minune victoria dragostei si păcii asupra agresiunii si răutăţii.

Îndrumări pentru învăţarea tehnicii

LA practicarea procedeelor de Aikido descrise in carte, se va tine seama de următoarele reguli de baza :

In Aikido nu se acţionează împotriva partenerului, ci împreuna cu el ! Toate procedeele trebuie orientate spre respectarea acestui principiu fundamental al nonvidentei. Apărarea prin si cu Aikido înseamnă să-l aduci pe agresor la sentimente mai bune. Se înţelege ca apărarea trebuie sa se înscrie in desfăşurarea naturala a mişcărilor, astfel incit partenerul sa nu se accidenteze. Mişcările de apărare nefiziologice (nenaturale) nu numai ca deranjează desfăşurarea armonioasa a acţiunii, dar pot provoacă tensiuni si dorinţa de răzbunare, ducând la escaladarea violentei. Astfel de mişcări sunt contrare scopului si principiilor Aikido-ului, respectiv iubirii si armoniei si nonviolentei.

In timpul execuţiei unui procedeu, trebuie lansate in direcţia de mişcare (execuţie) nu numai forţa coordonata a respiraţiei (Kokyu), ci si voinţa de a învinge. In acest sens se atrage atenţia ca o mare însemnătate o au : poziţia (ţinuta) capului, a privirii si a corpului, acestea exprimând capacitatea de coordonare a Ki-ului celui ce se apară, precum si dorinţa de rezolvare pe cale paşnica a conflictului.

In cazul unui atac iminent, nesiguranţa in alegerea principiilor de acţionare si predispoziţia spre compromis nu constituie calea potrivita pentru rezolvarea problemei, acestea fiind doar expresia slăbiciunii si nesiguranţei proprii. In astfel de situaţie agresorul prinde curaj si devine mai insistent.

Forţa respiraţiei (Kokyu) trebuie sa pornească din Hara, sa curgă prin Tekatana si sa se îndrepte către agresor (Uke), dar fără a se concentra exclusiv

asupra acestuia. Respiraţia lui Nage trebuie sa decurgă normal, dar in mod inevitabil va trebui sa se adapteze desfăşurării naturale a mişcărilor de atac si de apărare. Chiar in momentele de relaxare fizica, atenţia interioara a unui Aikidoka trebuie sa rămână treaza, aceasta permiţându-i lui Nage sa fie gata sa treacă fulgerător la starea de încordare (mişcare) necesara rezolvării unei situaţii limita.

In Aikido, toate procedeele trebuie exersate si pe plan mental, deoarece numai printr-o participare totala - inclusiv interioara - se poate capătă acea forţa interioara ce ii permite unui Aikidoka sa reacţioneze intuitiv si corect la o situaţie neaşteptata. Siguranţa si maturitatea se obţin insa numai prin antrenamentul fizic intens si regulat. Trebuie sa alegi soluţia realizabila, potrivita situaţie !; in momentul atacului nu este loc pentru speculaţii teoretice si discuţii inutile. Fiecare elev constata prin experienţa fizica directa, ca mişcările complicate, savante, ii blochează Hara, in loc să-i asigure libertatea necesara momentului, si aceasta ii face sa se reîntoarcă repede la simplitate.

Plna la nivelul 3 Dan trebuie exersate mai mult mişcările Irimi (pentru formarea curajului, a forţei): după acest nivel de pregătire se exersează mişcările Tenkan (deoarece elevul s-a "copt" pentru ele).

S-a constatat ca in Dojo-urile din Europa se învăţa prea repede eschivele. Japonezii critica acest lucru si evident cş nu putem fi decât de acord cu aceasta. Asta înseamnă ca elevul va învăţa sa eschiveze atacurile pe care inca nu le cunoaşte. Cunoaşterea puterii si caracteristicilor atacului se poate face numai dacă-l blochezi in mare măsura pe agresor; normal este ca începătorul sa fie călit, sa se obişnuiască cu durerea, deci sa execute procedeele in varianta Irimi.

Arta Marţiala trebuie sa asigure succesul in orice împrejurare, deci si acolo unde nu este loc pentru mişcările necesare execuţiei unei variante Tenkan, adică într-un spaţiu restrâns, unde inevitabil, nu se poate lucra decât Irimi.

Câteva sfaturi pentru elevi.PAG 115

Din experienţa multor generaţii de elevi, fie ei începători sau avansaţi, se pot retine următoarele recomandări :

- **Scopul Aikido-ului nu consta in însuşirea perfecta a tehnicilor de au. Oparare, pentru ca, după cum am mai spus, tehnicile sunt doar un mijloc si nu un scop. Mai importanta pentru elev este educarea complexa, pentru ca acesta sa capete o personalitate echilibrata, naturala si puternica, astfel incit la nevoie sa poată rezolva eficient problemele ce-i apar in viaţă.**
- **Gândeşte-te si acţionează conform Principiilor Aikido, trăieşte simplu si armonios, fii mereu atent la "Centrul" tău.**
- **Fiecare trebuie sa meargă singur pe Calea (Do) sa. Nu te înşela cu gândul ca te vor purta alţii in spate. Participa regulat la antrenamente si fii punctual.**

Poartă-te cu bîndete cu cei slabi, si fii fata atent
De cei puternici.
O fapta mica este mai valoroasa decât o vorba
Mare, aşa ca mai bine acţionează.
Preţuieşte puţinul si caută simplitatea, separa
Principiile si fii atent cu formele.
Fii generos, hotărât si politicos. Antrenează-te
Cu hărnicie si cu participare interioara (cuSinceritate).
Cel mai bun partener este acel pe care ii ai la
Dispoziţie. Ai grija de el, pentru ca nimeni nu
Poate învăța Aikido singur.
Învăța regulile de baza ale Aikido : de mişcare
(generale); procedeele (specifice); de
Respiraţie; de gândire; de viață.
In timpul antrenamentului urmăreşte aplicarea
Următoarelor idei principale :
a) realizarea echilibrului, stabilităţii si mişcării corecte a corpului;
b) aplica aceste principii : fără forţa, fără graba, fără întrerupere;
c) gândește-te ca orice mişcare pe care o faci trebuie sa aibă un rost si sa fie folositoare in lupta (autoapărare);
D) aplica oricărei mişcări pe care o faci, regulile de respiraţie corecta;
***) încearcă să-ți stăpânești si coordonezi cele trei centre importante : centrul de greutate, centrul Ki-ului (Seika-no-itten) si centrul gândirii, astfel ca ele sa se unească in acelaşi punct !**

Învăța sa faci procedeele si pe partea stingă si pe cea dreapta !
Nu uita ca orice mişcare de apărare trebuie sa se desfăşoare după o sfera dinamica, al cărei centru este Nage, in timp ce adversarul (Uke) trebuie sa se mişte pe suprafaţa exterioara a acesteia !
Indiferent cum ar fi deplasarea (înainte sau înapoi) acţiunea lui Nage trebuie sa fie mereu o împingere, niciodată o tragere ! O tehnica începe si se termina cu Kamae ! Un procedeu este un tot, cu început si sfârşit, cu respiraţie completa (inspiraţie si expiraţie), cu concentrarea Ki-ului in Seika-no-itten, urmata de extensia (explozia) Ki-ului. Fii relaxat si păstrează-ți cumpătul ! Încearcă sa "primeşti" armonios atacul adversarului si nu hotărî dinainte procedeul de apărare pe care ii vei folosi ! Nu uita ca înainte de a începe mişcarea (tehnica de apărare) trebuie sa iei contact "mental" cu adversarul, cu Ki-ul sau ! Nu privi niciodată in jos. Priveşte in jurul tău, cu capul sus !
Nu alerga după procedee noi si spectaculoase : lasă-le sa vina singure la tine !

- **Exerciţiile in Aikido se fac cu viteza mica, dar cu Ki mult !**
- **Procedeele corect executate nu pot produce accidente ! Orice accident este dovada indisciplinei celui accidentat, care trebuie pedepsit !**
- **Accidentul apare cu siguranţa daca antrenamentul decurge in graba.**
- **Antrenamentul de Aikido se continua si in afara Dojo-ului ! Forma predominanta in afara sălii**

*** este antrenamentul spiritual, fără a-l exclude si pe cel fizic !**

- **Nu pierde nici un moment liber fără a te gândi, fără a practica Aikido.**
- **La antrenamente se executa exerciţiile care trebuie făcute, nu acelea care plac sau pe care le cer elevii. Natural, exerciţiile acestea sunt de obicei neplăcute.**
- **Numai instructorul ferm este bun.**
- **Nu se pot studia 10 lucruri deodată ! Nu se poate învăța decât o singura Arta Marţiala deodată !**
- **Un Uke bun, care ataca corect si cade corect, este un ajutor de nepreţuit.**
- **Atacul trebuie sa fie convingător, Uke sa împingă sau sa tragă cu Ki. Începătorii greşesc adeseori prin exces de politeţe, sau lipsa de Ki, si in aceasta situaţie atacul nu are nici un sens, si evident ca nu ai de ce sa te aperi.**

e' La procedeele de fixare (Katame-Waza) Nage nu trebuie sa exerseze cu amabilitate, întrebând pe Uke : 'Te doare ?". Din contra, se va lucra cu> convingere, pina ce Uke bate in saltea, semnalând durerea.

- **Fii sincer când te antrenezi !**
- **Procedeele de baza se predau in cursul lecţiilor; procedeele personale nu se predau, ele se demonstreza pentru schimb de experienţa.**
- **Daca exersezi procedeele de baza mult timp, cu diverşi parteneri, fără sa vrei, vei constata după un timp ca procedeele complicate 'Vin" fără sa le cauţi !**
- **Un elev avansat, se recunoaşte după următoarele : se mişca cu gratie, corpul este foarte vertical are mare stabilitate si forţa.**

Pentru a înţelege Artele Marţiale orientale, corpul trebuie împărţit in doua părţi : a) de la brâu in jos - partea inferioara - care trebuie antrenata sa fie solida, stabila, ancorata puternic de sol : pentru realizarea acestei condiţii sunt necesare poziţii ciudate, cu multe unghiuri drepte

Făcute de articulaţiile picioarelor;

B) de la brâu in sus - partea superioara - care trebuie

Sa fie dreapta, verticala, relaxata.

Stabilitatea este o condiţie deosebit de importanta. Elevul trebuie învățat sa dorească sa devină stabil. Prin antrenament corect, instabilitatea naturala (datorata dezechilibrului psiho-motor, contradicţiei dintre spirit si corp) lasă locul stabilităţii : corpul devine parca mai dens, mai omogen, mai unit. După prima luna de antrenament corect, cu Ki, apar modificări fiziologice in structura corpului.

Căutarea stabilităţii in mişcare permite aprecierea evoluţiei spirituale si a progresului făcut de elev.

Oamenii care au partea superioara a corpului relaxata nu pot fi doborâți. Aceasta idee nu poate fi înţeleasa de europeni, care reţin din ce vad doar tehnicile de lupta. Japonezii au, in timpul executării procedeelor, spatele drept.

Asistentul instructorului (Uke cu care instructorul demonstrează procedeele) are o mare importanta pentru reuşita lecţiei. Asistentul nu trebuie sa aibă in timpul antrenamentului probleme de nici un fel in afara sarcinii lui de asistent : in caz contrar, trebuie înlocuit. Asistentul va sta permanent cu ochii numai asupra instructorului, pentru a capta orice mesaj de la acesta. In general asistentul va sta in Za, retras : când este cazul, se ridica, face ce trebuie, apoi se retrage modest pentru a nu împiedica elevii să-l vadă pe instructor. Daca instructorul nu i-a făcut semn sa se aşeze, asistentul se iasă într-un genunchi si aşteaptă atent continuarea demonstraţiei întrerupte.

- **Antrenează-te cit mai des !**
- **Ai grija de sănătatea ta si fereşte-te de excese de orice fel. Respecta igiena corporala si îmbracă-te cu haine curate si lejere.**
- **Antrenamentul se face cel puţin după o jumătate de ora de la trezirea din somn, o ora înainte sau după masa si o ora înainte de culcare.**
- **Sprijină cit poţi toate iniţiativele si masurile pentru ridicarea si dezvoltarea Aikido-ului. Îngrijeşte echipamentele si aparatele de antrenament si păstrează curăţenia in Dojo.**
- **Respectă-l pe instructor, ai încredere si urmează recomandările sale. Chiar după ce, ajungi si tu maestru, sa ramii un elev recunoscător !**

Nage Waza (Aruncări, proiectări

AIkido este un manual de morala si principii de comportare naturala, scris in limbajul expresiei corporale, care urmăreşte împlinirea omului, desăvârşirea personalităţii umane.

Dar nimeni nu citeşte o carte cu iluzia câ-st va însuși măiestria expusa in ea, numai prin simpla citire. Cel care practica Aikido numai pentru a-și perfecţiona tehnica de lupta, poate ajunge sa impresioneze prin meşteşugul sau, dar atragem atenţia ca tehnica nu este decât un mijloc pentru atingerea scopului : ARMONIA !

Când forte contradictorii, materiale sau spirituale, se confrunta in spaţiu si timp, apare o situaţie de conflict. In cazul atacului unui om asupra altuia apare o astfel de situaţie conflictuala. In timpul antrenamentului Uke ataca concentrându-și Ki-ul, îndreptându-l asupra lui Nage sub forma unei atac pornit din Hara îndreptat spre acesta prin forţa expiraţiei (Kokyu). Pentru ca atacul să-și atingă ţinta in momentul potrivit, Uke trebuie sa adapteze mişcarea la situaţia spaţiala si temporala data.

Nage se poate apară conform principiilor Aikido-ului aducându-l pe Uke într-o poziţie de repaus (nemişcare) printr-un răspuns pozitiv (Irimi) sau negativ (Tenkan). Energia lui Uke poate fi absorbita de Nage, fie pentru a fi îndreptata in exteriorul sau, fie pentru a fi îndreptata împotriva lui

Uke. Pentru dispariţia conflictului se neutralizează Ki-ul lui Uke chiar la nivelul spaţial si temporal determinat de el.

Aceasta cale de rezolvare a problemei se regăseşte mai ales la procedeele de fixare (Katame Waza). Cu ajutorul lor se poate anula eficienta atacului, fără a-l vătăma pe atacator. Nage este stăpân pe desfăşurarea acţiunii si o poate opri oricând doreşte. Dezavantajul procedeelor de fixare este faptul ca Nage rămâne legat de Uke. Din aceasta cauza Katame Waza nu se folosesc in principiu in cazul atacului mai multor adversari.

Si in cazul procedeelor de aruncare (Nage Waza), rezolvarea consta in acelaşi mod de cnducere armonioasa a energiei atacului in sensul devierii ei sau pentru a o îndrepta împotriva celui care ataca.

Reîntoarcerea Ki-ului advers nu se mai face către Hara lui Uke (ca la Katame Waza), ci pi' Hara sa, astfel incit Uke este repus in mişcare pe o noua traiectorie determinata de data aceasta de Nage. Ki-ul lui Uke este deci neutralizat numai pe o scurta perioada de timp, cit durează mişcarea împreună a celor doi : Nage si Uke. După ce își aduna Ki-ul dezorganizat de Nage, Uke își recapătă stăpânirea pe forţele sale.

Prin acţiunea sa de apărare, Nage a transferat conflictul in alt loc si timp, dar nu l-a anihilat complet si astfel conflictul poate reapare. Acest dezavantaj al procedeelor de aruncare este compensat de faptul ca in cazul acestor procedee, Nage este foarte puţin timp legat de Uke si își recapătă rapid libertatea de mişcare, strict necesara in cazul atacului simultan al mai multor adversari.

Întrucât prin Aikido tăria apărării este determinata de tăria atacului, in unele situaţii si ca urmare a unui atac deosebit de dur, se poate ajunge ca Uke sa fie neutralizat chiar printr-un procedeu de aruncare, fie datorita violentei aruncării lui L>ke, fie prin continuarea aruncării cu un procedeu de fixare.Se poate deci ajunge la neutralizarea adversarului si prin Nage Waza, daca situaţia o cere.

Procedeele de aruncare in Aikido sunt atât de variate incit numărul lor pare nesfârşit. Când elevul ajunge suficient de avansat ca sa poată lucra liber, descoperă ca nu exista doua aruncări la fel, deoarece fiecare procedeu este specific unui anumit atac si unei anumite situaţii.

Atenţie ! Ideea importanta nu este de "a face" sa iasă un procedeu, ci de "a lasă" sa iasă. Pina la atingerea acestui nivel drumul este lung si greu.

După ce ai fost aruncat de alţii de nenumărate ori si ai executat procedee de aruncare la rândul tău de mii de ori cu partenerii tai, ajungi sa nu te mai gândești

dinainte cum sa faci procedeul sau cum sa cazi. Din acest moment începi sa faci Aikido cu adevărat. Acum Aikido a devine un mod de a fi.

Sigur ca este bine să-ți planifici acţiunile; Aikido insa te învăța cum sa fii oricând gata sa faci fata unei situaţii neprevăzute, sa rezolvi cu succes momentul, "acum si aici", sa poţi controla o situaţie când nu ai timp de întrebări si când trebuie sa acţionezi imediat. Pentru a ajunge acolo trebuie ca ucenicia nu sa se lipească de tine, ci sa devină o parte integranta din tine;" trebuie sa devii ceea ce înveți sa faci" ! Numai aşa poţi ajunge sa te mişti liber fără ca atacul sa te paralizeze. Nu trebuie uitat ca ne aflam in domeniul spontaneităţii si intuiţiei, si daca in acest domeniu vrem sa ne mişcăm folosind raţiunea, este ca si cum un orb și-ar caută drumul cu lanterna. Practica pe Tatami urmăreşte sa dezvolte si sa antreneze intuiţia.

Pentru ca antrenamentul sa fie util nu trebuie îngheţata tehnica, nici hotărât dinainte ce se va petrece, nici lăsat spiritul sa devină rigid si încăpățânat. Trebuie sa simţi atacul, să-l urmezi evitându-l si să-i conduci energia fără a o bloca, tocmai pentru a o întări. Astfel partenerul se trezeşte cu un gol acolo unde credea ca găseşte

Un obstacol si va fi antrenat de însăși forţa atacului sau.

Evident ca acţiunea intuitiva nu garantează succesul, in schimb încremenirea precis iţi asigura înfrângerea. In Aikido avem de a face cu problema de a executa voit ceea ce in general se face inconştient - in condiţii cu totul diferite de cele ale luptei.

Practicarea Aikido-ului nu schimba nimic din om, ci doar dezvolta cu precădere calităţi existente si care nu se exteriorizează decât in cazul in care este luat prin surprindere.

Aceste însușiri sunt ascunse in adâncul individului, dar spontaneitatea lor in manifestare a fost refulata de educaţia sociala. Este vorba sa fii spontan, sa laşi acţiunile sa exprime adevăratul lor înțeles fără a fi reţinut de îndoieli, complexe, idei - toate aceste produse ale gândirii.

Înseamnă sa nu ne lăsam paralizaţi de grija continua asupra felului cum vor fi primite faptele noastre, de teama ca "ce o sa z / ca lumea ?". Trebuie ca treptat sa fie învinsa rigiditatea mentala si emoţionala.

Observaţi de exemplu, cum string mina diverşi oameni. Cite strângeri de mina, atâtea atitudini. Unele sunt reci si formale, aproape fără voie; altele sunt ca o menghina; alteori ai impresia ca strângi unt in palma. Strângerea mâinii este un limbaj care dezvăluie atitudinea unei persoane. Poate ca din acest motiv strângerea de mina tinde sa dispară prin unele locuri in care deja exista probleme datorita lipsei de comunicaţie intre oameni.

Va aduceţi aminte de o reîntâlnire cu un vechi si bun prieten după o despărţire mai lunga ? Mâinile amândurora s-au ridicat simultan, întinse una spre cealaltă,

aproape de la sine, de parca se atingeau chiar înainte de orice contact, lata un exemplu de mişcare spontana, libera, lipsita de orice calcul, fără reţinere, in care atitudinea exterioara o reflecta pe cea interioara, fără teama sau ruşinea de a-ți arata adevăratele sentimente.

Trebuie sa ne antrenam sa primim orice atac si sa executam orice procedeu de Aikido - tocmai cu aceasta atitudine sincera si libera. Învățând sa trecem peste rigiditatea lui "daca" si "totuşi", care de obicei ne încurca mintea, vom depăşi starea in care ne tot întrebam ce procedeu ar trebui făcut păna când trece timpul si e prea târziu ca sa se mai poată face ceva. Când situaţia o cere acţionezi cit poţi mai bine si gata !

Cei mai mulţi oameni suferă de mania superiorităţii : ca omul este superior altor fiinţe; ca el însuși este superior altora; ca omul înalt este superior celqr mai scunzi si aşa mai departe.

Tendinţa de "înălţare", fără chibzuiala, de ridicarea Ki-ului la cap in loc de a-l cobori spre Hara duce sigur la pierderea echilibrului, iar astfel de obişnuinţe duc la pierderea încrederii in propriul corp si la apariţia tensiunilor nervoase.

Existenta unei strânse legături intre corp si minte este bine cunoscuta si uşor de demonstrat.

De exemplu orice om normal poate sa se plimbe uşor pe o bârnă lata de 10 cm., când aceasta este aşezata pe pardoseala; daca este suspendata la o înălţime oarecare, deplasarea de-a lungul ei devine o treaba adeseori imposibil de dus la bun sfârşit.

Problema se poate rezolva prin antrenamente. Siguranţa in mişcare astfel obţinută destinde mintea, care capătă încredere in posibilitatea corpului de a face fata chiar unor situaţii limita. Prin antrenamentul mintal se poate îndepărta frica atât de mult, incit corpul sa redevină o unealta ascultătoare a mintii eliberate.

Prin practicarea Aikido-ului cu mişcările sale naturale, elevul îşi Descoperă corpul, cu posibilităţile si limitele lui. Apare astfel o siguranţa in mişcări care influienteaza pozitiv si mentalitatea elevului, ceea ce dttce la dispariţia crispării provocata de frica.

Procesul se poate ilustra ca o piramida, care la început sta pe vârf si care revine cu timpul la poziţia naturala cu baza in jos. Un om astfel "reconstruit" îşi cunoaşte valoarea, nu mai este paralizat de închipuiri si poate acţiona pornind din "Centrul" sau puternic si stabil către exterior.

Si acum o povestire : PAG 122

La un mare maestru de kendo (scrima japoneza) sosi într-o zi un tânăr cu rugămintea de a fi primit ca elev. După ce-1 încerca prin tot felul de probe, batranul maestru ii primi la scoală sa. "De azi înainte, spuse el noului elev, vei aduce zilnic

lemne de la pădure si apa de la râu". Tânărul asculta fără sa crâcnească, dar după ce munci astfel vreo trei ani, nu mai rabdă și-i spuse maestrului :" Am venit aici sa învăț arta luptei cu sabia si păna acum nici n-am intrat in Dojo"." Nu-i nimic, răspunse bătrânul, o sa intri azi. Vino cu mine. Si acum, mergi in jurul sălii cu atenţie, numai pe marginea Tatami, fără sa calci nici pe el nici pe pardoseala". Elevul se strădui sa respecte indicaţiile profesorului si repeta un an exerciţiul acesta, după care se minie foarte tare si zise : " M-am saturat si plec. N-am învățat nimic din ce-mi doream ". Bătrânul ii cântări bine si răspunse : "Azi o să-ți dau ultima lecţie. Sa mergem". Si ii duse pe un drumeag care urca pe munte. Curând ajunseră la marginea unei prăpăstii. Un simplu trunchi de copac, aruncat deasupra prapastiei, servea drept punte. "Ei, treci dincolo" ii zise maestrul elevului. Cuprins de amețeala si de groaza la vederea golului ce se deschidea la picioarele sale, tânărul ramase încremenit. Pe poteca apăru deodată alt călător, un orb, care fără nici o ezitare, pipăind drumul cu toiagul, paşi pe podeţul improvizat si trecu liniştit dincolo. Tânărului nu-i trebui mai mult; simţi cum ii dispare deodată toată frica. Paşi atunci si el peste podeţ si ajunse fără nici o ezitare dincolo. Ba-trinu^ii striga : "Bravo, ai pătruns secretul luptei cu sabia : sa nu-ți fie frica de moarte. Munca grea pe care ai făcut-o in gospodărie tăind lemne si cărând apa ți-a întărit muşchii; mersul pe marginea Tatami ți-a dezvoltat precizia mişcărilor si stăpânirea corpului. Iar azi ai înțeles secretul luptei cu sabia. Nu mai am ce să-ți arat, poţi sa pleci, ai terminat învăţătura. Vei fi un bun luptător."Tânărul înţelese totul : acum nu se mai temea de nimic, dar nici nu-1 mai interesa sa învingă; putea face orice, deşi nu învăţase practic nici o tehni-ca de lupta.

DIN INVATATURILE LUI MORIHEI UESHIBA: PAG 122

1. Aikido este calea care uneste toate caile din univers si in toate privintele eterna; este Mintea Universala care contine toate lucrurile si le unifica.

2. Aikido este adevarul invatat de la univers si care trebuie aplicat vietii noastre pe pamint.

3. Aikido este principiu si calea care uneste umanitatea cu Constiinta Universala.

4. Aikido va veni sa ne completeze pe fiecare individual, urmind adevarata cale, devenind una cu universul.

5. Aikido este calea puterii si compasiunii care ne conduce la perfectiunea infinita spre gloria crescinda a lui Dumnezeu.

Esenta in Aikido este sa te cureti de rautate, sa intri in armonie cu mediul inconjurator si sa-ti cureti calea de obstacole si bariere. Calea consta in primul rind in a-ti pune mintea si inima in acord; dupa aceea, poti infrunta orice dusman cu certitudinea victoriei.

Gramatica aikido-ului In cadrul CLUBULUI SPORTIV OLIMPIA SLOBOZIA

Tehnica din Aikido este structurata pe miscari circulare, armonia este adusa prin rezolvarea tuturor conflictelor in spiritul cercului. Raspunsul corpului, mintii, si spiritului la principiul cercului este important pentru crearea tehnicii. Un cerc inchide spatiul, si acesta provine din libertatea perfecta a vidului de unde ki-ul apare. Din centrul acestui loc, procesul creativ al vietii se uneste cu infinitul, universul nemasurat al spiritului. Spiritul este creatorul, eternul parinte care da nastere tuturor lucrurilor.

Prin acest principiu, procesul creativ al spiritului este fara limita. In interiorul cercului, ki-ul universului este condus intr-un proces de creatie, evolutie si protectie. Miscarea karmei in aceasta lume este cercul balantei. Budo-ul din Aikido este miscarea protectiei. Cercul spiritului este sursa ki-ului. Spiritul cercului uneste spiritul, mintea si materia prin Aiki si hraneste viata. Spiritul cercului contine si creaza tehnici nelimitate pentru a pastra tot ki-ul din univers. Acesta este cercul spiritului in Aikido. Fara el, acolo nu este glorie, intelepciune, integritate, adevar, posibilitate de a uni spiritul si substanta. Fara el, functiile de intarire a corpului inceteaza sa existe. El este ciclu mereu evoluind al kokyu-ului.

Cercul spiritului incepe si se termina in armonie cu universul. Budo-ul din Aikido rasare din perfectiunea spiritului cercului. Secretul cercului este sa creeze tehnici prin strapungerea centrului spatiului.

Morihei remarca : "Singurul mod in care pot sa explic cu adevarat Aikido, este sa desenez un trunghi, un cerc si un patrat."

- Un triunghi cu virful in sus reprezinta focul , pe cind unul cu virful in jos reprezinta apa. Cele 3 laturi ale triunghiului reprezinta diferite trinitati: cerul, pamintul si omenirea; mintea, corpul si spiritul; trecutul, prezentul si viitorul, etc. Un triunghi reprezinta dimensiunea circulatiei ki-ului.

- Cercul este emblema universala a infinitului, perfectiunii si eternitatii. Natura se exprima in cercuri, circuite si spirale. cercul poate reprezenta zero-ul, vidul care implineste toate lucrurile. Reprezinta dimensiunea lichida.

- Patratul este stabil, ordonat si material. Sta la baza lumii fizice, compuse din pamint, apa, foc si aer. Patratul reprezinta dimensiunea solida.

Triunghiul reprezinta generarea de energie si initiatia; este cea mai stabila postura fizica. Cecul simbolizeaza unificarea, seninatatea si perfectiunea; este sursa tehnicilor nelimitate. Patratul este forma si soliditate, baza controlului.

Ma-ai este distanta in timp si spatiu dintre forte si pozitia lor relativa. " Ma" poate fi tradus ca spatiu, interval, "ai" ca unire sau confluenta. Ma-ai este unirea spatiului, armonia vidului. Insusi universul exista ca un principiu al ma-ai, exprimat in distanta si pozitia galaxiilor, stelelor si planetelor.

De-ai este sincronizarea implicata in controlarea spatiului pentru a crea o reactie. Este intinirea pozitivului si negativului, schimbarea. De-ai este este

momentul adevarului. In stiinta, de-ai este un proces de timp care rezulta din crearea energiei prin reactii nucleare. Acelasi principiu este intilnit in natura in schimbarea anotimpurilor. Antrenamentul pentru imbunatatirea de-ai-ului devine de o importanta critica in Aikido. Sincronizarea este un proces si o asteptare rabdatoare a avantajului. Sincronizarea corecta uneste si creaza o deschidere.

„Fii atent la gândurile tale, pentru că ele vor fi cuvinte.
Fii atent la cuvintele tale, pentru că ele vor fi faptele tale.
Fii atent la faptele tale, pentru că ele vor fi obiceiuri.
Fii atent la obiceiurile tale, pentru că ele vor fi caracterul tău.
Fii atent la caracterul tău, pentru că el va fi DESTINUL TĂU."

Zanshin este extensia spiritului, continuarea energiei si constiintei care se pregateste pentru o noua actiune. In fiecare noapte murim, pentru a renaste in fiecare dimineata. Irimi-tenkan (intrare-rasucire) este aceeasi reinnoire, moarte si renastere intr-o singura miscare. Kokyu este deasemenea, schimbul materieri si esentei energiei, moarte si renastere, pentru improspatarea spiritului. In furutama misogi, noi schimbam respiratia noastra cu cea a universului pentru a ne conecta cu vibratia continua a creatiei. Zanshin este continuitatea vietii, o circulatie a energiei. Acesta este Tao, acesta este do.

CONCEPTUL AIKI PAG 124

Aiki este o parte integrantă a artelor martiale japoneze, reprezentând o temă centrală a filozofiei orientale, întâlnindu-se de obicei în şcolile de Aikijutsu (Aikido, JuJutsu), indiferet de clanul din care îşi au sorgintea. Cuvântul Aiki este format din două părţi foarte complexe: „Ai" şi „Ki".

„Ai" înseamnă a asocia, a armoniza, a amesteca, a uni, iubire, înţelegere. „Ki este un concept foarte des intalnit in orient. Ki poate fi tradus in multe feluri : energie vitala, spirit, energie spirituala ... De asemenea simbolul "ki" este un amestec de întelesuri intre univers si expansiune nelimitata. Seara trebuie sa mergem la culcare pentru ca ceva din noi se consuma - acesta este Ki. În timpul noptii ne umplem corpul de Ki din univers, pentru ca a doua zi sa ne putem continua vietile. De asemenea cateodata ne simtim slabiti fara un motiv anume, sunt zile în care nu avem chef de nimic sau ne simtim compet epuizati, motivul? - lipsa de Ki.

Ne întalnim pentru prima oara cu cineva si acea persoana ne place sau nu, atunci cand cineva ne zâmbeste, zâmbim si noi si suntem fericiti - Ki-ul se manifesta în diferite moduri în viata de zi cu zi.

Entitatea de baza a matematicii este unu. Pamântul este unu, un mar este unu. Daca luam un întreg si îl împartim la jumatate, ceea ce ramâne este tot unu. Daca

continuam sa înjumatatim la infinit niciodata nu ajungem la zero. Intotdeauna ramâne o jumatate. Ki-ul este suma infinita a acestor jumatati infinit de mici.In acest fel soarele, pamântul, plantele, animalele, mintea si corpul, toate sunt nascute din ki-ul universal.

Noi suntem parte din univers. Ca sa ne putem bucura la maxim de viata si sa traim fericiti si sanatosi este important sa realizam existenta Ki-ului si sa întelegem cum ne putem îmbunatati vietile. Spunem ca "ki se extinde" atunci când avem coordonarea mintii si a corpului. Când extindem ki avem o minte calma si suntem puternici.

Cei doi termeni ai şi ki sunt într-o strânsă interconexiune, împreună formând Aiki, principiul universal care uneşte toate lucrurile. Aiki este forţa vitală care leagă aspectele materiale şi spirituale ale creaţiei.

Conceptul ki se regăseşte la originea cea mai profundă a artelor marţiale (bujutsu). Este energia originară, fundamentală, manifestarea energiei subtile de care este pătruns întreg universul şi care leagă între ele toate manifestările acestuia, vizibile şi invizibile. „Ki" este energia creatoare, suflul divin din orice fiinţă, dar totodată şi atenţia activă, concentrarea, forţa mentală.

Cuvintul ki poate indica un curs de energie, o vibratie, o atmosfera. Poate descrie o stare a spiritului, o stare de sanatate, activitatea vietii, existenta spiritului, sau miscarea pulsatorie a sufletului. Ki-ul este atins de lumina, de sunete, de timp si spatiu. Densitatea, presiunea si directia fortei vor cauza schimbarea formei si aplicarii.

Nenumarate expresii din limba Japoneza contin cuvintul ki:

Ki este vibratia luminii, iar sunetele sunt vibratii.

Lumina soarelui este ki; tunetul este ki; vintul este ki.

Vremea este tenki sau ki-ul raiului.

Aerul este kuuki, ki-ul cerului sau al golului.

Caldura este hi no ki, ki-ul focului.

Solul este tsuchi no ki, ki-ul pamintului.

O Sensei utiliza cuvintul ki in multe feluri diferite. Se putea referi la aura - ki, si concentrarea era ki. Citeodata era incredere, citeodata vitalitate, si citeodata putere. Il utiliza pentru a descrie forta energiei universului si de multe ori pentru a descrie functiile lui Dumnezeu. Deci nu exista un raspuns complet despre ce este ki-ul. Pur si simplu cunoaste realitatea si vei cunoaste ki-ul.

Exista 4 elemete ale ki-ului care pastreaza secretele absorbirii si schimbarii energiei in energia sustinerii vietii care se misca in interiorul corpului nostru fizic si spiritual.

Ki-ul pamintului, al solului, tsuchi no ki, care genereaza curgerea energiei prin elementele hranei. Esenta luminii soarelui si apei vin impreuna cu componentele

pamintului, de la care corpul nostru este format, iar sistemul digestiv transforma energia lor in miscarea vietii.

Ki Aikido a fost dezvoltat de cãtre Sensei Koichi Tohei dupã o viatã dedicatã studiului artei Aikido.

Ki Aikido este disciplina care studiaza Ki-ul prin intermediul artei martiale Aikido. Prin studiul pe plan fizic se învatã coordonarea mintii si a corpului. Nu sunt predate doar tehnici de Aikido, ci si modalitãtile in care poti sã aplici Ki-ul în toate aspectele vietii de zi cu zi. Aceasta este tinta finalã a studiului coordonãrii mintii si a corpului.

În clasele de Ki Aikido învãtãm în primul rând pozitii fizice corecte. Când mintea este calmã, corpul este si el, în mod natural, calm. Când mintea este stabilã, corpul devine stabil la rândul lui. In japonezã, acest principiu este denumit „fudou-shin, fudou-tai", adicã "minte de neclintit, corp de neclintit".

Ki Aikido este o arta martialã al cãrei scop nu este câstigarea unei confruntãri cu un adversar, ci obtinerea stãrii de coordonare a mintii si a corpului prin studierea principiilor Ki-ului. Arta ajutã la corectarea personalitãtii si îmbunãtãtirea relatiilor cu lumea din jur.

Invãtând tehnici corecte de Ki Aikido, veti dobândi în mod natural o posturã corectã, veti învãta cum sã vã relaxati, cum sã vã pãstrati calmul în situatii de stres si cum sã comunicati mai usor cu oamenii din jur. Elevii dezvoltã prin efort personal un corp armonios si o minte puternicã.

Miscãrile din Ki Aikido nu sunt brutale si nu dãuneazã corpului. Acest lucru face de altfel ca oricine sã poatã practica Ki Aikido în sigurantã, indiferent de vârstã, formã fizica sau sex.

Mizu no ki, ki-ul apei, este puterea respiratiei, transformarea energiei spirituale intr-o forma fizica. Responsabila pentru schimbul de energie prin respiratie si curatarea circulatiei singelui, puternicul ki al apei este energia plaminilor si inimii.

Hi no ki, ki-ul focului, este curgerea energiei spirituale prin mintea noastra. Controleaza puterea intuitiei, intelegerii si senzatiilor. De asemenea controleaza puterea gindurilor, ratiunea, , si concentrarea, este ki-ul subconstientului si constiintei.

Kuu no ki este ki-ul vidului, spatiul spiritual prin care energia universului curge ca un fluz si reflux.

" Aikido realizeaza puterea originala a vietii, ki-ul, prin armonizarea cu ritmul pulsatoriu al universului si cu legile naturii. ... Spiritul care misca un atom, unduieste marea, si ridica flacara focului este aceeasi care circula in fiecare fiinta umana. El este prin respiratia care ne pune alaturi cu minunata arta a ki-ului, care creeaza toate lucrurile. cind aceasta arta minunaa a ki-ului - ki no myo yo - este exprimata prin corp, este numita Takemusu Aiki si este experienta adevarata a

adevarului universal. Respiratia este legatura focului si apei, circulatia materialelor universului. Este structura timpului si spatiului, legile ritmului universal. Este expresia energiei eternului puls, realitatea fiecarui spirit, minte si materie care nu pot fi separate.

Inaite apare schimbarea si apoi rezonanta. Forta nucleara, explozia luminii, a ki-ului; vibratiile electromagnetice, diversitatea, emotia schimbarii; forta gravitatiei - toate sunt create si unite, iar arta lui Kami, a vietii, devine realitate. Ki-ul este forta nucleara, puterea creativa suprema a centrului al tuturor lucrurilor. Dar este yin-ul si yang-ul respiratiei care diversifica si curata toate lucrurile prin schimb, separare si reuniune, cu acesta putere. Creatia din corp, din spirit si din univers este respiratia vie a dragostei lui Dumnezeu. Respiratia este forta conducatoare a vietii. Aceasta este puterea lui kokyu. "

(Morihei Ueshiba)

Respiratia este musubi, reflectarea fizica si spirituala a esentei din unul, ritmul ciclurilor si relatia vietii. Schimbarea vietii cu moartea si moartea cu viata curata, improspateaza lumea noastra. In studiul artelor martiale si antrenamentele spirituale, un puternic accent a fost pusa pe practica si controlul respiratiei, pentru a realiza puterea si proprietatile ei curative. Respiratia nu ne hraneste doar corpul cu oxigen , dar, in acelasi timp, ne umple corpul si spiritul cu energia care radiaza din fiecare parte a nesfirsitului univers, o radiatie vie incarcata cu pulsul dragostei lui Dumnezeu.

Kokyu este un proces fara sfirsit, care uneste galaxia cu universul, soarele cu galaxia, pamintul cu soarele, si umanitatea si viata cu pamintul. Evolutia energiei este kokyu. Reincarnarea energiei este kokyu. Este ritmul anotimpurilor, oceanelor si lunii. Este expansiunea si contractia care a creat universul si pamintul, inspirarea si expirarea fenomenelor globale. Acesta este universul, dilatindu-se si contractindu-se cu aceeasi respiratie, circularea unei energii in mai multe forme.

De multe ori O Sensei incepea practica in Aikido cu meditatie/practica respiratiei profunde, funatori furutama. Funatori este un exercitiu familiar tuturor practicantilor de Aikido. Este miscarea din inclinarile care sunt clasicile miscari ale pescarilor asa cum isi visclesc ei barcile in munca zilnica. Este acompaniata de o puternica kotodama din adincul harei, astfel incit acea voce si corpul ridica vibratiile refluxului si fluxul vietii. Miscarea corpului inceteaza in timp ce vibratia ultimului sunet se rostogoleste in adincul spatiului. Picioarele, eliberate din hanmi (pozitia) practicii funatori, se misca intr-o pozitie relaxanta (o latime de umar) a meditatiei furutama, cu genunchii usor indoiti si coloana dreapta. Se foloseste o respiratie inceata, profunda prin nari. Mainile sunt unite, stinga peste dreapta, lasind o mica deschizatura intre palme. Ele sunt ridicate deasupra capului ca si cum ne-am intinde intreg corpul pina la cer, si apoi adus inapoi in pozitie, chiar linga

hara. Odata cu coborirea mainilor, o presiune in hara forteaza respiratia adinc si o comprima in intreg corpul. Ochii sunt pe jumatate inchis, timpul nu mai conteaza, iar respiratia este inceata dar puternica, expirindu-se pe gura. Mainile unite incep o vibratie lina, ferma care strabate tot corpul cauzindu-i scuturaturi din cap pina in picioare.

Un alt principiu universal care este în strânsă legătură cu Aiki îl reprezintă Yin-Yang PAG 128

şi este simbolizat de un cerc împărţit în două printr-o linie şepuită. Cele două părţi sunt reprezentate de culori complementare, de obicei alb şi negru. În fiecare parte se găseşte o porţiune din partea complementară. Linia şerpuită simbolizează întrepătrunderea dintre yin şi yang. Cele două elemente sunt în acelaşi timp opuse şi complementare, nu pot exista unul fără celălalt, şi stau la originea creaţiei şi a vieţii.

Yang simbolizează aspectele pozitive, bărbătesti, active ale lucrurilor şi începutul lor, este lumina şi uscatul

Yin simbolizează partea negativă, feminină, pasivă a lucrurilor şi sfârşitul lor, este umbra şi umezeala.

AIKIDO LEGI CE TREBUIE RESPECTATE LA EXECUTAREA TEHNICILOR DE LUPTĂ PAG 128

1. LA KAMAE - (atac-aparare)

- pozitia corpului

- **sa fie asezata astfel incat sa ofere o suprafata cat mai redusa atacurilor adversarului**
- **sa fie dreapta, verticala, relaxata (o conditie de baza pentru a nu putea fi doborat)**

- pozitia bratelor

- **sa formeze un scut care sa acopere zona fetei, a pieptului si a abdomenului, astfel incat sa asigure posibilitatea devierii atacurilor la orice nivel, pe cea mai scurta distanta.**
- **bratele (sau pumnul) sa fie relaxate si doar in momentul impactului sa se incordeze, pentru a putea lovi cat mai repede si precis sau pentru a arunca sau fixa.**

- pozitia picioarelor - sa fie cu genunchii flexati in diverse unghiuri astfel incat sa asigure:

- **mentinerea echilibrului static si dinamic**
- **mobilitate in miscare**
- **plasament favorabil la un moment dat**
- **buna stabilitate**
- **viteza de deplasare**

2. MA-AI este distanta optima ce se recomanda a fi luata fata de un adversar (fara arme) la o lungime de picior si fata de un adversar cu arme la o lungime apreciata in functie de marimea si periculozitatea acesteia.

3. PRIVIREA

. trebuie sa fie distributiva pe o raza de cel putin 180 grade stanga-dreapta si sus-jos.

. anticipa miscarea in functie de tehnica executata.

4. RESPIRATIA

- se face abdominal, concentrata intotdeauna catre centru HARA (SEIKA-NO-ITTEN)

- Se coordoneaza cu miscarile corpului. Respiratia nu trebuie fortata sa se adapteze la miscari, ci trebuie sa urmareasca ritmul respiratiei.

5. DEPLASAREA

-se face alunecand pe langa adversar, impingand tangential cu soldul in soldul adversarului (pentru a-l dezechilibra).

-Se coordoneaza cu miscarile corpului individual si cu miscarile adversarului

-Implica pastrarea echilibrului si mobilitatii

-Se face pomind miscarea din HARA, mentinand corpul la aceeasi inaltime, impingand sau rotind soldul.

6. INTRARILE pe contraatac sa se faca tinand cont:

- de cele patru pozitii de baza fata de soldul adversarului

- **prin interior -Inaintand cu piciorul stang sau drept o pe la exterior**

- Inaintand cu piciorul stang sau drept

- centrul de greutate allui NAGE sa fie plasat

- **in spatele centrului de greutate al lui UKE pt. ARUNCARI**
- **deasupra centrului de greutate allui UKE pt. FIXARI**

- plasamentul fata de adversar (sa fie in spatele acestuia)

- viteza de deplasare (fata de viteza de atac)

7. BLOCAREA LOVITURILOR sa fie transformata in DEVIERE si /sau AGATARE tinand cont de:

- pozitia antebratului -in momentul contactului sa fie perpendiculara pe bratul adversarului (pentru control) si impingand perpendicular (pentru deviere)

- pozitia palmei - fata de antebrat sa fie astfel incat sa se formeze un carlig pentru a putea agata si mentine controlul bratului adversarului

- pozitia degetului mare - fata de celelalte degete sa fie desfacuta astfel incat sa poata prinde si controla bratul adversarului (sau alte parti ale corpului) facand priza corecta atat timp cat este necesar executarea unei tehnici de lupta

- pozitia corpului - sa fie in spatele sau laterala fata de corpul adversarului

- pozitia picioarelor - sa asigure o buna stabilitate si mobilitate, echilibru si plasament favorabil obtinerii unui alt punct de sprijin necesar pentru dezechilibrarea adversarului (blocarea articulatiei genunchiului, lovire sau secerare)

Se va evita blocarea loviturilor pe axa de atac a adversarului.

Se va evita blocarea ambelor maini pe bratul sau corpul adversarului fara ca acesta sa fie dezechilibrat sau controlat.

Se admite blocarea ambelor maini pe bratul sau corpul adversarului cand NAGE se afla in miscare sau intr-o pozitie favorabila fata de acesta.

Blocajul pe bratul adversarului se va realiza pe cat posibil pe zona cot umar.

La executarea unor tehnici pe incheietura mainii, NAGE se va folosi de priza alunecoasa.

La atacurile de picior BLOCAJELE se vor face:

- cu piciorul pentru lovituri adresate piciorului

- cu mana pentru lovituri adresate partii superioare a corpului INTRARILE (DEPLASARILE) se vor face catre piciorul de sprijin al adversarului, prin fata lui (prin interior) cu blocaj si atemi

8. MISCAREA DE RASUCIRE (TORSIONARE) se executa (folosind doua puncte de sprijin) in sensuri opuse, putand fi combinata cu o miscare de tragere-impingere pe directii diferite (cuplu de forte).

Punctele de sprijin pot fi articulatiile bratului, gatului, soldului, picioarelor, parti ale corpului sau ale imbracamintei si pot fi combinate intre ele in functie de disponibilitatile lui NAGE la un moment dat al luptei.

9. CONTROLUL CENTRULUI DE ECHILIBRU AL PARTENERULUI - se poate realiza respectand urmatoarele conditii:

- stabilitate si echilibru

- plasament favorabil

- soldul apropiat de cel al adversarului

- partea inferioara a corpului stabila

- partea superioara a corpului mobila

- coatele cat mai apropiate de sold cand se face priza pe adversar

10. MOMENTELE PRELUARII ATACULUI

- anticiparea (adversarul inca nu a initiat miscarea de atac)

- intampinarea (adversarul initiaza miscarea de atac)

- preluarea-armonizarea cu atacul in desfasurare al adversarului - preluarea dupa descarcarea atacului

11. MOMENTELE REALIZARII CONTROLULUI

- iesirea in afara axei de atac a adversarului

- parare-deviere-agatare (sau iesirea din priza)

- prindere-strangere- rasucire

- dezechilibru cu atemi sau prin schimbarea pozitiei de atac a adversarului - finalizare cu o tehnica de aruncare sau fixare

CONTROLUL trebuie realizat pe o unitate de timp cat mai scurta, suprapunand (executand) in acelasi timp cat mai multe din aceste momente.

12. MODALITATI DE OBTINERE A CONTROLULUI

- prin CUPLU DE FORTE folosind parghii pe brate sau pe alte parti ale corpului

- prin BLOCAREA a cel putin doua articulatii

- prin APASARI DUREROASE in puncte sensibile (muschi, nas, ochi, articulatii)

-prin PRINDEREA SI RASUCIREA diferitelor parti ale corpului sau ale imbracamintei, folosind doua puncte de sprijin.

13. MODALITATI DE DEZECHILIBRARE

-prin ATEMI in zone sensibile si usor accesibile cum ar fi capul, nasul, ochii, urechile, picioarele (tibia, genunchiul) etc.

-prin AGATAREA adversarului in miscari circulare sau drepte care sa-i schimbe brusc directia atacului, facand prize pe diferite parti ale corpului sau imbracamintei

-prin CUPLU DE FORTE pe brat sau pe alte parti ale corpului si hainelor folosind miscari de tragere-impingere in directii opuse, in doua puncte, in acelasi timp cu bratele si/sau picioarele, capul sau soldul.

-prin APASARI pe articulatia genunchiului

-prin ARUNCARI cu diferite obiecte sau substante catre adversar - prin EMITEREA de KIAI-uri sau alte zgomote

14. IN TIMPUL LUPTEI NAGE trebuie sa urmareasca:

- asigurarea echilibrului, stabilitatii si miscarii corecte a corpului - aplicarea unei respiratii corecte, coordonata cu miscarile corpului - executarea miscarilor fara forta, fara graba, fara intrerupere, cu multa intensitate, armonizandu-se cu atacul advers

- stapanirea si coordonarea celor trei centre importante (al gandirii, al KI-ului, al greutatii) astfel incat ele sa se uneasca in acelasi punct

- economia de forta, miscare si energie

15. IN MOMENTUL CONTACTULUI IN LUPTA cu adversarul, NAGE nu trebuie sa-i lase posibilitatea de a ramane in pozitie verticala pentru a putea initia si alte atacuri.

16. Nici o tehnica de lupta nu va fi executata fara atemi.

17. Preluarea atacurilor se va face pe inspiratie

Finalizarea tehnicii se va face pe expiratie

18. In momentul inceperii unei lupte NAGE va trebui sa realizeze urmatoarele obiective:

- ANTICIPAREA ATACULUI - impiedicand adversarul sa-si finalizeze tehnica de atac

- ACCELERAREA - MARIREA VITEZEI DE REACTIE la atac, ce necesita:

- COORDONAREA propriilor miscari cu cele ale adversarului si cu respiratia

- PRECIZIA loviturilor (obiective atinse pe distanta cea mai scurta)

- ECONOMIE DE FORTA - MISCARE - ENERGIE - prin eliminarea oricaror gesturi nefolositoare in lupta

- CONTINUAREA tehnicii de aparare pana cand adversarul va fi:

-Fixat - imobilizat cu fata in jos

-Aruncat - la o distanta cat mai mare

- FOLOSIREA tuturor partilor corpului drept arme de aparare (ce fac mainile sa poata face si picioarele, gatul sau soldul)

- PLASAMENTUL FAVORABIL executarii tehnicilor de aparare, in orice moment al luptei.

19. In lupta REUSITA TEHNICILOR se rezuma la coordonatele TIMPSPATIU adica VITEZA DE REACTIE/DISTANTA CEA MAI SCURTA.

20. In lupta REUSITA TEHNICILOR se realizeaza respectand urmatoarele momente:

- iesire in afara axei atacului

- dezechilibru

- control

- finalizare cu un procedeu de fixare sau aruncare

Aikido,modalitate de combatere a stresului PAG 133

„Mici nimicuri cotidiene, emoţii inhibate, o ambianţă sufocantă, o competiţie feroce care se ascunde în spatele falselor aparenţe de camaraderie, un compliment pe care-l aşteptăm şi care nu vine... şi ne trezim într-o dimineaţă simţindu-ne rău, foarte rău" (Patrick Legeron, 2001, p. 11).

Stresul de astăzi este psihologic, mai ales polimorf şi acţionează acolo unde ne aşteptăm cel mai puţin. Presiunea zilnică, suprasolicitarea, factorii pe care îi considerăm stresanţi, reprezintă doar partea vizibilă a icebergului. De fapt nici nu avem idee de multitudinea factorilor de stres ce ne asaltează zilnic. Semnificaţiile cuvântului stresante pot fi:

- Ameninţare de anticipare a unui pericol,

- Frustrare – ia naştere când un obstacol se interpune in realizarea unui scop,

- Conflict – situaţie creata de interferenta a doua sau mai multe solicitări cu motivaţii opuse, realizând o adevărata competiţie. Rezolvarea unor probleme dificile sau imposibile in raport cu contextul situaţional de rezolvare.

- Anticiparea eşecului – dezechilibru intre cerere si capacitatea de a răspunde adecvat, provoacă stresul psihic, daca urmările eşecului prezintă importanta pentru subiect.

Nu suntem toţi egali în faţa stresului, aceeaşi situaţie va fi percepută ca stresantă de o persoană şi ca indiferentă de altă persoană. Un anume eveniment poate să determine un răspuns de stres, iar în alt moment, acelaşi eveniment să nu producă nici o reacţie. Explicaţia constă în faptul că noi nu primim informaţiile în mod pasiv, ci operăm o selecţie a mesajelor recepţionate pe baza unei interpretări subiective.

Stresul înseamnă în principal semnificaţia stimulului. Situaţia este percepută, evaluată, interpretată, anticipată de persoană ca stresantă, şi este trăită subiectiv ca tensiune psihică, disconfort, anxietate.

„Evaluarea este un proces mental prin intermediul căruia putem aprecia două elemente:

- riscul sau ameninţarea pe care le poate conţine situaţia respectivă

- resursele pe care le avem pentru a-i face faţă" (Patrick Legeron,

De fapt, vorbim despre o dublă evaluare. Evaluarea primară se ocupă de factorii de stres, iar evaluarea secundară vizează propriile noastre capacităţi de gestionare a situaţiei. Aceste procese de evaluare se desfăşoară automat şi rapid, sunt complet subiective şi depind de personalitate, experienţele trecute, modalităţi de coping, etc, şi vor determina declanşarea sau nu a reacţiei de stres. Stresul se va manifesta dacă persoana a considerat că resursele disponibile sunt insuficiente în raport cu ameninţarea, între evaluarea primară şi cea secundară existând un dezechilibru.

Reacţiile la stresul psihic pot fi :

1.pe plan fiziologic

- sistemul scheleto-muscular, tensiune musculara, ticuri, fasciculaţii, dispnee, hiperventilaţie.

- Sistemul cardio-vascular – hipertensiune, aritmii, tahicardie

- Sistemul gastro-intestinal – diaree, uscăciunea gurii,

- Sistemul endocrin – creşterea colesterolului,

- Scăderea sistemului imunitar.

2.pe plan emoţional:

- Frustrare,Ostilitate,Anxietate,Tnsiune,Nervozitate,Nelinişte,Depresie,

-Demoralizare,Insatisfacţie,Sentiment de neputinţa,Autoevaluare negativa,

- Labilitate,Culpabilitate.

3.pe plan cognitiv:
- Deteriorări ale memoriei de scurtă şi lungă durată,
- Scăderea gradului de concentrare a atenţiei
- Creşterea numărului de erori şi confuzii,
- Scăderea capacităţii de decizie,
- Căutarea redusă de informaţii,
- Evitare sau negare,
- Inhibiţii şi blocaje,
- Creativitate redusă,
- Ideaţie obsesivă şi iraţională,
- Toleranţă redusă la criticism.
4.pe plan comportamental:
- Scăderea performantei,
- Instabilitate şi fluctuaţie profesională,
- Absenteism,Evadare,Pasivitate,Agresivitate,Intoleranţă,Dezacord,
- Deteriorarea relaţiilor interpersonale,
- Accidente,Răspuns- totul sau nimic,Excesul sau pierderea apetitului,
- Insomnii,Utilizare crescută de alcool, tutun, cafea, tranchilizante,
- Riscuri suicidale.

Portretele robot ale celor predispuşi la stres: PAG 134

1. Nu sunt capabili să se relaxeze fără a nu se simţi vinovaţi; viaţa lor nu include timp pentru reflecţie asupra sieşi, nici activităţi din „pură plăcere". Orice moment de lipsă de activitate sau recreere planificată îi conduce la autoculpabilizare. Pentru ei, chiar şi activităţile recreative au un scop precis, deci nu sunt în mod real recreative, îşi interzic orice relaxare reală.

2. Cei ce doresc imperios să fie recunoscuţi ca fiind „cineva" sau recompensaţi permanent. Toată lumea doreşte recunoaşterea meritelor şi recompensarea lor, dar această dorinţă devine nesatisfăcătoare dacă persoana este frustrată de fiecare dată când nu obţine ce doreşte. Dorinţa de recunoaştere reprezintă motivaţia legăturii cu anturajul. Nu se mulţumeşte să fie el însuşi, are nevoie de o recunoaştere venită din exterior. Este dominat de „a avea" în detrimentul lui „a fi", este omul imagine, care doreşte să fie recunoscut.

3. Cei care fac mai multe lucruri în acelaşi timp, mănâncă, citesc ziarul, ascultă radioul, nu ştiu să asculte atent pe cineva, având tendinţa să reflecteze la cu totul alt subiect în timp ce i se vorbeşte; sunt „împrăştiaţi" în mai multe, nu sunt niciodată „aici şi acum".

4. Cei ce simt nevoia acută de a câştiga, sunt predispuşi la stres, pentru că nu-şi permit să piardă nici la jocurile distractive.

5. Supraâncărcaţii – trăiesc cu un acut sentiment de urgenţă, se judecă după capacitatea de a face mai mult decât alţii, fac ore suplimentare, sunt nemulţumiţi de ei pentru că nu pot face lucruri de calitate. Aceasta îi irită permanent

6. Persoane care muncesc prea mult, vin primii lasevici şi pleacă ultimii, neglijează orice aspect al vieţii. Atitudinea lor denotă insecuritate, iar tot ce vor este încrâncenarea lor în muncă.

7. Cei ce resimt o impresie cronică de urgenţă sunt obsedaţi de ideea de a se depăşi, de a face într-un timp scurt din ce în ce mai multe lucruri. Viaţa lor se derulează într-o cadenţă fără măsură.

Principalii indicatori clinici ai stresului.

1. – mimica – crispată, anxioasă, depresivă.

2. – modificări musculare:

-tensiune musculară (hipertonie)

-hipotonie (leşin),

-dureri musculare, mişcări involuntare

3. – comportament la:

a) stresul psihic acut

– conduite active: -euforie,logoree,excitaţie ,agitaţie motorie,

conduite pasive – blocaj,vertij,conduite paradoxale,

- combinaţii între cele două conduite.

b) stresul psihic cronic – agresivitate – pasivitate,

-randament profesional scăzut,

-accidente,

-relaţii deteriorate cu anturajul,

-abuz de cafea, tutun, alcool.

4. Constante cardio-respiratorii

-frecvenţa respiraţiei,hiperventilaţie,tahicardie,bradicardie,extrasistole

-tensiune arterială – creşte sau colaps.

5. Alte tulburări neurovegetative de stres acut sau cronic

-tulburări vaso-motorii (eritem, transpiraţie sau paloare),

-modificări ale vocii –disfonie

-stridenţă

-tulburări de glutiţie,

-greţuri, vărsături, colici abdominale,

-polifagie, inapetenţă.

6. Tulburări psihice:

-de atenţie şi memorie,ideaţie,confuzie,iritabilitate,fatigabilitate,astenie,

-plâns sau râs paradoxal,anxietate,depresie,obsesie,insomnie,coşmaruri,

-nehotărâre,decizii pripite sau contradictorii,creativitate scăzută,

-blocaj ideaţional.

Într-o situaţie de stres, persoana nu rămâne inactivă. Pe lângă reacţiile fiziologice, în mare parte dependente de procesele biologice, persoana va fi tentată să răspundă. Se vorbeşte astfel despre coping (în engleză de la verbul to cope with, a face faţă). Procesul de coping poate fi definit ca ,,modul în care gândim şi acţionăm pentru a remedia aspectele negative ale unei situaţii stresante" (I. Paulham, M. Bourgeois, Stress et coping: les stragies d'ajustement a l'adversite, Paris, PUF Nodules, 1995).

Studiul strategiilor de coping a schimbat modalitatea de percepere a stresului, orientându-se spre capacitatea de a gestiona situaţia. Emoţiile, raţionamentele şi comportamentele unui individ într-o situaţie stresantă vor determina direcţia în care se va dezvolta reacţia sa.

Strategii de coping:

1. centrate pe emoţii: diminuarea reacţiei de stres- acţionarea asupra reacţiilor fiziologice şi emoţionale (relaxare, activităţi plăcute) şi asupra reacţiilor psihologice (relativizarea, îndreptarea gândurilor către altceva);

2. centrate pe problemă: controlul situaţiei stresante prin îndeplinirea unei acţiuni pentru rezolvarea problemei.

O altă clasificare împarte strategiile de coping în activă (tip de coping vigilent, care se manifestă prin căutarea de informaţii, sprijin social, dezvoltarea de planuri de acţiune şi căutarea de mijloace) şi pasivă (tip de coping ce reduce tensiunea emoţională, caracterizat prin comportamente de fugă, de evitare sau de agresivitate, atitudini de negare, de resemnare sau de fatalism).

O modalitate eficientă de coping o reprezintă exerciţiile fizice. O viaţă plină de mişcare poate atenua unele efecte dăunătoare ale expunerii cronice la cortizol (hormonul stresului). Exerciţiile fizice au ca efect o creştere a secreţiei de dopamină şi serotonină, compuşi chimici produşi de creier cu efect euforizant şi antidepresiv.

Participarea regulată la exerciţii fizice moderate poate duce la reducerea procentului de grăsimi, sporirea masei musculare, a celei osoase, îmbunătăţirea funcţiilor psihice, stimularea sistemului imunitar şi reducerea apetitului. Cercetătorii au demonstrat că exerciţiile fizice cu efort mare pot anula aceste consecinţe benefice, cu urmări fizice şi psihice nefavorabile.

Adevăratul Budo este acela care păstrează viaţa PAG 137

Aikido este o artă marţială japoneză apărută la începutul secolului trecut. Întemeietorul Aikido-ului, O-Sensei Morihei Ueshiba a reuşit să facă o sinteză a artelor marţiale tradiţionale studiate de el în tinereţe, rezultatul fiind ,,Arta Păcii şi a Armoniei", o artă marţială foarte dinamică şi eficientă, pătrunsă adânc de o filosofie ce pune în centru principiul armoniei şi al păcii. Ueshiba spunea

„Adevăratul Budo este acela care păstrează viaţa”, Budo însemnând aici „Calea luptei”.

De fapt, Aikido trece, prin intermediul principiilor sale, dincolo de tatami (saltea), devine un mod de viaţă, o metodă de a rezolva paşnic conflictele, lupta fizică fiind ultimul lucru pe care ar trebui să-l facă un practicant de Aikido, şi aceasta numai atunci când viaţa îi este ameninţată.

Tehnicile de Aikido sunt constituite din mişcări foarte armonioase, naturale, executate aparent fără efort, mişcări care nu blochează atacurile adversarului, ci mai curând îl conduc, înscriindu-l pe o spirală descendentă, ce are în centru pe Nage (cel care se apără) şi în exterior pe Uke (cel care atacă). Totul se termină atunci când Uke este proiectat în afara spiralei sau imobilizat.

Calea armonizării energiilor PAG 137

De aceea, Aikido se mai poate traduce şi prin expresia „Calea armonizării energiilor”, întâi a energiilor proprii, apoi armonizarea cu sfera energiilor adversarului.

Pentru a învăţa Aikido se porneşte de la simplu la complex şi de la încet la repede. La început, învăţarea se bazează pe imitaţie, mişcările sunt arătate mai întâi de Sensei (profesor), apoi practicanţii sunt puşi să repete. Datorită faptului că toţi practicanţii fac împreună aceleaşi exerciţii, ei au tot timpul posibilitatea de autoreglaj, având ca model executarea tehnicilor de către elevii avansaţi. De asemenea, instructorii îi corectează permanent pe elevi cu bunăvoinţă şi înţelegere, fără agresivitate şi corecţii fizice.

În toate artele marţiale, un aspect foarte important îl reprezintă relaţia profesor-elev. În momentul în care o persoană vine la dojo, nu ştie foarte multe lucruri despre Aikido –poate a mai citit ceva, a văzut materiale filmate sau diferite demonstraţii practice, dar când intră în sală profesorul devine modelul ideal. Relaţia care se stabileşte între profesor şi elev este o relaţie caldă, bazată pe respect reciproc, încredere, loialitate, de multe ori Sensei devenind şi un sfătuitor în probleme de viaţă.

Aikido este o artă marţială care promovează non-violenţa PAG 138 , cu o scară de valori bine definită, care pune accent pe moralitate, pe respect reciproc, pe întrajutotare şi creativitate, având o finalitate şi un scop care răspund nevoilor omului contemporan, o soluţie pentru stresul cotidian.

Ca obiectiv general, educaţia prin Aikido îşi propune împlinirea dictonului latin „mens sana in corpore sano”, „minte sănătoasă în corp sănătos”, dezvoltarea armonioasă şi sănătoasă a corpului (pentru copii) şi menţinerea sănătăţii (pentru adulţi), dezvoltarea unor calităţi morale (spiritul de echipă, fair-play, disciplină şi

stăpânire de sine, etc). Un alt obiectiv foarte important este dezvoltarea creativităţii pentru o mai bună adaptare la viaţa cotidiană.

Cerinţele sunt PAG 138 : prezenţa la antrenamente, evitarea acţiunilor periculoase, îmbinarea raţională a practicării Aikido cu învăţătura (pentru elevi şi studenţi) şi cu munca (pentru adulţi), îmbinarea raţională a efortului fizic cu odihna şi, nu în ultimul rând, respectarea regulilor pe tatami.

Metodele cele mai folosite pentru predarea Aikido PAG 138 sunt: expunerea (explicarea exerciţiului, a utilizării sale în practică), demonstraţia didactică (întâi demonstrează Sensei un exerciţiu, apoi practicanţii sunt invitaţi să exerseze), problematizarea (practicanţii răspund, de exemplu, la întrebarea „Ce faci dacă te atacă cineva cu un cuţit?"), algoritmizarea (anumite procedee sunt predate secvenţial), etc. În predarea acestei arte marţiale se ţine cont de cele cinci principii ale instruirii programate:

1. **principiul paşilor mici şi al progresului gradat;**
2. **principiul participării active;**
3. **principiul verificării imediate a răspunsului;**
4. **principiul respectării ritmului individual de studiu;**
5. **principiul reuşitei sau al răspunsurilor corecte.**

Tehnicile de relaxare reprezintă un moment foarte important în cadrul antrenamentului, ele desfăşurându-se în principal în principal în partea finală. De asemenea, pe tot parcursul antrenamentului se insistă pe executarea tehnicilor de Aikido fără forţă, într-o „relaxare dinamică", folosind pârghii dureroase asupra articulaţiilor, presiuni asupra punctelor vitale, folosirea centrului de greutate pentru dezechilibru.

În Aikido mişcările necesită rigoare şi exactiate. Firescul mişcărilor şi armonia apar odată cu trecerea timpului şi acumularea de experienţă. Toate procedeele învăţate se bazează pe mişcări simple încadrate în tehnica de bază (kihon waza), care se exersează la fiecare antrenament, indiferent de vechimea sau gradul la care a ajuns practicantul.

Rigoarea este benefică atât începătorilor, cât şi celor avansaţi. Începătorilor le dă un punct de reper la care să se raporteze constant în vederea corectării şi perfecţionării mişcărilor. Pentru avansaţi, rigoarea mişcărilor îi face să aplice tehnica în mod corect şi eficient, indiferent de viteza, spontaneitatea sau duritatea atacului întâmpinat.

În timp, se ajunge la o armonie completă între minte şi corp, între mişcările propriei persoane şi cele ale agresorului (partenerului de luptă). Conştientizarea

mişcărilor face ca acestea să intervină precis şi rapid, exact atunci când se doreşte acest lucru, în locul reflexelor necondiţionate intervenind autocontrolul, ce duce către armonie. Acesta este scopul final al antrenamentului continuu (keiko) - armonia cu tot ceea ce ne înconjoară.

Adevăratul scop al practicării Aikido-ului PAG 138 este însă unul mult mai complex, la care mulţi aspiră, dar puţini îl realizează. Acesta devine vizibil în momentul în care Aikido depăşeşte graniţele sălii de antrenamente şi se regăseşte în stilul de viaţă al persoanei. În cuvinte, O-Sensei explica această trăire supremă cu expresia "a fi unul cu universul", a conştientiza faptul că suntem parte integrantă a energiei universale, iar conştientizarea acestui fapt ne poate înlesni folosirea acestei surse inepuizabile de energie.

Dar, după cum spuneam, puţini ajung la acest nivel de înţelegere. Însă nu mereu scopul este cel mai important, ci CALEA pe care o urmezi pentru a ajunge acolo... Şi cu atât mai mult în Aikido, calea urmată de practicant şi experienţele acumulate pe acest drum îi vor ridica nivelul spiritual al acestuia, schimbându-i profund viziunea asupra lumii.

Nici un om însă, nu va veni să înveţe Aikido motivând că ar vrea să fie "unul cu universul"... Este lesne de înţeles. Pentru a putea zbura, omul trebuie mai întâi să meargă. Totul se porneşte de jos, de la cele mai simple lucruri, în strânsă legătură cu viaţa cotidiană, cărora li se poate asocia întotdeauna o latură practică. În Aikido, această latură practică este atinsă prin exerciţiile fizice, urmate îndeaproape de tehnica de autoapărare, toate fiind elemente ce apar din nevoia socială a omului de siguranţă şi încredere în sine.

Orice persoană poate învăţa practica Aikido, indiferent de vârstă, sex, înălţime, greutate şi forţă. Oricât de dotat fizic ai fi, va exista întotdeauna cineva mai puternic. Astfel, pentru a învăţa cu adevărat AIKIDO, trebuie să-i înţelegi spiritul şi să-i respecţi principiile. Aceasta înseamnă că nu trebuie să lupţi pentru a învinge, ci trebuie să te aperi pentru a trăi.

Antrenamentul în AIKIDO cuprinde următoarele secţiuni PAG 140 :

1. Antrenamentul fizic - în care sunt incluse o serie de exerciţii al căror scop este dezvoltarea capacităţii de efort, rezistenţa şi viteza. Aceste exerciţii se fac exclusiv cu greutatea propriului corp sau a partenerului (flotări, genuflexiuni, exerciţii pentru abdomen, alergare etc.).

2. Antrenamentul respiraţiei - care cuprinde tehnici de respiraţie specifice AIKIDO-ului şi a caror scop este ca participantul să înţeleagă actul respirator ca sursă de energie şi viaţă. Aceste exerciţii sunt specifice tehnicilor de antrenament Zen.

3. Antrenamentul armoniei - constă în tehnici de mişcare împreună cu unul sau mai mulţi parteneri în scopul obţinerii îndemânării de a te mişca eficient în condiţiile unui atac multiplu şi a-i determina pe agresori să reacţioneze conform dorinţei tale. Acest tip de antrenament permite practicantului să dobândească simţul plasării optime într-o situaţie de luptă, în spaţiul "neutru", unde riscul de a fi lovit este minim, iar şansa de a-i controla pe ceilalţi este maximă.

4. Antrenamentul energetic - constă în tehnici specifice pentru controlul şi utilizarea energiei agresorilor.

5. Antrenamentul mental - are drept obiectiv însuşirea de către practicant a tehnicii de coordonare conştientă a întregului corp, de a-l determina să fie tolerant, înţelegator dar ferm faţă de agresori. Practicantul trebuie să înţeleagă faptul că fiecare viaţă este importantă.

6. Antrenamentul tactic - cuprinde aplicarea principiilor privind tehnica luptei în general şi a luptei în spiritul AIKIDO, în special. Practicantul este învăţat să determine producerea unor evenimete favorabile lui precum şi exploatarea evenimentelor şi situaţiilor aleatorii, în timpul luptei.

7. Antrenamentul psihic - constă în a-l face pe elev să înţeleagă care este menirea sa şi cum poate trăi respectând principiile şi normele AIKIDO.

DURATA ŞI STRUCTURA PAG 140

Antrenamentul va dura în principiu 120 minute şi ideal va avea următoarea structură:

1. Moku-so şi salutul de la începutul antrenamentului

2. Încălzire generală (inclusiv exerciţii pentru dezvoltarea mobilităţii) - 20 minute

3. Exerciţii şi tehnici de respiraţie (Chinkon Kishin & Kokyu-ho) - 2 minute

4. Şcoala căderilor - Ukemi waza - 3 minute

5. Kata (tipare/tehnici de referinţă) / Kihon dosa renzoku - 5 minute

6. Tehnici cu mana libera: Nage Waza (proiectări) & Katame Waza (fixări) - 30 minute

7. Tehnici cu arme - 15 minute

8. Ne Waza (tehnici de lupta la sol) - 15 minute

9. Exercitii pentru mobilitate (stretching) - 10 minute

10. Exerciţii pentru dezvoltarea forţei si rezistentei - 10 minute

11. Randori (simularea luptei în condiţii reale) & Atemi Waza (tehnici de lovire) - 10 minute

12. Moku-so şi salutul de la sfârşitul antrenamentului

Începătorii vor avea un antrenament uşor diferit, accentul punându-se pe elementele de bază:

1. Exerciţiul de meditaţie şi concentrare (Moku-so) şi salutul Zarei de la începutul antrenamentului

2. Încălzire generală (inclusiv exerciţii pentru dezvoltarea mobilităţii) - 20 minute

3. Exerciţii şi tehnici de respiraţie (Chinkon Kishin & Kokyu-ho) - 5 minute

4. Şcoala căderilor - Ukemi waza - 15 minute

5. Kihon Waza - Katame Waza (tehnică de bază de fixare) - 15 minute

6. Kihon Waza - Nage Waza (tehnică de bază de proiectare) - 15 minute

7. Tehnici de bază cu arme (Aiki-Jo, Aiki-Ken) - 15 minute

8. Kata (tipare/tehnici de referinţă) cu şi fără arme - 15 minute

9. Exerciţii pentru mobilitate (stretching) - 10 minute

11. Exerciţii pentru dezvoltarea forţei si rezistentei - 10 minute

12. Moku-so şi salutul - Zarei - de la sfârşitul antrenamentului

TIPURI DE ANTRENAMENT PAG 141

1. Antrenamentul pasiv (contemplativ) - elevul priveşte de pe margine antrenamentul celorlalţi încercând să le vadă greşelile şi să le corecteze în gând.

2. Antrenamentul individual (de unul singur) - cu trei componente:

- Suburi - execuţia loviturilor în gol cu sabia de lemn - Boken din Zarei şi Ritsurei.

- Taren - uchi - exerciţii de lovire cu sabia de lemn sau cu bastonul a unei legături de nuiele, a unei anvelope de cauciuc sau a unui alt obiect similar.

- Lupta cu umbra - se execută individual, legat la ochi sau în întuneric.

3. Antrenamentul cu partener (- este antrenamentul uzual din DOJO).

4. Antrenamentul cu mai mulţi parteneri.

5. Antrenamentul SHIAI sau RANDORI - Lupta liberă.

SCOPUL ANTRENAMENTULUI PAG 142

Antrenamentul în Dojo se bazează pe trei componente de bază: shin - spirit, waza - tehnică, thai - corp, formarea şi dezvoltarea acestora fiind direcţionată de două mari principii pe care se întemeiază artele marţiale: formarea conştiinţei şi folosirea spontană şi eficientă a legilor naturii.

Ordinea enunţată reflectă şi scala importanţei celor trei componente. Corpul nu înseamnă nimic fără tehnică, iar amândouă sunt ineficiente fără forţa spiritului, acesta fiind factorul de decizie în ultimă instanţă. În cadrul procesului de instruire (antrenare), însă, ordinea se schimbă.

Perseverenţa antrenamentului fizic şi tehnic va implica profund energiile psihice, dezvoltând spiritul luptătorului pe o treaptă calitativ superioară,

esenţialmente practică. Spiritul devine un luptător real pe care corpul îl va urma prompt, soluţiile date în orice circumstanţe fiind naturale, intuitive şi eficiente.

În dojo elimini toate gândurile negative pentru a putea munci până la limita epuizării, implicându-te total în antrenamentele - Hanpuku-no-kazen - organismul uman având suficiente rezerve energetice pentru obţinerea unor rezultate însemnate. Perseverenţa antrenamentului eliberează organismul de îngrădirile conştientului, descătuşând forţele fundamentale.

Individul poartă în sine, cel mai adesea în subconştient, o înaltă energie care se manifestă intens în împrejurări deosebite, cum ar fi o criză nervoasă sau un pericol de moarte. Eliberarea în mod voit şi controlat a acestei forţe interioare superconcentrate reprezintă unul din atuurile principale ale eficienţei artelor marţiale.

Realizarea uniunii perfecte a corpului spiritual cu cel fizic şi psihic, în urma unui antrenament dur şi îndelungat, permite luptătorului accesarea şi contopirea cu energia supremă, superpotenţializând orice acţiune sau întreprindere a sa.

În antrenament sau în viaţa de zi cu zi, conştientizarea permanentă a existenţei acestei energii originare şi acumularea ei în HARA printr-o concentrare spirituală puternică este o sursă inepuizabilă şi mereu proaspătă de forţă fizică şi psihică. În sala de antrenament, în timpul confruntărilor, fie convenţionale, fie libere, trebuie creată o tensiune apropiată de cea dintr-o criză reală, în care fiecare mişcare are o semnificaţie profundă, putând hotărî viaţa sau moartea luptătorului.

AIKIDO redă principiul fundamental al pregătirii spirituale în dojo, exprimând foarte bine caracterul total defensiv al acestei arte.

Anii de antrenament imprimă luptătorului o atitudine justă, prevenitoare, bazată pe conştiinţa propriei valori. Doar în faţa unui adversar - Aite - stăpân pe sine, cu o tehnică bună şi cu voinţă puternică de a învinge, luptătorul poate desăvârşi o reală uniune a corpului şi spiritului.

Toate resursele organismului sunt folosite total şi precis în apărare, ca într-un duel în care spiritul, reprezentând varful sabiei, exploatează fără reţineri cea mai mica ocazie. "Aici şi acum" este sintagma spiritului original al artelor marţiale cărora le aparţine AIKIDO.

Corpul, lipsit de controlul psihicului devine facil de manevrat de un adversar abil. Acesta poate folosi diferite trucuri şi fente care să mascheze atacul, iar o reacţia reflexă ne poate angaja într-o falsă direcţie fiind prea târziu apoi să ne apărăm de acţiunea reală.

Un spirit bine antrenat va da o ripostă justă şi la fel de rapidă ca un reflex instinctiv. Deci, în luptă, reflexul - hen-o - este o problemă de viteză de percepţie şi reacţie sub controlul spiritului. Când lupţi laşi forţele psihice libere. Totul se petrece

instantaneu fără să gândeşti. Spiritul şi corpul sunt folosite în întregime, intuitiv, adaptate situaţiei.

Pentru aceasta trebuie sa fii calm, ordonat în gesturi, fără să te crispezi, pentru a economisi energia şi a putea mobiliza spiritul într-o fracţiune de secundă, lăsându-l apoi liber. Această angajare instantanee a forţelor fizice şi psihice reprezintă măsura valorii unui aikidoka. Atitudinea mentală se aseamană cu suprafata unei ape liniştite, mizu-no-kokoro, care reflectă fără deformări imaginea înconjurătoare. Spiritul este vigilent, zanshin, debarasat de excitări ofensive, singura stare în care poate să perceapă instantaneu şi corect orice intenţie a adversarului.

Fiecare luptă are o dinamică diferită, obligând adversarii să ţină cont de câţiva vectori variabili. Nivelul tehnic şi tactic, viteza, alonja, forţa diferă de la luptător la luptător, dar atuul principal îl deţin cei cu un psihic mai puternic. Spiritul domină tehnica sau forţa fizică. În confruntări cu adversari redutabili înveţi să te cunoşti pe tine însuţi în acţiune, verificând întregul potenţial acumulat prin antrenament.

În luptă, forţa vine din SEIKA TANDEN iar spiritul devine adevăratul luptător. Înaintea angajării în acţiune, luptătorul este relaxat, cu o tensiune lejeră în abdomen.

Regula cea mai importantă pentru un progres real în AIKIDO este redată de expresia shingi ichinyo - reprezentând uniunea indispensabilă a valorii tehnice - gi, cu spiritul - shin. În cadrul antrenamentelor în dojo, cele două elemente trebuie să lucreze împreună, ichinyo, instruindu-se, desfăşurându-se una prin cealaltă, corpul fiind elementul de expresie concretă. Acest concept unitar care înglobează o bună stăpânire a tehnicii, împreună cu un ansamblu de forţe psihice valoroase şi puternice, reprezintă singurul drum spre realizarea uniunii supreme a corpului cu spiritul şi contopirea cu o conştiiţă universală, adevarata piatră filozofală şi cercetată de filozofia traditională.

TEHNICA DE ANTRENAMENT PAG 144

În execuţia unui procedeu, impulsul iniţial este provocat printr-o contracţie musculară intensă şi scurtă, după care intervine decontracţia, mâna sau piciorul continuând mişcarea inerţială, fără aport muscular însemnat.

În orice acţiune în mod natural coexistă două faze: contracţia şi decontracţia. Decontracţia facilitează viteza, iar contracţia o transformă în forţă. Alternanţa dinamică a celor două faze este în deplină concordanţă cu ritmul asaltului.

Relaţia dintre poziţie şi stabilitate este foarte importantă. O poziţionare defectuoasă, incorect echilibrată, afectează mobilitatea şi eficacitatea tehnicii. Forţa rezultă proporţional cu aplicarea tehnicii şi a poziţionării picioarelor, pentru direcţionarea energiei într-un singur sens.

Poziţiile sunt joase, cu picioarele depărtate pentru a mări baza de susţinere: genunchii flexaţi, mereu sub o tensiune lejeră. Nivelul jos facilitează echilibrul şi

contracţia întregului corp, iar flexarea genunchiului din spate menţine o rezervă energetică folosită pentru amortizarea şocurilor.

Echilibrul este cel care asigură atât stabilitatea, cât şi mobilitatea corpului, facilitând totodată coordonarea acestuia.

Poziţiile de pregătire sunt mai înalte, pentru a folosi forţa rezultată din coborârea centrului de greutate - Seika tanden - în timpul acţiunii. În apărare se adoptă o poziţie mai joasă, pentru a folosi eficient forţa statică, dar nu trebuie să ne concentrăm exagerat asupra soliditătii poziţiei.

Sprijinim corpul pe toată talpa, presând spre exterior, genunchii nu sunt blocaţi şi nici foarte flexaţi, trunchiul este puternic înfipt în abdomen. Coloana este dreaptă pentru a facilita contracţia muşchilor abdominali şi pentru a asigura o bună circulaţie sanguină şi energetică. Forţa este menţinută între coapse şi abdomen, umerii sunt relaxaţi, în postura naturală, neridicaţi, pentru a nu surveni discontinuităţi în transmiterea forţei generate de picioare şi şolduri. Poziţionarea joasă a tanden-ului va oferi viteză de deplasare în toate direcţiile. Acţiunea de deplasare poate oferi adversarului numeroase ocazii de atac încununate de succes. Modificarea permanentă a distribuirii greutăţii corpului, poziţiile tranzitorii, decontracţia necesară vitezei, sunt momente vulnerabile de care trebuie să ţii cont în luptă.

Orice deplasare trece obligatoriu printr-un punct unde echilibrul devine fragil din cauza reducerii structurii de susţinere (apropierea picioarelor, depărtarea lor, deplasarea). Un adversar experimentat va riposta prompt în astfel de momente favorabile lui.

Mişcările sunt lente, privirea calmă, neîndreptată pe vreo parte a corpului adversarului. Câmpul vizual este cât mai larg, observând în mod global situaţia. Spiritul traversează adversarul învăluindu-l, fără a avea un scop precis, tsuki-no-kokoro - spiritul ca luna. Astfel, orice gest este imediat perceput şi nu vazut. Aici este foarte importantă dezvoltarea vederii periferice, prin exerciţii de încălzire cu largi mişcari ale ochilor.

Antrenamentul constant, vizând un bun control al poziţionării şi deplasării vor reduce şansele de reuşită ale adversarului oricât de surprinzătoare ar încerca să fie acţiunile lui.

În ansamblul unei tehnici, hara asigură unitatea între diferitele mişcări având rolul unui centru de cumul şi emisie a energiei dezvoltate de trenul inferior şi cel superior, canalizând-o eficient în acţiune. În atac sau apărare, corpul funcţionează ca un întreg, hara asigurându-i echilibrul prin aşezarea centrului de greutate în poziţii specifice şi eliberarea forţei acumulate - a Ki-ului - în centrul său, Seika-Tanden.

În luptă, simţul distanţei - Ma-ai - este foarte important, acesta funcţionând ca o balanţă fină care te poziţionează corect faţă de adversar, suficient de departe pentru a fi în siguranţă faţă de acţiuni surprinzătoare, dar destul de aproape ca procedeele tale să fie eficiente.

Un bun antrenament al poziţiei Kamae, a deplasării - Tai sabaki - şi a distanţei optime - Ma-ai - se face pe terenuri cu suprafaţă accidentată, în aer liber, acesta formând abilităţi de deplasare în poziţii bine echilibrate.

Un tai sabaki (eschivă) este destul de periculos de executat în faţa unui adversar decis şi rapid. Dacă intuiţia nu "citeşte" just intenţiile adversarului va exista un handicap de timp între iniţierea atacului şi debutul eschivei. Un aikidoka bine antrenat, va stăpâni relaţia dintre viteza de percepţie şi de reacţie, distanţa optimă şi buna sincronizare tehnică.

În faţa unei eschive reuşite, adversarul pornit decis în atac rămâne derutat, în decontracţie, oferind posibilitatea executării oricărei tehnici de proiectare sau fixare. Pentru aceasta însă, tebuie să ai un bun control al stabilităţii. Este necesar să scoţi corpul din axa atacului cu viteză şi la timp, fără a te dezechilibra. Eschivele prin tai sabaki se bazează pe mişcări circulare ale şoldurilor şi bustului pe loc sau cu antrenarea unui picior în mişcări laterale, celălalt fiind folosit ca pivot. Pentru a ramâne bine "ancoraţi" în acţiune, tai sabaki se execută la cel mult 45 de grade în raport cu axa de atac şi pe cât posibil pe exteriorul gărzii adversarului. Astfel, acesta nu va putea riposta fără a-şi modifica poziţia, şi oricum tentativa lui va fi tardivă pentru că în momentul următor se va găsi în situaţia de a fi proiectat sau fixat.

Respiraţia - Kokyu - este forţa motrică ce dezvoltă, evidenţiază şi propulsează energia interioară - Ki. În artele marţiale există diferite tehnici de respiraţie. În general, se spune că luptătorul respiră din vintre. Este vorba de respiraţia abdominală (fuckushiki kokyu), primitivă, lentă şi profundă, în care actul respirator alimentează direct Seika-tanden (centrul energetic al organismului). Schimbul de gaze se face complet, spre deosebire de respiraţia intercostală când în partea superioara a plămânului rămâne permanent o cantitate de aer viciat.

Concentrarea atenţiei asupra respiraţiei abdominale dă energie în Tanden şi în coloana vertebrală, acest lucru oferind luptătorului un sentiment de forţă şi siguranţă de sine, relaxând corpul şi psihicul.

În timpul luptei inspiraţia este scurtă antrenând o întindere decontractată a muşchilor şi reprezintă faza de pregătire a tehnicii. La fel de scurtă, expiraţia uşurează contracţia indispensabilă acţiunii, dezvoltând şi extinzând forţa întregului organism.

În execuţia unei tehnici contracţia musculară este însoţită de o expiraţie violentă, concentrată, urmată de o uşoară retenţie. Se păstrează mereu o cantitate

mică de aer care va fi expirată lent după acţiune. Această ultimă expiraţie, combinată cu o mobilizare mentală extremă, reprezintă scurgerea energiei - Ki-no-nagare.

Inspiraţia este activată de o extindere abdominală profundă, întotdeauna calmă şi discretă, pentru a nu oferi adversarului şansa de a ataca în această fază, când intervine decontracţia musculară şi o slăbire a concentrării psihice.

Coordonarea ritmului respirator este importantă pentru menţinerea unei mişcări îndelungate în regim fluent de viteză şi forţă. Trecerea prin fazele respiratorii în concordanţă cu ritmul luptei se face pe cât posibil fluent, fără întreruperi, aceasta ajutând luptătorul să nu fie absorbit sau tensionat, pierderile de energie fiind minime. Acesta este secretul reuşitei într-o situaţie critică de luptă.

Echipamentul PAG 146

ŢinutaMaterialul indispensabil pentru a practica aikido este pentru început foarte sumar. De fapt, începătorul nu are nevoie la început decât de un keiko gi, un obi şi de zori.

Keiko gi, adeseori numit în mod eronat "kimono", este un costum alb din bumbac sau din in, asemănător cu cel de judo - cele de karate trebuie evitate pentru că nu sunt solide; în aikido există multe prize de costum.

Obi este o centură albă cu care ne încingem peste keiko gi*.

Zori sunt papucii destinaţi să păstreze picioarele curate la deplasarea între vestiare şi dojo.

Hakama este în general elementul din ţinută care exprimă dorinţa de a se angaja serios în practicarea aikido. Diferit de la şcoală la şcoală, portul hakamei este permis numai centurilor negre

Hakama sunt nişte pantaloni tradiţionali japonezi, foarte largi, care se îmbracă peste keiko gi. Au şapte pliuri - cinci în faţă şi două în spate a căror semnificaţie este următoarea:

1. Yuki = curaj, valoare, bravură
2. Jin = omenie, caritate, bunăvoinţă
3. Gi = justiţie, dreptate, integritate
4. Rei = etichetă, politeţe, civilizaţie (mai însemnă înclinare/supunere)
5. Makoto = sinceritate, cinste, realism
6. Chugi = loialitate, fidelitate, devotament
7. Meiyo = onoare, recunoaştere, glorie; de asemenea reputaţie, demnitate, prestigiu

REGULI GENERALE:DE COMPORTAMENT PAG 147

Gramatica aikido-ului In cadrul CLUBULUI SPORTIV OLIMPIA SLOBOZIA

1. ETICHETĂ, RESPECT ŞI BUN SIMŢ: Acordă respect tuturor și nu uita să saluţi şi să mulţumești ori de câte ori este nevoie.

2. FĂRĂ ACCIDENTĂRI: Antrenamentul nu trebuie să ducă la accidentarea nimănui (nici a ta, nici a colegilor tăi)! Respectă-ţi partenerul de lucru şi ai grijă să nu-l răneşti. Ţine minte în permanenţă că persoana cu care te antrenezi îţi oferă propriul său corp pentru că tu să avansezi, să te antrenezi şi să înveţi. Același lucru îl vei face şi tu, ştiind că şi acesta la rândul său va avea grijă să nu te accidenteze. Conştientizarea acestui fapt trebuie să conducă la concentrare și atenție maximă pe tot parcursul antrenamentului.

3. ASCULTĂ ŞI RESPECTA INSTRUCŢIUNILE SENSEI-ULUI: Este obligatoriu ca în permanenţă să urmezi întocmai instrucţiunile date de Sensei și să nu faci alte exerciții decât cele stabilite de Sensei. În acest fel vei evita şi accidentările. Nu uita că tehnicile pe care le învățăm sunt de luptă - ceea ce înseamnă că dacă nu te concentrezi ai şanse să te

4. ACTIVITATEA DIN DOJO = AIKIDO accidentezi. Chiar şi o simplă neatenţie la o cădere te poate răni sau poate accidenta un alt coleg.

: În Dojo se vor face doar arte marţiale şi nimic altceva: antrenamente de aikido, budo, exerciţii fizice, exerciţii de respiraţie, etc - toate coordonate de Sensei (sau în lipsa acestuia de Senpai). Tatami nu este locul potrivit pentru nicio altă activitate (precum întreceri sau concursuri, pariuri, certuri, începerea de relaţii amoroase etc.).

5. ATENȚIA: Pe Tatami fii mereu atent şi concentrat la ceea ce ai de făcut. În plus, păstrează-ți o ţinută corectă, marţială, demnă, indiferent de oboseală şi nu te lăsa sustras de ce se petrece în jur. Încălzirea precum şi restul antrenamentului trebuie făcute conştientizând fiecare mișcare făcută, cu multă seriozitate şi sinceritate.

6. IGIENA: Ai grijă să fii curat, cu unghiile tăiate şi părul strâns (în caz că este lung). Îmbrăcămintea - respectiv kimonoul - să fie şi el curat.

7. FĂRĂ ACCESORII: Nu vei purta pe tatami obiecte suplimentare ornamentale (lănţişoare, brăţări, inele, cercei sau orice alt gen de podoabe) indiferent de materialul din care sunt făcute. Ele pot duce la accidentarea ta sau a colegilor!

8. EGALITATE: Pe tatami toţi elevii sunt priviţi la fel de către Sensei, toți având aceleaşi drepturi şi aceleași obligaţii. În ceea ce privește însă actul decizional, gradul cel mai mare are ultimul cuvânt de spus. Elevul care nu dorește să respecte aceste reguli, are dreptul de a renunța oricând la antrenamente și de a pleca (definitiv).

9. PUNCTUALITATE: Cine întârzie - nu va intra pe tatami decât cu acordul Sensei-ului. În cazul începătorilor (centurilor albe) care ajung după ce a început

încălzirea, aceştia nu vor mai fi lăsaţi să intre pe tatami deloc în acea zi. Motivația e simplă: încălzirea constă din multe exerciții și mișcări specifice care necesită un anumit timp pentru a fi învățate. Un începător (centură albă) nu a deprins încă toate aceste exerciții pentru a face încălzirea de unul singur (nesupravegheat / neîndrumat). Și cum toți ceilalți sunt deja prinși în încălzirea condusă de Sensei, nu are cine să se ocupe de cel care a întârziat... Practic el ar trebui să o facă de unul singur... Drept urmare, există riscul de a face o încălzire incompletă sau incorectă, ce ar putea conduce la accidentarea sa ulterioară, în timpul antrenamentului.

10. COSTUMAŢIE: Elevii vor intra în Dojo numai în kimono şi cu papuci, iar pe tatami desculţi. Excepţii temporare pot fi acordate începătorilor care vor putea intra pe tatami şi în trening.

11. FĂRĂ VORBE: Pe tatami se lucrează - nu se vorbeşte. În timpul antrenamentelor vorbitul trebuie limitat pe cât posibil!

12. FĂRĂ ZGOMOT INUTIL: Cu excepţia zgomotelor specifice din timpul antrenamentelor, în Dojo nu se va face zgomot inutil. Singurele strigăte vor fi cele de Kiai.

13. SCHIMBATUL HAINELOR: Pe cât posibil nu se va folosi Dojo pentru îmbrăcare sau dezbrăcare. Aceste acţiuni se vor desfăşura în vestiar.

14. IEŞIRILE DE PE TATAMI: Ca regulă generală - nu părăsi tatami în timpul antrenamentului decât în cazuri extreme şi niciodată fără înştiinţarea şi acordul Sensei-ului. Orice ieşire îi poate deranja pe ceilalţi, putând fi văzută ca lipsa de respect. Vino pregătit la antrenament, în aşa fel încât să-ţi poţi stăpâni pe cât posibil setea, foamea şi diversele nevoi până la sfârşitul lecţiei. În cazul unor antrenamente foarte intense pe căldura mare, Sensei va acorda în general pauze pentru apă atunci când va considera că e necesar. Dacă ai totuşi o problemă în timpul antrenamentului - cere-i voie lui Sensei să ieşi de pe tatami (fie pentru a face o pauză de câteva minute sau pentru a întrerupe antrenamentul în acea zi).

15. SALUTUL: Salutul are pe lângă rolul de a saluta și rolul de a mulțumi.

- Salută ori de câte ori intri sau ieşi de pe tatami. În plus, dacă Sensei este pe tatami, nu vei intra/ieşi fără acordul acestuia.

- Salută ori de câte ori intri sau ieşi din Dojo.

- Salută ori de câte ori începi sau sfârşeşti un exerciţiu cu un partener.

- Salută ori de câte ori Sensei ţi-a adresat nişte cuvinte/explicaţii.

- Salută către Sensei ori de câte ori acesta intră sau iese din Dojo.

16. FĂRĂ TELEFOANE: Opreşte telefonul mobil în timpul antrenamentelor! Dacă ai uitat să-l opreşti şi începe să sune - nu răspunde fără permisiunea Sensei-ului. Nu ieşi de pe tatami fără permisiune, chiar dacă vrei doar să închizi telefonul.

17. FĂRĂ GUMĂ DE MESTECAT: este periculos să faci efort fizic cu ceva în gură (fie gumă, bomboană sau orice altceva) - există riscul de a te înneca! În plus, a mesteca gumă în timp ce Sensei îți explică ceva este lipsit de respect.

18. FĂRĂ FUMAT: Fumatul în Dojo este strict interzis! Atât în timpul antrenamentului, cât și în afara lui. Același lucru și în ceea ce privește băuturile alcoolice sau drogurile. De asemenea, ar fi de apreciat ca fumătorii să se lase de acest obicei dăunător sănătăţii, după înscrierea la antrenamentele de Aikido.

19. CHEIA SUCCESULUI: Pentru a progresa trebuie sa fii perseverent. Cheia succesului este REPETIȚIA. Repetă mișcările cu seriozitate pentru ca mintea și corpul tău să le poată învăța și asimila eficient. Totodată fii modest şi ai răbdare!

20. DREPTURILE ELEVULUI: Orice elev are dreptul să aleagă din următoarele două variante:

- poate alege să participe la antrenamente și să respecte toate aceste reguli și să asculte de instructor pe tot parcursul antrenamentului,

- sau poate alege să nu participe deloc.

Trebuie sa-l ascultam intotdeauna pe Sensei !

El are responsabilitatea totala a tot ce se intampla in Dojo

Fii modest si ai rabdare!

- **O tehnica incepe si se termina cu Kamae. Un procedeu este un tot, cu inceput si sfarsit, cu respiratie completa (atat inspiratie cat si expiratie), cu concentrarea Ki-ului in Seika-no-itten, urmata de explozia Ki-ului;**
- **Fii relaxat si pastreaza-ti cumpatul !**
- **Incearca sa "primesti" armonios atacul adversarului si nu hotara dinainte procedeul de aparare pe care il vei folosi;**
- **Nu uita ca inainte de a incepe miscarea (tehnica de aparare) trebuie sa iei contact "mintal" cu adversarul, cu Ki-ul sau;**
- **Nu privi niciodata in jos! Priveste in jurul tau cu capul sus!**

Exercitiile de Aikido se fac cu viteza mica, dar cu Ki mult;

Procedeele corect executate nu pot produce accidente. Astfel , orice accident este dovada indisciplinei celui accidentat.

NININ GAKE-LUPTA CU MAI MULTI ADVERSARI PAG 150

O Sensei Ueshiba afirma: "un adversar trebuie tratat la fel ca mai multi adversari si mai multi adversari trebuie tratati ca si cand ar constitui un singur tot". Principiul primordial ce trebuie urmat este interpunerea unui adversar in calea celorlalti. Singura particularitate este prinderea de fiecare brat de catre un adversar.

In aceasta situatie cele mai eficiente solutii sunt:

-ryote dori shiho nage, -ryote dori kote mawashi, -ryote dori juji garami,

-ryote dori kokyu nage, -ryote dori aiki nage, -ryote dori tekubi osae,
-katate ryote dori kokyu nage.

TANTO DORI - LUPTA CU CUTITUL PAG 150

Desi lupta cu cutitul poate imbraca forme diferite aceasta sectiune priveste atacul lui uke cu cutit in timp ce nage se apara cu mainile goale. Reprezentative in aceasta lupta sunt urmatoarele tehnici:

shomen tsuki Kote gaeshi shomen tsuki Irimi nage shomen tsuki Sokumen Irimi nage

shomen tsuki Katagatame shomen tsuki Ude osae shomen tsuki Kote hineri

shomen tsuki Tekubi osae shomen tsuki Ude nobashi shomen uchi Hiji kime osae

yokomen uchi Shiho nage yokomen uchi Kote gaeshi yokomen uchi Irimi nage

yokomen uchi Sokumen Irimi nage yokomen uchi Ude kime nage yokomen uchi Ude osae

yokomen uchi Kote hineri yokomen uchi Tekubi osae yokomen uchi Ude nobashi

shomen uchi Kote gaeshi shomen uchi Irimi nage shomen uchi Hiji kime osae

shomen uchi Ude osae shomen uchi Kote hineri shomen uchi Tekubi osae

shomen uchi Ude nobashi

Gramatica" aikido-ului,

Dintre acestea, după părerea mea, sunt de bază PAG 150: shisei

Shiho-nage, irimi, kaiten, kokyu, osae-waza, ushiro-waza. Aceste tehnici reprezintă "gramatica" aikido-ului, "limba" în care este formulată şi exprimată tradiţia; ele reprezintă punctele de reper, sunt flexibile şi expansibile. Fiecare tehnică încorporează multe aspecte diferite şi are elemente comune cu una sau mai multe dintre celelalte tehnici.

SHISEI pag 151

Shisei este tradus în engleză ca: "poziţia", "atitudine" sau "postura". Sugata (shi) înseamnă "formă", "figură" sau "statura". Ikioi (sei) semnifică energia, vigoarea şi vivacitate. Shisei combină aceste înțelesuri. Dar sensul shisei nu descrie doar o atitudine exterior, formă bună, comportare și rulment, dar, de asemenea, o forță interioară vizibil din exterior, în manifestarea sa externă. De exemplu, vitalitatea unui copil reiese din vivacitatea sa, ochii luminoase și mișcare activă. Cum putem ajunge la acest shisei? În primul rând, trebuie să ne recomandă corpului, care este ca o vază care conține ki. Pentru a face acest lucru, coloana vertebrală este extinsă și drept. Dacă simțiți că vă sunt împingând cerul cu capul,

coloana vertebrală se va extinde în mod natural. Aveți grijă să nu suflă în piept într-un mod militar. Umeri ar trebui să fie relaxate, care se încadrează fără probleme, anusul este închis, mic de spate nu este îndoit, ki este confortabil poziționat în tanden seika și întregul corp este relaxat confortabil. Exponent mare de sabie, miyamoto musashi, spune pe tema marțiale shisei:

"fața este calm, nici transformat în sus, în jos sau în lateral; ochii ușor închis, fără circulație a globilor oculari, fruntea ne încreţită, sprâncene ușor s-au adunat, podul de nasul drept, bărbia nu a scos sau trase în prea mult; ceafă la fel de drept și coloana vertebrală plin de energie. Mai jos umerii scăzut corpul este perfect relaxat, coloana vertebrală este în loc, pe fese, trase în picioarele de la genunchi, la glezne sunt ferm stabilite pe teren; şolduri nu sunt răsucite; stomacul este ferm în formă de ". În aikido aceasta se numește "sankakutai", o postura suplă, echilibrată care să permită libera circulație; un tetraedru regulat, care este un con din lateral.

Când shisei a fost atins și atitudinea este bun, elementul de lângă practica este kokyu. Haku (ko) înseamnă a respira în, suu (kyo), de a respira afară. Toate ființele vii să ia în oxigen și dioxid de carbon expulza. Acest proces este numit kokyu. Un bun kokyu este lentă, profundă, lungă și se realizează natural, și este, prin urmare, respiraţia abdominală.la începutul practicii, este o idee bună să se concentreze în primul rând pe inhalare și expirație, apoi, respirația pe nas. În cazul în care ritmul de respiraţie este perturbată, apoi utilizați gura să-l restabili. Atunci când respiră în, țineți anusul închis, imaginându-ne că aerul coboară la un nivel mai mic decât buric. Uneori, în practică de inhalare budo trebuie să fie rapidă, aer ar trebui să fie păstrate mai mult timp în plămâni, și expirație ar trebui să fie mult mai rapidă sau, alternativ, mai moale.în timpul exerciţiilor, este necesar să se acorde o atenție deosebită stăpâni kokyu. Kokyu nu constă doar înlocuirea aerului în plămâni și expulzarea de impurități și în timp ce-l practica, ar trebui să aibă sentimentul de a umple din nou cu tine pur ki. Acumulat ki este forțat să iasă atunci când vă simțiți nevoia de a face acest lucru. Efectul acestei ki este corectă shisei. În viața de zi cu zi atunci când în picioare, mersul pe jos, de lucru sau chiar atunci când dormi, exercițiul cu entuziasm. În cazul în care o situaţie de urgenţă tău kokyu va fi mereu acolo, dar pentru a ajunge la această stare, practică de zi cu zi este necesar. O persoană în mod normal, uită că el respiră, dar cu siguranță nu uită niciodată să respire. În același mod, este necesar să se pătrundă corpul și să dobândească o bună kokyu, o bună shisei şi conştiinţa externe. Trebuie să te antrenezi fără sfârșit pentru a obține acest rezultat.

Organismul a fost completat, în acest fel, cu o viguroasă ki, energia-i vă invada corpul. Atunci când ajunge la o unitate cu natura, devine posibil pentru o putere de a crește cu de la tine care depășește imaginația. Această energie de respirație (kokyu

ryoku), care a fost descrisă nu aparţine doar pentru tine, aceasta este energia de respiraţie a cerului şi pământului

SHIHO-NAGE (RECUNOŞTINŢA) pag 152

shiho înseamnă "patru direcţii", simbolizând aprecierea faţă de kami care ne înconjoară, ca şi cele patru recunoştinţe: faţă de univers; faţă de strămoşii noştri, cărora le datorăm existenţa noastră individuală; faţă de natură, care ne oferă hrana zilnică; faţă de celelalte fiinţe umane care ne ajută să supravieţuim în societate.

IRIMI [OMOTE]
(INTRAREA)[STAI ÎN FAŢA LUI] pag 152

irimi este în primul rând o acţiune internă bazată pe o atitudine activă. Forţa produsă de atacator este preluată cât mai devreme posibil, amplificată şi întoarsă. Ea va curge înapoi spre izvorul ei – adică spre centrul (hara) agresorului – îi va distruge echilibrul şi-l va doborî. De o mare importanţă este faptul că nage, după ce întoarce forţa îndreptata spre el, o dirijează spre o altă direcţie. Uke va fi surprins atât de schimbarea neaşteptată a punctului de aplicare a forţei sale cât şi de efectul întoarcerii ei. Nage intră spre înăuntru, deci va ajunge în faţa lui uke. De aici şi cuvântul japonez omote (stai în faţa lui) folosit pentru descrierea acestui mod de acţiune, sau varianta "pozitivă" – adică acţiunea activă, tare.

Dar acţiunea irimi nu se limitează numai la prima fază a procedeului de luptă – la intrare, ci poate fi aplicată şi la fazele următoare, adică la desfăşurarea şi la terminarea procedeului. În orice fază esenţială a mişcării, acţiunea irimi trebuie însoţită de forţa respiraţiei (kokyu), ceea ce înseamnă o expiraţie sincronizată cu mişcarea.

Caracteristic pentru acţiunea irimi este deplasarea (sabaki) în linie dreaptă prin paşi adăugiţi sau normali.

Folosirea principiului irimi, mai ales împotriva unui adversar puternic sau înarmat, poate fi făcută cu succes numai dacă nage are o poziţie corectă şi hara bine antrenată. El trebuie să poată reacţiona sigur şi spontan, să fie capabil de a-şi aplica concentrat forţa respiraţiei.pe plan spiritual irimi reprezintă puterea controlată. Puterea adversarului se întâlneşte cu voinţă proprie şi neclintită a lui nage. Mişcarea irimi ca atare pare simplă, dar aparenţele înşală, căci execuţia corectă necesită o precizie şi o sincronizare absolută. Din kamae (poziţia de gardă), se arunca ki-ul înainte, se face un pas adăugit (tsugi-ashi) spre înainte şi puţin lateral. Mişcarea se face prin alunecare, fără săritură, căci pentru menţinerea unei mişcări uniforme este foarte important că centrul să rămână la o înălţime constantă. Dar atenţie: în aikido nu există mişcări în linie dreaptă, chiar dacă par aşa celor ce le privesc. Senzaţia trebuie să fie de cerc.de sferă, de spirala-dar nicidecum de linie

dreaptă. Acesta senzaţie izvorăşte din modul cum se mişca centrul şi anume o răsucire spre înainte şi nu pe o dreaptă spre înainte.

Intrarea împotriva unui atac trebuie să fie adâncă, atât fizic cât şi spiritual, devenind una cu forţa agresoare şi astfel disipând-o. În mişcările irimi circulare, corpul trebuie să se rotească într-o spirală mare, atrăgând în mod natural partenerul spre interior, roată şi apoi în jos.

Irimi este un secret mare, ascuns, în aikido, lipsind în mod straniu în alte arte marţiale. Irimi înseamnă intrare. Intrarea, ca multe concepte în aikido pare iniţial a fi contra-intuitiv. De exemplu atacatorul e pe cale de a-ţi pocni creştetul capului cu o ţeavă mare. S-ar părea că ultimul lucru pe care trebuie să-l faci este să intri în raza lui de acţiune. Irimi înseamnă intrarea într-un loc sigur. În exemplul de mai sus, intri în spatele atacatorului, unde eşti în siguranţă. Dar ajungi acolo ca şi când ai vrea să străbaţi chiar prin centrul atacatorului. Cu o mişcare irimi, te îndrepţi chiar spre centrul atacatorului şi apoi derivezi lateral în ultimul moment. Irimi furnizează o serie de avantaje. Pentru că nu blochezi atacul său nu fugi de el, îi dai atacatorului impresia că te va lovi. El crede că atacul se va desfăşura aşa cum l-a plănuit, aşa că nu se reţine, nici nu schimbă direcţia. Acest lucru e în favoarea ta. Dacă execuţi mişcarea irimi cu ki extins (ki va fi discutat ulterior), atacatorul se va simţi străpuns în centru în momentul intrării. Aceasta ar putea avea ca efect oprirea ki-ului său în mijlocul atacului, ceea ce îi slăbeşte echilibrul. Poate chiar opri întreg atacul dacă este executat cu suficient ki. Irimi este forţa lăncii, forţa valului de maree. Poţi de-a dreptul "dispărea" din faţa ochilor partenerului cu un irimi bun. Odată exersăm irimi nage cu un kohai (elev începător) când a făcut o mişcare irimi minunată. Am început să lovesc, ţinta era drept în faţa mea şi părea că va sta acolo şi mă va lăsa să-l lovesc. Era relaxat şi zâmbitor. Am lovit puternic şi repede şi ce mi s-a întâmplat a fost că pur şi simplu mi-a dispărut din faţa ochilor. Intrarea a fost atât de curată şi de pură încât nu l-am văzut alunecând pe lângă mine, ci doar „s-a stins din realitate". Bineînţeles, „s-a aprins" din nou în realitate câteva clipe mai târziu şi m-a aruncat pe saltea. Irimi este forţa lăncii, forţa valului de maree. Mişcarea ta irimi trebuie atât să penetreze centrul partenerului cât şi să spele partenerul ca un val uriaş. O mişcare irimi bună e o forţă demnă de luat în seamă! Irimi utilizat în aikido, legea irimi, este rădăcina aikido. Acesta va fi amintit că o'sensei transferat în aikido legea irimi pe care le-a învățat de studiu profund al artei suliţa. Iri caracterul descrie ideea de a trece la intrarea într-o casă, să-l introduceți sau să fie invitați în ea. Mi caracterul dă ideea unui copil în pântecele mamei sale, cu sensul de complet de carne, oase și sânge. Prin urmare, mi este egal cu corpul și irimi, pentru a pune cele propriul corp în corpul adversarului. În urma metoda de lance, cuvântul irimi este folosit pentru a descrie acțiunea de a pătrunde victorios în interiorul paza unui adversar înarmat cu o armă mai mare decât a ta, atunci când sunt înarmați cu o

sabie sau un pumnal sau chiar atunci când unul este neînarmat. Când forțele doi se mute într-o direcție opusă, forța care rezultă este suma celor două forțe. Irimi este utilizarea acestui rezultat și relația acesteia cu cele poziția propriu la momentul reuniunii.

Noi numim irimi issoku intrarea la un pas lateral de un adversar.cu un paznic profil, sunteți în poziția de a permite irimi, atacă adversarul prin trimiterea înapoi forța de atac sale fără a utiliza forța ta. A explicat mecanic, este foarte ușor de înțeles. Nu uită, totuși, că, în realitate, aite este viu și că tot ceea ce nu funcționează în conformitate cu teoria, mai ales atunci când el este mai bine înarmat decât tine.cu mâinile goale sau cele cu o armă mai scurtă decât adversarii, pentru a intra interiorul garda adversarului său pentru a-l opune cu forță, trebuie să judece exact ai mă în ciuda poziției schimbarea aite. Acest lucru este no mal și nu are nevoie de explicații suplimentare. Mai important este să uităm corpul său, de a intra și străpungă și să fie străpuns, pentru a intra fără cea mai mică ezitare. Apăsați aite cu puterea ta mentală, până la punctul în cazul în care vă pot conține atac, luând în atacul său, folosindu-l, introduceți! Prin urmare, veți avea sentimentul învăluie adversarului, devenind una cu el. El însuși va veni în interiorul tău. Aceasta este irimi de aikido

KAITEN (DESCHIDERE ŞI ÎNTOARCERE) pag 154

kai înseamnă "deschiderea unei căi în jurul unei forţe agresive" – iar ten este "întoarcere" – ca în "a întoarce lucrurile în favoarea ta." La maturitate sau la bătrâneţe, mişcările de kaiten ale lui morihei includeau deseori o scufundare adâncă, o mişcare asemănătoare unui val care făcea tehnicile şi mai eficiente.

TENKAN ÎNSEAMNĂ ÎNTOARCERE pag 155

Cealaltă mişcare tipică pe care o facem în aikido este tenkan, sau mişcarea de întoarcere. Tenkan te întoarce când eşti împins. Dacă partenerul ne împinge în piept, ne vom răsuci în jurul braţului întins, păstrând contact strâns cu braţul şi corpul atacantului. Prin răsucire, ne ferim din calea atacului şi ne poziţionăm în flancul atacantului care este un loc mai sigur decât în faţa lui. Tenkan este forţa tornadei sau a ciclonului.ca şi irimi, mişcarea tenkan ne salvează de la a fi atinşi de lovitura iniţială şi ne pune într-o poziţie relativ sigură, de unde putem continua cu mişcări sau procedee adiţionale. De obicei, mişcarea tenkan va continua cu mişcarea de întoarcere prin conducerea energiei partenerului împrejurul nostru într-un cerc sau într-o spirală al cărei centru suntem noi. Tenkan este forţa tornadei sau

ciclonului. Tu eşti în centru şi partenerul este târât pe marginile acestei forţe ciclonice.

Zece înseamnă "a transpune", "transfer" sau "evolua". Caracterul zece este compus din două elemente, unul însemnând "roată", iar celălalt evocând o mișcare circulară întoarcere. Kan înseamnă a schimba. Tenkan este folosit cu sensul de schimbarea direcției, linia de mișcare sau de starea de spirit. În aikido, cred că acest cuvânt este folosit, deoarece de multe ori, pentru a face o mișcare o pivoții și în a face această mișcare, în schimbarea direcției, gestul este rotund și sugerează imaginea unei roți de cotitură. Luați în considerare situația dumneavoastră. În rotație ați schimbat locul și direcția. Toate schimbările de loc și de poziție este tenkan. Acesta este motivul pentru irimi şi tenkan sunt două fețe ale aceleiași monede

URA WAZA ȘI OMOTE WAZA. Pag 155

Orice tehnică în aikido are două aspecte: ura wasa și omote wasa. Ura reprezintă invers, spate, partea ascunsă a lucrurilor. Omote reprezintă fata, suprafaţa, exterior, partea aparentă a lucrurilor. În tot ceea ce este ura și omote. Omul însuși are o față și în spate. Ura și omote poate fi folosit pentru a înțelege la fel de exterior și interior. Se poate, de exemplu, au o față zâmbitoare și simțiți durere în inimă sau chiar au aspectul lui buddha în timp ce lipsește emoție. Explicarea în termeni simpli, tehnici efectuate în fața adversarului sunt numite omote wasa și cele din spate, ura wasa. Anumite tehnici sunt posibile în omote wasa și ura wasa, altele într-unul din cele două. În realitate, tehnicile nu există în aceste forme și distincția nu are o aplicație practică.

Omote wasa și ura wasa clasificare a fost, probabil, pentru a facilita formarea și o parte esențială a procesului de învățare este de a respinge această clasificare și să nu te lași fi îngust la minte

KOKYU (PUTEREA RESPIRAŢIEI) pag 156

tehnicile kokyu-ho folosesc forţa respiraţiei pentru a-l ridica pe uke şi a-l proiecta în orice direcţie. Respiraţia reprezintă poate cel mai important element din artele marţiale. În primul rând trebuie să învăţăm să respirăm complet. Pentru a avea o idee despre respiraţia completă practicaţi următorul exerciţiu: din poziţia în picioare, agura sau za inspiraţi uşor aerul pe nas, umplând mai întâi partea inferioară a plămânilor, ceea ce se obţine mişcând diafragmă, care lăsându-se jos, exercită o uşoară presiune asupra organelor abdominale şi împinge înainte partea frontală a abdomenului. Umpleţi apoi regiunea din mijloc a plămânilor, ridicând coastele inferioare, sternul şi pieptul. Apoi umpleţi partea superioară a plămânilor, împingând înainte şi ridicând partea pieptului cu cele şapte perechi de coaste

superioare. În mişcarea finală, abdomenul se contractă uşor, mişcare care sprijină plămânii, ajutând să se umple şi părţile sale superioare. Trebuie să evitaţi inspiraţiile prea bruşte ori intermitente, încercaţi să obţineţi inspiraţii cu acţiune regulată şi continuă. Ţineţi-vă respiraţia câteva secunde. Expiraţi foarte încet, ţinând pieptul încordat, strângând abdomenul şi ridicându-l, încet, pe măsură ce aerul iese din plămâni. Când aerul a ieşit complet, destindeţi pieptul şi abdomenul.

"respiraţia este firul ce leagă creaţia laolaltă". Întreg universul este respiraţie - fluxul marchează vârful momentului de inspiraţie cosmică, iar refluxul reprezintă împlinirea expiraţiei cosmice. Morihei îşi încuraja fiecare elev să-şi lege respiraţia individuală de respiraţia universului: "gândiţi-vă la fluxul şi refluxul mareelor. Când valurile vin să lovească malul, se ridică şi cad, creând un sunet. Respiraţia voastră trebuie să urmeze acelaşi drum, absorbind întregul univers în burta odată cu fiecare inspiraţie. Să ştiţi că avem cu toţii acces la patru mari comori: energia soarelui şi a lunii, respiraţia cerurilor, respiraţia pământului şi mareele".

"poţi practica aikido dacă poţi ridica trei uncii de tărâțe".

Acest lucru indică faptul că aikido nu este o artă de luptă bazat pe utilizarea forței fizice și musculare, de un organism împotriva celuilalt. Executarea unei tehnici în aikido este realizat prin folosirea energiei mentale şi forţa fizică natural. Dacă puteți folosi această metodă este posibil să se dezvolte o putere superioară oricărei pe care credeți că ați putea avea. Când spunem că bătrâni, femei și copii se pot practica, acest lucru nu înseamnă doar că ei pot învăța, dar care se poate aplica acest mod de luptă după ce au înțeles pe deplin. Am atins pe kokyu mai devreme. Trecem acum pe scenă de respirație fiziologic prin care ne putem absorbi în noi de energie a universului. Putem merge mai departe și spune că încă mai am devenit parte a corpului unul din univers. Energia care curge din aceasta este a noastră, fără a fi al nostru. Acesta este, în realitate, energia universului,. Această forță, concentrate în tanden seika și umplerea toate părțile corpului nostru, este ca apa care țâșnește mai departe și nu se oprește niciodată. Această energie care emană din corpul și mintea este întotdeauna calm, senin și relaxat, care poate răspunde la orice moment și în orice direcție este necesar, este apelul kokyu ryoku. Această energie, care este un dar din cer, nu poate fi exprimat în cazul în care nivelul gâtului, umerilor sunt încordați sau dacă vă imaginați-vă puternic sau slab sau dacă credeți că această forță nu există. Toate aceste gânduri necurate sunt bariere în calea trecerii de ki. Este ca un furtun, care este constrânsă de către cineva călcare pe el sau dacă este blocat și nu poate curge apa. O'sensei spus de multe ori: "aikido este o purificare a corpului și a sufletului și este pentru a curăța trupul şi sufletul". Dacă această exterior şi interior se realizează curățarea sufletului va fi radiant, circulaţia sângelui se va îmbunătăţi şi astfel vă minţea şi corpul. Kokyu ryoku este adus la viaţă în practică aikido-ului printr-un gest simplu, cum ar fi ridicarea de braț sau

avansează un picior. O tehnică aikido executat fără angajarea kokyu ryoku nu este o tehnică de aikido. Este șampanie fără bule sau berea care este plat. Kokyu ryoku învățat intelectual este inutil. Este necesar să-l învețe fizic în exercitarea de zi cu zi. Acesta este doar asimilat de acumulare conținute. O'sensei a spus pe temă: "trei zile de muncă nu este numai trei zile lucrătoare; un an de muncă, nu este numai un an de muncă; zece ani de muncă la magazine de sus energia de zece ani". Fără kokyu ryoku, sub forma unei tehnici poate există, dar este o formă goală. Este imposibil să te impregnarea fără a practica tehnici. Indiferent ce se întâmplă, rezultatul va fi diferit în funcție de dacă tu crezi asta sau nu.

OSAE-WAZA (CONTROL FERM) pag 157

osae-waza, "tehnicile de fixare". Fixările reprezintă controlul ferm. Morihei punea accentul pe calităţile curative ale diferitelor fixări: stimulează articulaţiile, întind musculatura şi învigorează în general membrele.

WSHIRO-WAZA (AL VI-LEA SIMŢ) pag 157

ushiro-waza ajută la dezvoltarea celui de-al şaselea simţ. Morihei consideră practica tehnicilor din poziţia aşezat extrem de importantă. Pe vremuri el spunea elevilor săi: "când nu pot să conduc antrenamentul, limitaţi-vă la tehnicile de jos. Acestea vă vor întări picioarele şi este important să învăţaţi cum să vă mişcaţi exact cum trebuie pentru a face tehnica eficient."

KAMAE (POZIŢIA DE GARDĂ) pag 157

pentru a fi pregătit oricând pentru o confruntare trebuie să ai o poziţie corespunzătoare atât în mişcare cât şi în repaus. Felul şi momentul atacului sunt determinate de cel care atacă (uke), cel care se apară (nage) neputând decât să adopte o postură care să-i permită o apărare eficientă indiferent de atac. Lupta constă în diverse faze statice şi dinamice care se schimbă între ele fără o ordine prestabilită. O postură corectă, marţială, se defineşte prin echilibru. Ki-ul lui uke poate fi preluat, condus şi îndreptat împotriva lui uke numai dacă nage acţionează din hara şi cu hara kamae este concepută astfel încât să asigure atât apărarea pasivă, nelăsând nici o parte descoperită, cât şi apărarea activă, trecerea rapidă la executarea unui procedeu. Kamae asigură circulaţia corectă a ki-ului în corp şi permite o mare mobilitate. Poziţia de gardă, de aşteptare a atacului, este aparent statică, dar de fapt este plină de energie acumulată care poate fi aruncată oricând, spre orice direcţie. Echilibrul latent ce există între nemişcare şi mişcare se bazează pe unitatea dintre spirit şi corp. Aceasta este o stare de inconştientă activă, fără legătură cu spaţiul şi timpul, de gol interior şi acţiune totală: ki-ul lui nage poate circulă fără obstacole. Această poziţie este foarte stabilă şi deschisă spre orice

direcţie. Ea permite mişcări rapide spre înainte şi spre înapoi, de-a lungul liniei de acţiune (care uneşte pe nage cu uke), sau oblic faţă de această linie – prin execuţia de ashi-sabaki, intrări cu schimbări de orientare, care înmoaie atacul lui uke, prin rotirea pe piciorul din faţă sau pe cel din spate (tenkan-ashi): mişcări de răsucire pe loc sau cu câştig de spaţiu (tai-sabaki). Vârful triunghiului suprafeţei de sprijin pe sol, va fi îndreptat spre adversar, indicând direcţia circuitului natural a ki-ului în cazul acţiunilor de intrare (pozitive, irimi) această direcţie poate fi schimbată uşor prin deplasare, spre a adapta poziţia şi acţiunea lui nage la atacul lui uke (principiile irimi şi tenkan). Din poziţia de gardă, în aikido, se îndreaptă spre adversar partea laterală a corpului. Prin această ni se semnalizează faptul că nage este atent şi pregătit să se apere cu hotărâre, ceea ce deseori este suficient să-l determine pe agresor să renunţe la atac. Pe de altă parte, această poziţie oferă agresorului doar o suprafaţă mică a corpului lui nage.în poziţia naturală (shinzentai), nage stă complet descoperit cu faţa spre uke, care poate fi determinat de această atitudine să atace dezordonat, fără grijă, intrând uşor în zona de acţiune a lui nage. Totuşi această poziţie de apărare nu se recomandă decât celor care stăpânesc perfect tehnica mişcărilor (sabaki). Garda corectă înseamnă poziţie corectă plus distanţa optimă până la adversar. În poziţia de gardă nu se stă nemişcat, nage trebuind să se mişte imperceptibil. Mişcarea trebuie să asigure deplasarea continuă a centrului spre înainte, pentru a feri spatele şi a menţine partenerul la distanţa optimă, obligându-l astfel să atace din faţă fără să poată fenta. În special în cazul atacului multiplu cu agresori care atacă simultan, mişcarea continuă spre înainte este o condiţie vitală pentru a păstra controlul situaţiei, pentru a te mişca împreună cu ea. O sensei morihei ueshiba spunea: "intră în sfera adversarului ca un triunghi, manevrează-l circular şi doboară-l ca pe un pătrat". Am înţeles că, în aikido, dispunerea tălpilor se face după forma unui triunghi. Dacă iei poziţia de gardă (kamae) cu corpul aşezat oblic faţă de direcţia acţiunii, vei putea ajunge uşor într-o parte a adversarului, chiar în cazul mai multor atacanţi, păstrând suprafaţa triunghiulară de sprijin pe sol. Sfârşitul mişcării de apărare trebuie să coincidă cu poziţia triunghiulară inversă a tălpilor (hitoe-mi).în dojo se sta în picioare numai în poziţia de gardă (kamae), în repaus, în genunchi (za sau turceşte (agura). Toate aceste poziţii se învaţă la început separat, element cu element. Mai târziu ele se vor executa şi studia în combinaţie cu variantele de deplasare (sabaki) şi cu diversele procedee de luptă. O poziţie greşită arată că elevul nu este suficient de antrenat, că pregătirea sa morală şi fizică este slabă, arată că nage nu este pregătit (concentrat) pentru acţiune. Dintr-o poziţie greşită decurge insuccesul apărării şi din acest motiv nu trebuie tolerată de instructor nici la antrenament, şi cu atât mai puţin la o examinare de gradaţie. Comportarea şi mişcările elevului trebuie să fie cât mai naturale. Respectarea unor regului drastice

de mişcare numai de dragul aparenţelor sau tradiţiei contravine ideii de aikido. Comportarea naturală, mişcările lipsite de constrângere ale maeştrilor dovedesc atenţia mereu trează faţă de eventualele pericole. Privirea trebuie să cuprindă adversarul în întregime, fără a se fixa pe un element anume. Se recomandă o astfel de poziţie în care să poţi vedea partea din spate şi de sus a umărului drept al adversarului. O sensei spunea: "nu te uita în ochii adversarului, pentru că mintea îţi va fi atrasă de el. Nu te uita la sabia lui, pentru ca ki-ul tău se va lega de ea. Trebuie să ajungi să absorbi partenerul în întregime. După ce ai ajuns la acest nivel, este de ajuns să stai liniştit în locul în care te afli". Ultimă idee exprimă faptul că la nivelul superior al artei nu mai este nevoie de luarea unei poziţii formale de gardă, orice poziţie este (trebuie să fie) la fel de bună pentru apărare. Dar acest nivel al măiestriei nu este la îndemâna oricui..."

KAMAE (POZIŢIA DE GARDĂ)

Corpul trebuie ţinut vertical şi destins, între tălpi să fie o distanţă de aproximativ 1,5 ori lungimea tălpii, talpa piciorului din faţă îndreptată înspre partener, iar talpa piciorului din spate va face un unghi de 90 de grade cu cea din faţă, astfel ca prin mijlocul ei să treacă axa tălpii din faţă. Genunchii uşor îndoiţi, însă inegal, astfel ca

Greutatea corpului să fie cam 60-70% pe piciorul din faţă. Faţa este orientată spre partener, iar braţele se ţin ridicate de obicei la nivelul pieptului (chudan), cu coatele lipite de coaste, mâna corespunzătoare piciorului din faţă fiind mai întinsă, iar cealaltă va sta cu palma în dreptul cotului primei mâini. Kamae în budo este de multe ori a spus: "este kamae că este important ". Kamae nu este proprietatea exclusivă a budo-ului, dar, de asemenea, face parte din alte arte: flori, caligrafie și ceai. În fotbal, box și tenis de kamae este la fel de importantă. În limbă japoneză înseamnă kamae de "a se pregăti" sau de "a se pune în gardă". Verbul "kamaeru" este tradus ca "a construi", "a construi", "a pregăti", "să învețe intensiv" și "să fie în alertă". Caracterul chinezesc al kamae este format din radicală "de lemn", urmat de un element care reprezintă un îngropate și cep semnificând structura indisolubilă a tâmplăriei. Kamae în budo este de a lua poziția cea mai avantajoasă posibil, în legătură cu aite. Când cineva se găsește armat împotriva unui adversar sau atunci când cele două armate sunt față în față, în toate, kamae este important. Cu toate acestea, este doar tradus kamae în această formă. Se compune simultan din puterea de ki și capacitatea de a percepe fiecare detaliu. În kendo kamae de kendo, judo în kamae de judo, tenis în kamae de tenis, și în aikido hanmi nu kamae (profil paza) este folosit. Începe într-o poziție bună, în picioare naturală (shizentai), picioarele depărtate la aceeaşi lăţime ca umerii și piciorul stâng înainte de piciorul drept, care poate pivota. Avem acum garda de stânga, hidari hanmi. Alternativ, avem gardă pe

dreapta, migi hanmi. În cazul în care doi adversari să ia garda aceeași, piciorul drept sau stâng în față, vom obține ai hanmi nu kamae. Dacă, dimpotrivă, cei doi adversari au o gardă vizavi, piciorul drept de unul și piciorul stâng al transmite altă parte, este gyaku hanmi nu kamae. Acum, în cazul în care în hidari (sau migi) hanmi, laba piciorului stâng (sau dreapta) a avansurilor un ritm ca în irimi și piciorul din spate urmează, degetul mare, în conformitate cu călcâiul și degetul mare de la mâna stângă (sau dreapta înainte), suntem în postura de pază sau numit " hitoemi "sau" ura sankaku ". Cu o sabie, migi hanmi este utilizat. Cu mâinile goale sau jo apărătoarea mâna stângă (hidari hanmi) este garda de bază. De ce este hitoemi paza fundamentală a aikido? Deoarece hitoemi permite deplasarea cu ușurință pentru a face față oricărui atac și asimilarea unei anumite tehnici. Cu toate acestea, este necesar să se depășească kamae, adevărata kamae este nici kamae, pentru a putea răspunde la orice atac indiferent de poziția dumneavoastră. O sensei spune: "nu te uita la ochii aite, inima este slăbită de ochii aite. Nu te uita la sabia aite, spiritul este slăbită de sabia aite. Nu te uita la aite, ai absorbi ki de aite. "bu a adevărului este practică de a absorbi caută aite în totalitatea lui. "eu stau pur și simplu." de aici plec la gândul tău, păstrați-l în tine

SABAKI (DEPLASĂRI) pag 160

De obicei, cel care atacă trebuie să se deplaseze până să ajungă la un contact fizic

Direct cu partenerul. În această fază, cel care se apără poate întâmpina atacul cu un

Contraatac (irimi) sau să execute o mişcare de preluare (tenkan) prin care poate

Ajunge într-o poziţie favorabilă sau poate reface distanţa protectoare

sabaki înseamnă o schimbare a poziţiei centrului corpului (hara) în direcţie orizontală. Proiecţia pe sol a corpului descrie în acest caz linii curbe, mai rar drepte. Mişcările corpului sunt şi un mijloc de expresie al unor stări sufleteşti precum şi a unor atitudini fizice. Prin mişcări adecvate se poate determina un agresor, mai ales nehotărât, să renunţe la atac.

Păstrarea echilibrului static şi dinamic depinde în mare măsură de o corectă deplasare. Numai dacă nage îşi păstrează centrul în orice fază de acţiune sau de repaus, poate să dispună de toate forţele sale interne şi externe după propria sa voinţă.în cazul unui atac real scopul deplasării celui ce se apară este evitarea forţei atacului astfel încât să se ajungă într-o poziţie convenabilă pentru executarea unui procedeu de apărare. Deplasarea corpului se poate face fie după o linie dreaptă (shintai) cu paşi alternativi (ayumi ashi) sau cu paşi adăugaţi (tsugi ashi), ori printr-o combinaţie a acestora, fie prin rotaţie a corpului (tai sabaki) care are două forme

de bază – pivotarea şi răsucirea. Pivotarea constă în rotirea corpului menţinând ambele tălpi pe locul lor, rotindu-le pe vârfuri. Pivotarea poate fi făcută la 90 grade sau 180 grade.

Răsucirea constă în rotirea corpului folosind un picior de sprijin, celălalt mişcându-se înainte sau înapoi în jurul celui de sprijin.ca regulă generală, pasul trebuie să fie uşor şi rapid, cu tălpile alunecând pe saltea, la o distanţă foarte mică de aceasta. Se zice: când păşeşti, talpa nu trebuie să atingă salteaua, dar dacă în drum apare o hârtie ea trebuie atinsă. Toate deplasările trebuie făcute din hara şi exersate cu răbdare şi perseverenţă, fie în forme simple, fie combinate, pentru atingerea următoarelor scopuri: devierea unui atac puternic; păstrarea distanţei corecte; ajungerea şi menţinerea în centrul de rotaţie al forţelor ce apar; conducerea sigură a lui uke. Tai sabaki

Se pare că, în europa, tai saba ki este, în general, tradus ca "mişcare". Nu cred că acest lucru transmite un sens foarte exactă a ceea ce vom folosi în aikido. Tai sabaki înseamnă că, în momentul în care un obiect sau o persoană încearcă să ajungă la tine, în momentul în care te atacă inamicul, judecând poziția dumneavoastră vă deplasa pur şi simplu ca către tine, pur și simplu mutați corpul dumneavoastră te pune într-o poziție în avantajul tău. Pentru a restabili situația în avantajul tău nu este doar pentru a menține echilibrul și pentru a vă proteja, de asemenea, este să te pui într-o situație din care poţi ataca.

Astfel, tai sabaki cere în continuare, să perturbe echilibrul instantanee chiar atacul să-l pună într-o poziție din care nu mai poate muta.de aceea, au avut un avantaj copleșitor, dvs tai sabaki a inversat situația. Acest lucru este tai sabaki.

UKEMI (CĂDERI) pag 161

căderea nu este o înfrângere dacă ştii să te ridici. Procedeele de aikido se practică în doi sau mai mulţi parteneri care preiau pe rând rolurile de nage şi de uke. Aceasta presupune că toţi participanţii stăpânesc bine tehnica căderilor, cel puţin pentru a evita accidentările. Dacă elevii ştiu să cadă, antrenamentele devin o plăcere pentru toată lumea, pentru că dispar încordările musculare şi reţinerile spiritului legate de abaterea de la "poziţia verticală". Importanţa stăpânirii tehnicii căderilor este relevată şi de faptul că la examenele pentru centuri colorate, execuţia căderilor se notează distinct. Se recomandă ca elevii până la 3 kyu să exerseze circa 25% din durata antrenamentului, iar cei până la 2 kyu circa 15% din timp. Tehnica căderii din aikido urmăreşte două scopuri: siguranţa celui care cade (evitarea accidentărilor) şi revenirea lui într-o poziţie bună pentru continuarea luptei (kamae). Toate căderile se termină prin revenirea în picioare cu faţa spre locul de pornire (spre adversar) cu luarea poziţiei de gardă (kamae) şi ki-ul îndreptat spre înainte. Toate căderile se exersează şi pe stânga şi pe dreapta. În timpul căderilor,

părţile vitale ale corpului (capul, şira spinării) trebuie protejate de contactul cu solul. În timpul căderii prin rostogolire corpul trebuie să ia forma unei sfere, iar revenirea (ridicarea) în picioare să se facă folosind energia mişcării. În acest scop căderea trebuie făcută fără reţinere (frica). În timpul căderilor piciorele rămân îndoite şi adunate în interiorul sferei, pentru a nu împiedica rostogolirea şi ridicarea în picioare.

MAE-UKEMI (căderea înainte) PAG 162

presupunând că elevul se afla în hidari-kamae, căderea înainte se desfara astfel: elevul se rostogoleşte spre înainte luând contact cu solul prin sabia mâinii stângi apoi va rula pe sol cu braţul stâng, umărul stâng, omoplatul stâng, va rula în continuare pe diagonală spatelui, pe şoldul drept, pe piciorul drept pe care se şi ridica în final în poziţie verticală. Piciorele trebuie strânse, tot corpul se face ghem. Bărbia trebuie apăsată mult în piept, iar capul nu trebuie să atingă salteaua. Corpul trebuie să se rostogolească ca o bilă, fără a se ciocni cu salteaua. La început se învaţă căderea de jos (stând în za pe saltea), şi doar după obişnuirea elevului cu senzaţia de rostogolire, se trece la căderea din picioare.

USHIRO-UKEMI (căderea înapoi) PAG 162

la început se învaţă şi se exersează căderea de jos.

Pornind din aceeaşi poziţie de hidari kamae, elevul cade pe spate retrăgând şi îndoind piciorul drept sub corp astfel încât acesta să funcţioneze ca un amortizor evitând izbirea corpului de sol. Se rulează apoi şoldul drept, diagonala spatelui, omoplatul stâng, umărul stâng, sprijin cu braţul stâng pe sol şi revenirea în picioare cu piciorul drept înainte în migi kamae. După însuşirea căderii de jos urmează căderea înapoi din picioare. Revenirea în picioare se produce ca şi cum corpul ar fi tras către cer.

Ukemi waza - tehnica căderii PAG 163

Prin căderi, în aikido se urmăreşte siguranţa celui care cade şi revenirea lui într-o poziţie bună pentru

Continuarea luptei. Există două forme de frânare a mişcării: încet (pe o cursă lungă) sau repede (pe o Cursă scurtă):

1. Cu amortizare prin rostogolire înainte (mae-ukemi) sau înapoi (ushiro-ukemi) - căderi moi, elastice

2. Cu amortizare prin lovire sau cădere liberă înainte şi lateral (yoko-ukemi) - căderi dure, tari, identice

Cu cele folosite în judo. În acest caz se urmăreşte repartizarea energiei de ciocnire pe o suprafaţă cât Mai mare.

Ukemi este o încercare activă

Lasă-te în jos intenţionat

Respiră în timpul ukemi

O părere greşită printre începători este că ukemi, sau artă de a cădea este considerată un aspect pasiv, dificil sau de nedorit al practicării aikido. Partea „distractivă" e să arunci oamenii. Partea plicticoasă e să fii aruncat. Dar există un mod diferit de a aborda ukemi care îl face mai interesant, considerabil mai uşor de învăţat şi mai eficient.

Ukemi este o încercare activă

Chiar dacă, în rolul lui uke, eşti aruncat, ukemi este totuşi o încercare activă. Uke are de fapt două roluri. Primul este cel de atacator. Uke trebuie să furnizeze un atac bun, corect, pentru ca nage să poată exersa. Învăţarea atacurilor este un studiu în sine. Odată ce nage s-a contopit cu atacul şi începe să-l redirecţioneze, are loc o schimbare. Acum nu mai eşti cel care conduce, ci cel care urmează. Nage a preluat controlul şi îţi dirijează energia. Greşeala pe care o fac mulţi începători în acest punct este că devin pasivi. Îl lasă pe nage să-i târască şi să-i arunce ca pe nişte saci cu orez. Ca uke, trebuie să fii tot timpul activ. În loc să fii tras de colo-colo şi aruncat la pământ, obţii un avantaj extraordinar dacă urmezi activ conducerea lui nage, mişcându-te cu propria putere şi în propria direcţie. La un moment dat, nage poate face ceva ca să te dezechilibreze iremediabil. De îndată ce simţi că te dezechilibrezi, practice întrerupi interacţiunea cu nage şi te laşi la pământ! Observă cine şi ce face în descrierea anterioară. Uke trebuie să se simtă stăpân pe situaţie, chiar când este aruncat!

Trebuie să te simţi stăpân pe situaţie, chiar când eşti aruncat.

Lasă-te intenţionat la pământ

Să folosim shomen uchi ikkyo ca exemplu. Execuţi un atac clar, corect asupra creştetului capului partenerului. Când el execută ikkyo, corpul tău este îndoit şi energia îţi este dirijată spre pământ. Poţi fi pur şi simplu plesnit de pământ ca un prosop ud sau poţi fi activ. A fi activ înseamnă a te lăsa la pământ intenţionat. În orice caz trebuie să fii în echilibru.

Partenerul te dezechilibrează continuu şi, prin executarea unui ukemi activ, îţi restabileşti continuu echilibrul. Acest dans duce până la pământ sau până la un procedeu de imobilizare aplicat asupra ta. Motivaţia tactică a acestei metode de antrenament este aceea că, dacă partenerul îţi oferă o deschidere, eşti în poziţia (mai precis, stăpân pe situaţie) de a te mişca prin acea deschidere. Ai putea chiar să aplici un procedeu asupra partenerului dacă eşti echilibrat şi îţi controlezi propria cădere.

Metoda ukemi-ului activ este foarte simplă. Odată ce simţi că-ţi pierzi echilibrul, nu te opune. Fă un pas sau doi pentru a-ţi recăpăta echilibrul şi apoi lasă-

te în jos, sub propriul control, până la saltea. Bineînţeles, viteza va trebui să se armonizeze cu a partenerului ca să simţi cum ar fi, imaginează-ţi că eşti uke. Îl loveşti pe nage şi imaginează-ţi că el aplică un procedeu asupra ta. Treci cu încetinitorul prin mişcările lui asupra ta. Dacă execuţi mişcările sub propriul tău control, vei putea să opreşti şi să inversezi mişcările în orice moment. Trebuie să ai acest sentiment (control, reversibilitate) atunci când cineva te aruncă în realitate. Dacă poţi trata ukemi în acest fel, vei fi de mare ajutor elevilor începători pentru că practic îi vei „învăţa" aruncarea sau procedeul prin modul în care efectuezi căderea. O versiune mult mai avansată a ukemi este aceea în care te mişti într-o direcţie neaşteptată (adică nu în locul în care nage se aşteaptă să cazi) după pierderea echilibrului. Acest lucru ar putea perturba echilibrul lui nage şi deodată nage va executa ukemi!

RESPIRĂ ÎN TIMPUL UKEMI

Respiraţia este foarte importantă în ukemi. Dacă îţi ţii respiraţia, corpul tău nu va fi moale şi suplu iar tu vei fi epuizat. Dacă ukemi pare dificil, ajută-te de respiraţie pentru a suporta căderea. Dacă îţi controlezi ukemi, respiraţia, şi rămâi relaxat simţind ki-ul circulând prin tine, ukemi va fi o experienţă complet diferită. Ai pute ajunge la concluzia că ukemi e mai plăcut decât aruncarea!

TEKATANA (SABIA MÂINII) pag 164

prin tekatana se înţelege de obicei muchia dinspre degetul mic al palmei desfăcute, ţinută încordată la capătul braţului şi el încordat şi uşor îndoit. Încordarea se realizează nu atât cu muşchii, ci prin circulaţia ki-ului. Tekatana se foloseşte ţinând degetele drepte şi depărtate, pentru că dacă degetele sunt îndoite sau lipite, ki-ul nu circulă.în aikido tekatana se poate mişca pe traiectorii foarte variate determinate de combinarea mişcărilor necesare în timpul execuţiei tehnicilor de luptă. Nage poate să-şi folosească "sabia mâinii" numai dacă armonizează factorii acţiunii (intensitate, direcţie şi sens, punct de aplicaţie al forţei respiraţiei) astfel ca să devină un tot eficient în situaţia data. Pentru a putea folosi eficient tekatana trebuie evitate blocajul sau pararea directă a loviturilor mai ales dacă ele sunt efectuate cu o armă. Nage trebuie deci mai întâi să ia contact şi să însoţească un timp atacul în direcţia lui iniţială, completându-l şi abia apoi, după stabilirea legăturii dintre cele două corpuri să-l dirijeze cum doreşte. Această condiţie împiedică folosirea nechibzuită a tekatana pentru atacuri şi contribuie la impresia de eleganţă a mişcărilor de aikido.

HAI SĂ DEZVOLTĂM SUBIECTUL "TEHNICI"! PAG 165

NAGE WAZA – TEHNICI DE PROIECTARE pag 165

SHIHO NAGE – ARUNCAREA "SPRE CELE PATRU ZĂRI" pag 165

procedeul are originea în tehnică japoneză de scrimă şi constă din răsucirea corpului urmată de o "lovitură de sabie" spre unul din cele patru puncte cardinale. Această aruncare ilustrează mişcările tipice de aikido, care, că arta marţială studiază înţelegerea cu corpul a tehnicilor de folosire a sabiei. Prin repetarea de mai multe ori a acestui procedeu se însuşesc de la sine diverse mişcări de bază din aikido. Shiho-nage (aruncarea în cele patru direcţii) simbolizează aprecierea faţă de kami care ne înconjoară, ca şi cele patru recunoştinţe: fata de univers, faţă de strămoşii şi părinţii noştri, faţă de natură şi faţă de cei din jur. [am mai vorbit despre asta]. Katate tori ai hanmi shiho nage (varianta pozitivă) uke prinde mâna corespunzătoare piciorului de dinainte a lui nage, care o răsuceşte puţin invers acelor de ceasornic concomitent cu o înaintare spre interiorul lui uke, ieşind din raza de acţiune a acestuia. Nage continuă răsucirea corpului, aruncând mâinile în sus simultan cu o rotire de 180 grade, greutatea corpului repartizându-se pe piciorul din faţă. Nage descrie cu mâine o lovitură de sabie, sabia fiind antebraţul lui uke. Mâna lui uke descrie în timpul lovirii un cerc cu centrul în hara, simultan cu păşirea pe piciorul drept. Nage trebuie să-i accelereze aceasta mişcare, trecând-o însă de pe cercul lui uke pe cercul descris de nage în jurul propriului său centru, stabil şi echilibrat. Trecerea de pe un cerc pe altul se face datorită dezechilibrării lui uke, a cărui mână este antrenată continuu de nage (legătura prin tracţiune între cele două centre).

Pentru a-l stăpâni pe uke în timpul mişcării, braţele lui nage trebuie să fie mereu întinse, iar poziţia să-i fie mereu stabilă. Dacă procedeul este executat cum trebuie, senzaţia generală este aceea a unui val care înaintează, apoi se retrage, rostogolindu-se pe malul mării". Katate tori ai hanmi shiho nage (varianta negativă)

spre deosebire de varianta pozitivă atunci când se execută varianta negativă nage păşeşte în exteriorul lui uke, executând o răsucire de 360 de grade.

IRIMI NAGE – ARUNCAREA PRIN INTRARE pag 166

katate tori ai hanmi irimi nage

acest procedeu se bazează pe atragerea lui uke într-o mişcare circulară care amplifică acţiunea lui iniţială; când uke s-a dezechilibrat, nage schimbă brusc sensul rotaţiei, determinându-l pe uke să cadă ushiro ukemi.

Dacă un om este împins înainte şi se dezechilibrează, reacţia lui instinctivă este să se îndrepte, trăgându-l înapoi. Irimi nage se bazează pe folosirea subtilă a acestei reacţii naturale a partenerului. Partea finală specifică procedeului irimi nage constă în conducerea lui uke în jurul lui nage urmată de inversarea bruscă a rotaţiei. Intrarea (începutul) procedeului depinde de atac şi se bazează pe ieşirea din direcţia atacului.

SOKUMEN IRIMI NAGE – ARUNCAREA PRIN INTRARE LATERALĂ

shomen uchi sokumen irimi nage

sokumen irimi nage se înrudeşte cu irimi nage în ce priveşte principiul inversării mişcării aplicat la sfârşitul acţiunii, însă se deosebeşte prin poziţia laterală a corpului în momentul aruncării. În realizarea acestui procedeu sunt foarte importante sincronizarea respiraţiei cu deplasarea greutăţii lui nage de pe un picior pe altul pentru păstrarea unui nivel cât mai jos a hârei şi dezechilibrarea lui uke.

TENCHI NAGE – ARUNCAREA CER-PĂMÂNT pag 166

numele procedeului se trage de la poziţia caracteristică a mâinilor lui nage în momentul doborârii lui uke: una îndreptată în sus (spre cer), iar cealaltă în jos spre pământ. Prin ambele mâini ale lui nage circulă ki, astfel încât dezechilibrarea lui uke se face numai datorită mâinilor, nu şi a pieptului lui nage. Procedeul se potriveşte mai bine contra atacurilor din faţă, a căror forţa este aspirată de nage şi apoi întoarsă înapoi prin uke, spre spatele său şi în jos, după mişcarea specifică procedeului. Toată mişcarea trebuie executată de nage curgător, fără "colţuri", cu o bună sincronizare.

Ryote tori tenchi nage (varianta pozitivă)

uke atacă prinzându-l pe nage de ambele mâini şi-l trage. Acesta roteşte mâna dreaptă cu palma spre interior şi înainte, ridicând-o şi împingând cu ki. Totodată nage face un pas cu stângul înainte, spre dreapta lui uke şi cu tekatana stangă împinge spre stânga jos cu mâna dreaptă a lui uke. În continuare nage face un pas cu dreptul înainte, spre dreapta şi înapoia lui uke, îşi roteşte corpul spre stânga şi-l aruncă pe uke. Braţele lui nage formează un "cerc de fier" prin care se transmite ki-ul spre uke

KAITEN NAGE – ARUNCAREA ÎN ROATĂ pag 167

katate tori gyaku hanmi kaiten nage

în aikido, mişcările nu trebuie să fie făcute după linii drepte frânte, ci rotunde, dar nu în plan, ci în spaţiu, adică sferice. Prin procedeul kaiten-nage partenerul cade ca o minge rostogolită şi elevul îşi însuşeşte atât mişcările de răsucire cât şi cele de întoarcere.

Există două variante pentru partea iniţială a procedeului:

a) uchi-kaiten-nage: aruncarea prin rostogolire, trecerea lui nage pe sub braţul lui uke, sau prin interior;

b) soto-kaiten-nage: aruncarea prin rostogolire, nage rămânând în exteriorul braţului lui uke.

Prin rotirea amplă şi vioaie a braţului lui uke dinspre nage de către acesta, corpul lui uke este dezechilibrat şi trunchiul sau este silit să se aplece. Prin împingerea înainte a braţului lui uke, ridicat sus şi blocarea capului său cu cealaltă mână de către nage, care-l împiedica astfel pe uke să-şi revină şi să reziste, uke este aruncat înainte şi silit să se rostogolească în mae-ukemi. Nage îl arunca pe uke nu printr-o mişcare a muşchilor braţelor ci din hara, păşind înainte cu piciorul dinspre uke.

UDE KIME NAGE – ARUNCARE PRIN PÂRGHIE ASUPRA BRAŢULUI ÎNTINS pag 167

katate tori ai hanmi ude kime nage

ude kime nage are ca baza execuţia unei pârgii asupra cotului întins al lui uke.

Uke atacă prin katate tori ai hanmi, moment în care nage îl dezechilibrează printr-o mişcare circulară a mâinii prinse şi prin mişcarea piciorului din spate astfel încât iese din sfera de atac. Nage torsionează braţul lui uke şi-i îndreaptă cotul, iar cu mana opusă execută o pârghie asupra braţului lui uke, de sus în jos şi spre înainte.

KOTE GAESHI – ARUNCAREA PRIN ROTIREA ÎN AFARĂ A ÎNCHEIETURII MÂINII pag 167

acest procedeu serveşte la aruncarea partenerului pe spate, dar se poate continua cu fixarea lui uke printr-o acţiune dureroasă asupra mâinii sale. Deci kote-gaeshi se aseamănă cu shiho-nage în privinţa dublei funcţii de aruncare şi fixare, iar ambele sunt înrudite cu katame-waza. Pentru proiectarea lui uke se utilizează efectul dureros provocat de răsucirea încheieturii mâinii lui spre exterior, cu o priză specifică. Katate tori ai hanmi kote gaeshi (varianta pozitivă) nage apăsă cu degetul mare la rădăcina degetului mic al mâinii lui uke, în direcţia degetului mic. Îndoirea mâinii duce la răsucirea braţului, iar acesta mai departe la răsucirea şi căderea lui uke, într-un lanţ al efectelor dureroase ce se amplifică mereu, pornind de la simplă apăsare cu ki a rădăcinii degetului mic al lui nage. Căderea lui uke poate fi sau o uşoară rostogolire laterală, sau un salt spectaculos peste propriul braţ răsucit, funcţie de tăria acţiunii lui nage, dar se termină cu ajungerea lui uke cu spatele pe tatami. Acesta este sfârşitul primei părţi a procedeului: "aruncarea". Nage continuă mişcarea fără întrerupere fără să slăbească apăsarea cu degetul mare, respectiv răsucirea mâinii lui uke. Orice slăbire sau întrerupere a răsucirii mâinii lui uke îi permite acestuia să scape, să se ridice şi să continue lupta. Deci, după ce uke ajunge pe spate, nage îi conduce în continuare mişcarea prin manevrarea braţului răsucit şi întins, până ce uke se rostogoleşte şi ajunge cu fata pe saltea. Dacă faza a doua a procedeului, adică rotirea lui uke din situaţia cu spatele pe saltea în situaţia cu fata

pe saltea, nu se poate face din mişcare (dinamic), manevra se poate face şi static. Se îndoaie braţul lui uke şi printr-o pârghie, cu ambele mâini ale lui nage, asupra antebraţului lui uke, acesta este silit să se rostogolească. Urmează faza a treia – fixarea – care constă tot într-o acţiune dureroasă de răsucire a braţului lui uke. Pentru fixare, nage îngenunchează lângă uke, astfel ca umărul acestuia să fie cât mai adânc între genunchii lui nage şi lipit pe saltea. La trecerea lui nage din picioare în genunchi are loc o schimbare a mâinilor sale care apucă mâna lui uke, manevra în cursul căreia uke poate profita de clipă de libertate pentru a-şi elibera mana şi a contraataca. Evitarea acestei clipe de lipsă a controlului se realizează prin blocarea mâinii lui uke cu genunchiul lui nage. Răsucirea braţului lui uke pentru fixare se face cu ajutorul mâinilor şi trunchiului lui nage. Când se execută acest procedeu, totul trebuie să se mişte împreună în jurul centrului lui nage. Complexitatea procedeului este neaşteptat de mare, şi dacă se încearcă descompunerea lui în bucăţi, se constată că nu merge. Dacă se începe cu execuţia la viteza mică a întregului procedeu, după un număr de repetiţii apare un simţ al mişcării de ansamblu, astfel ca exerciţiul începe să se desfăşoare fără efort, continuu şi unitar. Se poate apoi mări viteza, pentru ca iuţeala decurge din precizie şi îndemânare, nu din grabă dezordonată.

JUJI GARAMI – ARUNCAREA PRIN AGĂŢAREA BRAŢELOR ÎN CRUCE pag 168

katate ryote tori juji garami (varianta pozitivă)

când uke prinde cu ambele mâini mâna lui nage, acesta din urmă execută o mişcare circulară a braţelor prin care întoarce acţiunea lui uke. Nage apucă cu mâna dreaptă mâna dreaptă a lui uke şi cu mâna stângă apucă încheietura mâinii stângi a lui uke. Este foarte important ca aceasta proiectare să se facă corect pentru evitarea accidentărilor. Încrucişarea braţelor se va face în zona coastelor trăgând o mână spre hara lui nage iar cealaltă este împinsă spre urechea lui uke.

AIKI OTOSHI – ARUNCAREA PRIN PÂRGHIE ASUPRA PICIOARELOR pag169

yoko men uchi aiki otoshi

în acest procedeu doborârea lui uke se bazează pe folosirea efectului de pârghie aplicat părţii de jos a corpului său. Şoldurile lui uke se blochează cu pieptul lui nage, iar picioarele lui uke sunt împinse înainte cu braţele de nage. Partea finală, specifică aruncării aiki-otoshi, constă în ajungerea lui nage într-o poziţie ghemuită, cu centrul său sub centrul lui uke şi cu corpul lipit lateral de şoldurile lui uke. Mâna lui nage dinspre uke prinde piciorul dinspre exterior al lui uke de sub genunchi, iar mâna cealaltă prinde piciorul dinspre interior sub pulpa. De fapt mâinile lui nage nu prind, ci împing orizontal cu o mişcare pornită din hara. Este foarte important

ca greutatea lui uke să nu fie preluată nici o clipă de nage, deci uke să nu fie "ridicat" de nage, ci "măturat" (aruncat). Procedeul necesită o bună sincronizare a mişcărilor celor doi, precum şi o poziţie stabilă, dar foarte joasă, a lui nage, cu genunchii mult îndoiţi şi cu trunchiul cât mai vertical.de remarcat că uke trebuie condus de nage astfel ca să se găsească mereu în mişcare şi să fie obligat să se lipească cu soldurile de nage, ceea ce este mai greu de realizat în cazul al doilea, când legătura uke-nage este prin intermediul umerilor. Nu trebuie făcută greşeala de a-l lăsa pe uke să stea imobil şi stabil, iar nage să se mişte şi să "intre".

SUMI OTOSHI – ARUNCAREA ÎN COLŢ pag 169

shomen uchi sumi otoshi (varianta pozitivă)

această aruncare se bazează pe conducerea lui uke de către mâinile lui nage pe sub unul sau ambele braţe ale iul uke, după o mişcare circulară de bici din faţa spre spate, astfel încât uke se dezechilibrează şi cade "peste colţ". Doborârea lui uke trebuie realizată prin conducerea mâinii sale cu kl aruncat din hara, şi nu prin tragerea în jos de mână.

KOSHI NAGE – ARUNCAREA PESTE ŞOLD pag 170

shomen uchi koshi nage (variantă pozitivă)

principiul de funcţionare al acestui procedeu este binecunoscut şi folosit şi de alte arte marţiale – de ex. În judo. Este vorba de o pârghie aplicată de nage asupra părţii superioare a corpului lui uke: şoldurile lui uke sunt blocate de şoldurile lui nage, iar mâinile lui uke sunt trase de mâinile lui nage, ceea ce provoacă răsturnarea lui uke.

Subliniem că în aikido nu se urmăreşte "încărcarea" şi ridicarea de la pământ a lui uke printr-o mişcare a şoldurilor lui nage, (ca în judo-ex. Uki-goshi). Procedeul koshi-nage urmăreşte conducerea lui uke în jurul lui nage, astfel ca uke singur să se împiedice de şoldurile lui nage şi să cadă.

Desigur că elevii începători se vor ajuta cu mişcări de încărcare împrumutate din judo, însă instructorul trebuie să-i îndrume cât mai repede spre execuţia corectă, în spiritul aikido.

Un aspect caracteristic al procedeului este mişcarea înşurubată în sus a trunchiului lui nage: din poziţia aplecat înainte în momentul contactului cu şoldurile lui uke, nage se ridică după o spirală, conducând totodată pe uke în jos şi în jurul său, ca să-i cadă în faţa tălpilor (nu departe de ele, nu lateral).

Un alt aspect al învăţării acestui procedeu priveşte pericolul de accidentare mai mare, prin lovirea capului lui uke de tatami, datorită înălţimii mici la care se desfăşoară mişcarea. Pentru evitarea acestor neplăceri, nage va conduce mâinile lui

uke nu în jos, ci cât mai orizontal, şi le va lăsa libere cât mai repede, pentru ca uke să poată amortiza căderea prin bătaie.

KOKYU NAGE – ARUNCAREA CU FORTA RESPIRATIEI PAG 170

shomen uchi kokyu nage (varianta negativă)

kokyu-nage este un procedeu greu de executat, deoarece necesită o perfectă sincronizare a energiei expiraţiei, mişcării corpului mereu bine echilibrat şi a ki-ului. Pentru însuşirea şi stăpânirea acestui procedeu sunt necesare îndelungate şi regulate exerciţii de extensie (aruncare) a ki-ului, bazate pe o experienţă îndelungată a elevului pe tatami. Aruncarea se realizează printr-o mişcare biciuită din hara a mâinii lui nage care conduce pe uke, simultan cu o expiraţie puternică. Orice greşeală, de exemplu: folosirea forţei, ne sincronizarea respiraţiei etc., se simte imediat şi uke nu cade.

AIKI NAGE – ARUNCAREA ARMONIOASĂ pag 170

shomen uchi aiki nage (varianta pozitivă)

acest procedeu de nivel superior permite doborârea adversarului prin conducerea ki-ului şi dezechilibrarea sa, folosind numai mişcarea corpului lui nage, dar fără atingerea lui uke. Este însă foarte greu să doborî un adversar folosind pentru asta numai un deget, ba poate chiar fără să-l atingi deloc. Dar în aikido faptul este posibil datorită stării mentale spre care se tinde, şi anume a senzaţiei de "mişcare continuă", în care spiritul, mintea şi corpul formează un singur tot. Procedeul aiki-nage înseamnă o mişcare liberă, neîncadrata în vreun stil sau tipar. Datorită complexităţii mişcării, nu se poate explica cu vorbe, ea trebuie văzută spre a fi înţeleasă.

Procedeul aiki-nage nu poate fi executat decât de un aikidoka al cărui corp şi spirit formează un tot, ca urmare a unei îndelungate şi sincere ucenicii în studierea şi practicarea caii armoniei

KATAME WAZA – TEHNICI DE FIXARE pag 171

UDE OSAE (IKKYO) – FIXARE PRIN PÂRGHIE CU ÎNTINDEREA COTULUI pag 171

KATATE TORI AI HAMNI UDE OSAE (VARIANTA POZITIVĂ)

în momentul atacului nage întinde mâna de care este prins şi păşeşte cu piciorul corespunzător mâinii de care este prins (în cazul de faţă piciorul stâng).în continuare, nage îşi roteşte mâna stângă pe sub mâna lui uke şi o prinde deasupra încheieturii, astfel mâna lui nage scapă de priza lui uke, iar mâna dreaptă urcă şi apasă cu tekatana pe cotul lui uke, pe care-l roteşte în plan vertical în sus, apoi nage face un pas cu dreptul înainte şi "taie" în jos. Nage face o in centurare a braţului

luke în dreptul genunchiului, marcând "fixarea în picioare", apoi continuă mişcarea pentru a "fixa la sol". Ţinând braţul stâng al lui uke întins prin tracţiune laterală cu mâna sa stângă, nage îl apăsă cu cealaltă mână pe cot spre sol, făcând 1-3 paşi, şi-l întinde pe jos cu faţa la saltea, dar păstrând continuu contactul dintre piciorul sau şi coastele lui uke, ce-i alunecă spre gleznă. Numai după ce uke a ajuns cu pieptul pe tatami, nage îi îndreaptă cotul şi-i lipeşte tot braţul pe sol cu cotul în sus, cu braţul cât mai în continuarea coloanei sale vertebrale, apoi îngenunchează lângă uke. Se pune jos întâi genunchiul drept, bine lipit de coastele lui uke, sub axila, apoi genunchiul drept lângă încheietura mâinii lui drepte, dar neintrerupand nici un moment apăsarea asupra cotului lui uke. Cu trunchiul menţinut cât mai vertical, nage apasă cu ki asupra cotului lui uke, până ce acesta semnalizează durerea bătând sonor cu mâna stângă în tatami. Nage nu trebuie să fie pasiv când aşteaptă atacul lui uke: la ude-osae, poziţia de gardă trebuie să fie chiar mai activă decât de obicei. Antebraţul lui uke nu se prinde strâns şi rigid, ci cu mâinile întinse şi flexibile, pornind toate mişcările din şolduri. Braţul lui uke trebuie mereu menţinut întins cu ki, pentru a-l dezechilibra. Umărul său trebuie ţinut mereu mai jos decât cotul şi braţul lui. Uke nu trebuie fixat (apăsat) cu muşchii, ci cu ki-ul care porneşte din hara.

Nu trebuie uitat nici o clipă că mai pot fi şi alţi agresori, aşa că nu se va consuma toată atenţia numai cu cel deja fixat (de această recomandare se ţine seama numai după ce elevul a învăţat destul de bine procedeul).

KOTE MAWASHI (NIKYO) – FIXARE PRIN ÂRGHIE CU ROTIREA BRAŢULUI pag 171

mune tori kote mawashi (varianta pozitivă)

fixarea această este deosebit de eficientă, dar totodată foarte complicată.

În general, fixarea constă în răsucirea mâinii lui uke spre capul sau dar totodată braţul şi antebraţul lui uke trebuie să fie la aproximativ 90 de grade, formând un fel de "s". Uke prinde reverul lui nage, acesta din urmă simulează o lovitură la faţa lui uke pentru a-l dezechilibra şi pentru a-l forţa să se apare. În acest fel nage preîntâmpină un atac similar din partea lui uke. Mâna lui nage "alunecă" pe braţul lui uke până în dreptul poignet-ului executând o fixare a părţii exterioare a palmei pe pieptul său. Cealaltă mână prinde cotul lui uke executând o mişcare simultană de tragere şi împingere în jos, concomitent cu înaintarea lui nage.se continuă mişcarea de dezechilibrare a lui uke, obligându-l pe acesta să se întoarcă cu spatele la nage. Înaintarea se face până în momentul în care partenerul are fixat pe sol umărul corespunzător braţului ţinut. Nage încadrează braţul ţinut vertical al lui uke cu genunchii pe care îi coboară pe rând. Torsionarea braţului lui uke se face

plasând tekatanele pe cot şi încheietura şi prin mişcarea de rotire a trunchiului lui nage.

KOTE HINERI (SANKYO) – FIXARE PRIN PÂRGHIE CU ROTIREA MÂINII pag 172

katate tori ai hanmi kote hineri (varianta pozitivă)

începutul acestui procedeu este la fel ca la ude osae cu deosebirea că mâna lui nage dinspre corpul lui uke alunecă de pe cot pe sub braţul întins al acestuia, prin interior pentru a-i prinde mâna. Mişcarea continuă ca şi cum nage ar avea o sabie în mână, armează (degetul arătător este îndreptat spre fata lui uke) şi taie simultan cu trecerea în faţa lui uke când acesta este dezechilibrat. Nage apăsă cu mâna cotul lui uke, fixându-i umărul şi pieptul pe sol după care are loc fixarea propriu-zisă.

TEKUBI OSAE (YONKYO) pag 172 – fixare prin pârghie cu rotirea şi apăsarea braţului

katate tori ai hanmi tekubi osae (varianta pozitivă)

efectul dureros specific acestui procedeu se realizează numai dacă mâna respectivă a lui nage lucrează ca o pârghie la care degetul mic şi rădăcina degetului arătător sunt capetele, iar încheietura mâinii punctul de oscilaţie.în varianta irimi, acţiunea dureroasă se realizează de nage prin apăsarea rădăcinii degetului drept arătător de la dreapta la stânga şi în jos asupra nervului radial al mâinii drepte a lui uke.în varianta tenkan, acţiunea dureroasă se obţine prin apăsarea rădăcinii degetului drept arătător asupra osului cubital de la mâna dreaptă a lui uke, în direcţia de la stânga la dreapta, printr-o rotaţie largă. Pentru reuşita procedeului, mâinile lui nage care ţin antebraţul lui uke trebuie să se mişte cu ki, elastic, descriind mereu arce de cerc. Efectul dureros nu se poate obţine dacă se foloseşte forţa muşchilor. Începătorii au deseori dificultăţi în localizarea punctului dureros. Trebuie perseverat în căutare, exersând mişcarea cu ki din hara şi îndemânarea va veni de la sine. Trebuie evitată degenerarea exerciţiului într-o întrecere de forţă între parteneri, situaţia la care se poate ajunge uşor din cauza nepriceperii lui nage de a găsi punctul dureros.

UDE NOBASHI (GOKYO) – CHEIA DE BRAŢ pag 173

ura ken ude nobashi

când uke ataca gâtul lui nage cu cuţitul printr-o mişcare gen uraken, nage reacţionează printr-un pas cu stângul spre stânga şi blochează braţul lui uke cu cele două tekatane. Apoi braţul lui uke este condus în jos (ca la ude - osae) însă nage prinde braţul lui uke cu dreaptă sub încheietura mâinii şi cu stânga peste cot. Mâna lui uke trebuie bine răsucită, astfel ca vârful cuţitului să fie îndreptat înainte, nu

spre nage, iar cotul lui uke trebuie bine extins, ceea ce provoacă durerea şi slăbiciunea lui uke, care poate fi astfel fixat la sol şi dezarmat.

Pentru dezarmare fie se ţine cotul bine extins cu stânga şi se apasă cu dreapta pe dosul mâinii lui uke, răsucind-o înainte, fie se îndoaie cotul lui uke şi i se aduce mâna lângă umăr, apoi se apasă vertical în jos pe cot şi mâna lui uke se desface din cauza durerii.

HIJI KIME OSAE – FIXARE PRIN FORŢAREA COTULUI DE SUS ÎN JOS pag 173

katate tori ai hanmi hiji kime osae (varianta pozitivă)

începutul acestui procedeu este la fel ca la ude osae până când nage ajunge în poziţia kiba dachi, după care mâna acestuia dinspre uke incentureaza cotul apăsând asupra acestuia concomitent cu priză pe încheietura mâinii partenerului şi acţionarea asupra acesteia şi torsionare.

Arta Păcii PAG 173
Morihei Ueshiba

Cuvânt înainte

Morihei Eushiba este fondatorul AIKIDO-ului...

Cele trei viziuni:

I. Calea unui luptător constă în manifestarea Iubirii Divine, spiritul care cuprinde şi hrăneşte tot ceea ce există. Lacrimi de recunoştinţă şi de bucurie au început să-mi şiroiască pe obraji. Am perceput Pământul ca fiind propria-mi casă, iar soarele, luna, stelele îmi erau prieteni apropiaţi. Ataşamentul pentru lumea materială a dispărut. (anul 1925 la vârsta de 42 de ani)

II. Pe la ora două dimineaţa, în timp ce executam ritualul de purificare, am uitat brusc toate tehnicile de arte marţiale pe care le cunoscusem vreodată. Tot ceea ce învaţătorii mei îmi transmiseseră îmi era acum complet nou pentru mine. Aceste tehnici reprezentau în noua viziune modalităţi de cultivare a vieţii, a cunoaşterii, a bunului simţ, şi nu instrumente de doborare a duşmanului. (anul 1940, luna decembrie)

III. Calea luptătorului a fost greşit înţeleasă, ca o modalitate de a ucide şi de a distruge pe ceilalţi. Aceia care caută competiţia comit o gravă eroare. Lovirea, jignirea sau distrugerea cuiva constituie cel mai mare pacat pe care îl poate face o fiinţă umană. Adevarata Cale a Luptătorului constă în evitarea masacrului. Ea este arta Păcii, puterea iubirii.

Lumea va cotinua să se schimbe dramatic, însă disputele şi războaiele ne pot distruge complet. Avem nevoie acum de tehnici de armonizare, şi nu de conflicte. Este nevoie de Arta Păcii şi nu de Arta Războiului.

Principiile lui Morihei Ueshiba: reconcilierea, armonia, cooperarea, empatia.

Frumuseţea divină
A cerului şi a pământului!
Toate creaturile
Aparţin
Unei singure familii.
Ai - armonie, echilibru, unitate.
Ki - energie, vitalitate, spirit
Do - cale, metoda, mod de viaţa.

Arta Păcii începe cu tine. Munceşte cu tine şi lasă Arta Păcii să se manifeste în toate activităţiile tale. Fiecare are un spirit care poate fi şelfuit, un corp care poate fi antrenat şi o cale pe care să o urmeze. Eşti în viaţă pentru a cunoaşte ceea ce este sacru în tine. Adu pacea în propria ta viaţă şi aplică Arta Păcii în tot ce te înconjoară.

Omul nu are nevoie de case, bani, putere, sau de un anumit statut pentru a practica Arta Păcii. Paradisul se află acolo unde te afli şi acela este locul unde te poţi antrena.

Toate lucrurile, materiale şi spirituale, îşi au originea într-o singură sursă şi sunt legate între ele, ca şi cum ar fi o singură familie. Trecutul, prezentul şi viitorul sunt cuprinse toate în forţa vieţii.

Universul a luat naştere şi s-a dezvoltat dîntr-o singură sursă, iar noi evoluăm prin procesul de unificare şi armonizare.

Arta Păcii este medicamentul pentru o lume bolnavă. Răul şi dezordinea din lume există pentru ca omenirea a uitat că tot ceea ce există îşi are originea într-o singură sursă. Întoarce-te la sursă şi părăseşte gândurile pe egoism, dorinţe meschine, mânie. Cel care nu are nimic, de fapt are totul.

Dacă nu devii una,
Cu Vidul Cosmic,
Nu vei înţelege niciodată,
Arta Păcii.

Arta Păcii este aplicabila oriunde pe pământ, începând cu vastitatea spaţiului şi terminând cu cele mai mici plante şi animale.

Forţa vieţii pătrunde peste tot şi puterea ei este nelimitată. Arta Păcii ne permite să fim conştienţi şi să pătrundem în această rezervă uriaşă a energiei universale.

Opt forţe susţin creaţia
Mişcarea şi nemişcarea,
Solidificarea şi fluidizarea,
Expansiunea şi contracţia,
Unificarea şi divizarea.
Viaţa înseamnă evoluţie,
Dacă încetăm să mai creştem, fizic şi spiritual, suntem ca şi morţi.

Arta Păcii este o sărbătorire a unirii cerului, pământului şi umanitaţii. Este tot ceea ce este adevărat, bun şi frumos.

Din când în când este necesar să ne retragem în vârful munţiilor sau în văile ascunse, pentru a reface legatura cu sursa vieţii. Inspiră şi înalţă-te până la capătul universului; expiră şi adu universul înapoi, în interiorul tău. După aceasta, respiră toată fertilitatea şi vibraţia pământului. În cele din urmă, amestecă repiraţia cerului şi pe cea a pământului cu propria respiraţie, devenind însăşi Respiraţia Vieţii.

Toate elementele constitutive ale cerului şi ale pământului sălăşuiesc în înlăuntrul nostru. Viaţa însăşi este adevărul şi aceasta nu se va schimba niciodată.

Tot ce există în cer şi pe pământ respiră. Respiraţia este legatura care unifică cerul şi pământul. Când miliardele de variaţii ale respiraţiei pot fi sesizate atunci se nasc tehnicile individuale ale Artei Păcii.

Gândiţi-vă la flux şi la reflux Atunci când valurile lovesc ţărmul, ele se înalţă şi coboară, dând naştere unui sunet. Şi respiraţia ta trebuie să fie la fel, absorbind întregul univers în zona ombilicului, cu fiecare inspiraţie.

Trebuie să ştim ca noi toţi avem accces la patru comori: energia soarelui şi a lunii, respiraţia cerului, respiraţia pământului, creşterea şi descreşterea mareelor.

Cel care practica Arta Păcii trebuie să protejeze Marea Natura-reflectarea divină a creaţiei- şi să o menţină plăcută şi proaspătă. Acţiunea luptătorului da naştere frumuseţii naturale. Tehnicile subtile ale unui luptător apar la fel de natural ca şi primavara, vara, toamna şi iarna.

Lupta este vitalitatea care susţine viaţa.

Atunci când viaţa este victorioasă apare naşterea, când ea este înfrântă, apare moartea. Un luptător este întotdeauna angajat într-o batalie pe viaţă şi pe moarte pentru Pace.

Contemplă alcătuirile acestei lumi, ascultă cuvintele înţelepţilor şi însuşeşte-ţi tot ceea ce este bun.

Cu aceste lucruri la bază, deschide uşa ta catre adevăr.

Nu nesocoti adevărul, care este chiar în faţa ta. Studiază curgerea lină şi liberă apei unui fluviu prîntre stânci.

Invaţă din carţile sfinte şi de la oamenii înţelepţi.

Tot ce se află în jurul tău - chiar şi munţii, râurile, plantele şi copacii - ar trebui să-ţi fie profesori.

Recrează fiecare zi îmbrăcându-te cu cerul şi pământul, îmbăiaze-te cu înţelepciune şi iubire şi stai în inima Mamei Natură.

Să nu încetezi a învaţa
Din vocea pură a unui
Torent de munte
Care curge mereu,
Spumegând prîntre pietre.

Pacea îşi are originea în curgerea lucrurilor - inima sa este ca mişcarea vântului şi a valurilor.

"Calea" este ca şi venele prin care circulă sangele în corpul nostru, urmând curgerea naturală a forţei vieţii.

Dacă te abaţi cât de puţin, de la această esenţa divină, eşti în afara Căii.

Inima ta este plină de seminţe fertile, aşteptând să încolţească.

Aşa cum floarea de lotus răsare din mlaştină pentru a înflori în toată splendoarea ei, interacţiunea cu respiraţia cosmică face ca florile spiritului să înflorească şi să dea fructe în această lume.

Cercetează învăţătura pinului, a bambusului şi a florilor de prun. Pinul este mereu verde, cu rădăcini puternice şi venerabil. Bambusul este puternic, rezistent şi nu poate fi distrus. Floarea de prun este puternică, frumos mirositoare şi elegantă.

Atunci când te preocupi de "binele" şi răul tovarăşilor tăi, deschizi răutaţii o poarta spre inima ta. Testarea, competiţia şi criticarea altora te vor face slab şi te vor înfrange.

Strălucirea penetrantă a sabiilor
Mânuite de adepţii Căii
Loveşte duşmanul cel rau
Ce stă adânc ascuns
În trupul şi sufletul lor.

Arta Păcii nu este uşoară. Este o luptă dusă până la nimicirea dorinţelor păcătoase şi a întregii falsităţii interioare. Uneori Vocea Păcii răsună ca tunetul, zdruncinând fiinţele umane şi scoţându-le din amorţeala.

Clară precum cristalul
Ascuţită şi luminoasă,
Sabia sacră
Nu permite nici o breşă
În care să se cuibărească răul.

Pentru a putea practica în mod corect Arta Păcii trebuie:

Să calmezi spiritul şi să te întorci la sursă;

Gramatica aikido-ului In cadrul CLUBULUI SPORTIV OLIMPIA SLOBOZIA

Să cureţi trupul şi spiritul prin îndepărtarea a tot ce înseamnă răutate, egoism şi dorinţă.

Să fii pururi recunoscator pentru darurile primite de la univers, familie, Natura Mamă şi semenii tăi.

Arta Păcii se bazează pe patru mari virtuţi: Curaj, Înţelepciune, Iubire şi Prietenie; simbolizate prin Foc, Cer, Pământ şi Apă.

Esenţa Artei Păcii constă în curaţirea de răutate, în armonizarea cu mediul înconjurător şi în îndepărtarea din Calea ta a tuturor obstacolelor şi barierelor.

Singurul leac împotriva materialismului constă în purificarea celor şase simţuri. (ochii, urechile, nasul, limba, trupul şi minte).

Dacă simţurile sunt impure, atunci percepţiile sunt înăbuşite.

Cu cât acestea sunt mai înăbuşite, cu atât simţurile devin mai contaminate. Acest lucru creează dezordine în lume, cel mai rău dintre toate.

Rafinează-ţi inima, eliberează-ţi cele şase simţuri, lăsându-le să functioneze fără obtrucţie, iar corpul şi sufletul tău vor străluci.

Toate formele de viaţă sunt o manifestare a spiritului, a iubirii, iar Arta Păcii este cea mai pură formă de exemplificare al acestui principiu.

Un luptător trebuie să oprească disputele şi vrajba. Iubirea universala există în mai multe forme; fiecărei manifestari ar trebui să i se permită o exprimare liberă.

Arta Păcii reprezintă adevarata democraţie.

Fiecare maestru, indiferent de timp sau spaţiu, a auzit chemarea şi a atins armonia, cu cerul şi pământul.

Spre vârful muntelui Fuji duc multe cărări, dar există o singură culme: iubirea.

Loialitatea şi devotamentul conduc la curaj. Curajul ne poartă la sacrificiu de sine. Sacrificiul de sine creează încredere în puterea iubirii.

Economia este baza societăţii

Când economia este stabilă, societatea se dezvolta. Economia ideală combină spiritualul şi materialul, şi cele mai bune mărfuri sunt sinceritatea şi iubirea.

Arta Păcii nu se bazează pe arme sau pe forţa brută, dimpotrivă, trebuie să ne armonizăm cu Universul, să menţinem pacea în teritoriile noastre, să hrănim viaţa şi să prevenim moartea şi distrugerea. Adevărătul sens al cuvantului samurai este acela de a servi pe ceilalţi, folosindu-te de puterea iubirii.

Cultivă şi şlefuieşte
Spiritul luptătorului
În timp ce serveşti în lume.
Luminează Calea
Cu propria ta lumină.

Calea Păcii este extrem de vastă, căci reflectă întreaga imagine a lumilor văzute şi nevăzute. Un luptător este exemplul viu al divinului, este cel care serveşte Marele Ţel.

Mintea ta ar trebui sa fie în armonie cu funcţionarea universului, trupul tău ar trebui să fie acordat cu mişcarile universului, trupul şi mintea ar trebui să devină un întreg, armonizat cu activitatea universului.

Deşi calea noastră este complet diferită de cea a luptătorilor din trecut, nu este necesar să abandonăm în totalitate vechile practici. Înglobează vechile tradiţii în aceasta Arta îmbrăcându-le cu haine noi şi construieşte pe stilul clasic pentru a crea forme mai bune.

Antrenamentul zilnic în Arta Păcii permite divinitaţii din interiorul tău să strălucească din ce în ce mai tare.

Nu te preocupa de ceea ce considera alţii că este bun, sau rău. Nu calcula şi nu te comporta nefiresc. Pastrează-ţi mintea concentrată asupra Artei Păcii şi nu critica alţi maeştri sau alte arte tradiţionale.

Arta Păcii nu va restricţiona niciodată nimic.

Ea îmbrăţişează şi purifică totul.

Practica Arta Păcii cu sinceritate iar gândurile rele şi haine vor disparea în mod natural.

Singura dorinţă care ar trebui să rămână este setea de a te antrena din ce în ce mai mult în această Cale.

Cei care sunt iluminaţi nu încetează niciodată să se automodeleze.

Realizările acestor maeştrii nu pot fi redate fidel prin cuvinte sau teorii.

Cele mai perfecte acţiuni sunt ecouri ale modelelor găsite în natură.

Zi după zi,
Antrenează-ţi inima,
Rafinează-ţi tehnicile,
Foloseşte-te de Unul, pentru a lovi mai mulţi!
Aceasta este disciplina Luptătorului.
Calea Luptătorului
Nu poate fi masurată
Prin cuvinte sau litere:
Înţelege esenţa
Şi pune-o în practică!

Ţelul antrenamentului este de a-l întări pe cel slab, de a fortifica trupul şi de a şlefui spiritul.

Fierul este plin de impurităţi care îl slăbesc; prin prelucrare el devine oţel şi este transformat într-o lamă ascuţită de sabie. Fiinţele umane se dezvoltă după acelaşi model.

Din cele mai vechi timpuri,
Cei doi stâlpi ai Căii au fost consideraţi
Învăţarea temeninică şi curajul.
Iluminaţi-vă trupul şi sufletul
Prin virtutea antrenamentului.
Instructorii îţi pot împărtăşii doar o parte a învăţăturii.
Depinde de practica ta devotată ca misterele Artei Păcii să devină realitate.

Calea unui Luptător se bazează pe omenie, iubire şi sinceritate, iar esenţa valorilor marţiale o reprezintă curajul adevărat, înţelepciunea, iubirea şi prietenia. Accentul pus pe aspectul fizic al luptei este inutil, deoarece puterea trupului este întotdeauna limitată.

Un adevărat luptător este întodeauna înarmat cu trei lucruri: stralucitoarea sabie a împăcării, oglinda curajului, a înţelepciunii şi a prieteniei; preţiosul giuvaer al iluminarii.

Inima unei fiinţe umane nu este cu nimic mai diferită de sufletul cerului şi al pământului. În practica ta să ai întodeauna în minte interacţiunea dintre cer şi pământ, apa şi foc, yin şi yang.

Arta Păcii este principiul non rezistenţei şi tocmai din această cauză ea este victorioasă încă de la început. Cei care au intenţii rele sau gânduri certareţe sunt instantaneu înfrânţi. Arta Păcii este invincibilă deorece nu se luptă cu nimic.

Nu există întreceri în Arta Păcii. Un adevărat luptător este invincibil deoarece el nu se întrece cu nimeni şi nimic. A învinge înseamnă să biruieşti spiritul certăreţ pe care îl găzduieşti în tine.

Să răneşti un adversar înseamnă să te răneşti pe tine însuţi. Arta Păcii înseamnă să controlezi agresiunea fară a provoca rănirea.

Luptătorul care este total trezit poate utiliza în mod liber toate elementele existente în cer şi pe pământ.

Adevăratul luptător învaţă cum sa perceapa corect activitatea universului şi cum să transforme tehnicile marţiale în modalitaţi de exprimare a puritaţii, bunătăţii şi frumuseţii.

Mintea şi trupul unui luptător sunt pătrunse de iluminare, înţelepciune şi calm profund.

Practică întotdeauna Arta Păcii într-o manieră vibrantă şi plină de bucurie.

Este necesar să dezvolţi o strategie care utilizează toate condiţiile fizice şi elementele care îţi sunt la îndemână. Cea mai bună strategie se bazează pe un set nelimitat de reacţii de răspuns.

O poziţie sau o postură bună reflectă o stare corespunzătoare a minţii.

Cheia spre o bună tehnică este să îţi păstrezi mâinile, picioarele şi şoldurile drepte şi contractate. Dacă eşti centrat, poţi sa te mişti liber. Centrul fizic este

ombilicul tau; Dacă e şi mintea ta concentrata acolo, ai asigurată victoria în orice înfruntare.

Mişca-te ca o raza de luminal
Zboara ca fulgerul,
Loveşte ca tunetul,
Mişca-te în cercuri
In jurul unui centru stabil.

Tehnicile presupun calitaţi care reflecta natura lumii noastre. în funcţie de circumstanţe ar trebui sa fi: tare ca diamantul, flexibil ca o salcie, uşor curgator ca apa sau la fel de imaterial ca spaţiul.

Dacă adversarul tau ataca cu foc impotriveşte-te cu apa, devenind complet fluid şi liber curgator. Prin natura sa, apa nu se loveşte de nimic, şi nu se opune la nimic. Din contra, absoarbe orice lovitura fara vatamare.

Functionand impreuna în armonie, stanga şi dreapta, nasc toate tehnicile. Mana stanga ia cunoşinţa de viaţa şi de moarte, iar mana dreapta le controleaza. Cele patru membre ale trupului sunt cei patru stalpi ai cerului şi reprezinta cele opt direcţii, yin şi yang, inauntru şi în afara.

Manifesta yang în mana ta dreapta, echilibreaz-o cu yinul din cea stanga şi ghideazaţi partenerul.

Tehnicile Artei Păcii nu sunt nici rapide, nici lente, nu sunt nici pe interior, nici pe exterior. Ele transcend timpul şi spatiul.

Fii neclintit ca Marele Pământ;
Unduieşte-te precum Giganticele Valuri;
Stai infipt precum un copac, şezi ca o stanca;
Foloseşte-te de Cel Unic pentru a lovi în toţi;
Invaţa şi uita.

Când un adversar inainteaza, mergi spre el şi saluta-l; Dacă vrea sa se retraga, lasa-l sa plece.

Trupul ar trebui sa fie triunghiular, iar mintea circulara. Triunghiul reprezinta generarea energiei şi este cea mai stabila poziţie fizica.

Cercul sombolizeaza liniştea şi perfecţiunea, sursa tehnicilor nelimitate.

Patratul reprezinta soliditatea, baza controlului aplicat.

Intodeauna incearca sa fii în comuniune cu cerul şi pământul, atunci lumea va aparea în adevarata sa lumina. Orgoliul dispare şi te poţi contopi cu orice atac.

Dacă inima ta este suficient de mare incat sa-ţi cuprinda adversarii, poţi vedea prin ei şi le poţi evita atacurile. Odata ce i-ai invaluit, vei fi capabil sa-i conduci pe calea indicate de cer şi pământ.

Elibereaza-te de slabiciune,
Nu mai ignora

Atacurile meschine,
Ale inamicilor tai,
Treci la acţiune impotriva lor!
Nu mai privi lumea cu repulsie şi frica.
Infrunta cu curaj tot ceea ce iţi scot în cale zeii.

Fiecare zi din viaţa unui om conţine bucurie şi furie, durere şi placere, intuneric şi lumina, urcuşuri şi caderi. Fiecare moment este o parte din natura - nu incerca sa te opui sau sa negi ordinea cosmica a lucrurilor.

Protectori ai acestei lumi
Si pazitori ai Cailor
Ai zeilor şi ai Buddha-şilor,
Tehnicile Păcii
Ne permit sa acceptam orice provocare.

Viaţa insaşi este o permanenta incercare. Antrenandu-te trebuie sa te supui unor teste şi sa te cizelezi petnru a putea face faţa marilor provocari ale vieţii. Transcede taramul vieţii şi al morţii şi atunci vei fi capabil sa abordezi cu calm şi cu stapanire de sine crizele cu care te vei confrunta.

Fii recunoscator chiar şi oamenilor dificili, negativişti şi rai. Sa faci faţa unor asemenea obstacole este o parte esenţiala din antrenamentul în Arta Păcii.

Eşecul este cheia succesului; fiecare greşeala ne invaţa ceva.

In momentul în care
Luptătorul
Îşi infrunta duşmanul,
Nimic din ceea ce il inconjuara
Nu trebuie sa scape atenţiei sale.
Chiar Dacă infrunţi
Doar un singr duşman,
Fii vigilent
Pentru ca intodeauna
eşti inconjurat
De mai mulţi duşmani.

Arta Păcii inseamna sa completezi ceea ce iţi lipeşte.

Trebuie sa fii pregatit sa preiei 99% din atacul unui duşman şi sa priveşti moartea în faţa, pentru a-ţi ilumina Calea.

In tehnicile noastre întram cu totul, ne contopim cu totul şi controlam ferm un atac. Puterea constă în stabilitatea şi concentrearea ki-ului; confuzia şi slabiciunea apare când ki-ul stagneaza.

Sunt doua feluri de Ki: cel obişnuit şi cel adevarat. Ki-ul obişnuit este rudimentar şi greoi; cel adevarat este uşor şi versatil. Pentru a putea sa te desfaşori

bine, trebuie sa te eliberezi de Ki-ul tau obişnuit şi sa permiţi trupului tau sa asimileze adevaratul ki. Acestea sunt bazele unei tehnici puternice.

In Arta Păcii nu se ataca niciodata. Atacul este dovada pierderii controlului. Nu fugii niciodata de nici un fel de provocare şi nu incerca sa suprimi sau sa controlezi un adversar într-un mod forţat. Lasa-i pe adversari sa te atace cum sunt ei şi contopeşte-te cu ei. Nu fugi niciodata dupa adversari. Redirecţioneaza fiecare atac şi retrage-te ferm.

Vazandu-ma în faţa lui,
Duşmanul ma ataca,
Dar în acelaşi timp
Eu am şi ajuns în siguranţa
In spatele lui.

Când eşti atacat, unifica-ţi partea de sus, de mijloc, şi cea de jos a trupului. Întra, intoarce-te şi contopeşte-te cu adversarul, în faţa, şi în spate, în dreapta şi în stanga.

Spiritul este adevaratul tau scut.

In permanenţa ne confruntam cu adversari, dar în realitate nu este nici un adversar acolo. Întra adanc într-un atac şi neutralizeaza-l în timp ce redirecţionezi forţa în propria ta sfera.

Nu te uita fix în ochii adversarului - te-ar putea hipnotiza. Nu te uita insistent la sabia lui - te-ar putea intimida. Nu te concentra deloc asupra adversarului tau - ţi-ar putea absorbi energia. Esenţa antrenamentului este sa-ţi duci complet adversarul în sfera ta. Dupa care, poţi sta unde vrei.

Chiar şi cea mai puternica fiinţa umana are o sfera limitata a puterii. Adu-o în afara sferei sale şi întrodu-o în propriaţi sfera, iar puterea i se va risipi.

Stanga şi dreapta,
Evita toate
Loviturile şi pararile.
Intuieşte ce gandesc adversarii
Şi impraştie-i.

Adevarata Arta a Păcii nu inseamna sa sacrifici un om pentru a invinge inamicul. Invinge-ţi duşmanii pastrandu-te intodeauna într-o poziţie sigura şi de neatacat. Aşa, nimeni nu va suferi pierderi. Calea unui Luptător, Arta Păcii, este sa inabuşi problemele inainte ca ele sa apara. Ea constă în a invinge spiritul adversarului, facându-l sa realizeze consecinţele acţiunilor sale. Calea Luptătorului constă în obţinerea şi pastrarea

armoniei.

Stapaneşte tehnicile divine
Ale Artei Păcii

Şi nici un inamic
Nu va indrazni
Sa te provoace.

In antrenament nu te grabi, pentru ca ai nevoie de minim zece ani pentru a stapani chestiunile de baza şi pentru a avansa spre primul rang. Sa nu crezi niciodata ca eşti atotştiutor, cel mai perfect maestru; trebuie sa continui sa te antrenezi în fiecare zi cu prietenii şi elevii tai, şi sa progresaţi impreuna în Arta Păcii.

Progresul vine
Pentru cei care
Se antreneaza şi iar se antreneaza....
Dacă te bazezi pe tehnici secrete
N-o sa ajungi nicaieri.
Sa te pierzi
Într-o tehnica sau alta
Nu iţi este de nici un folos
Actioneaza cu hotarare
Fara rezerve.

Dacă percepi adevarata natura a pământului şi a cerului, vei înţelege propria ta natura. Dacă înţelegi un anumit principiu, pune-l în practica. Dupa fiecare aplicaţie practica, mediteaza asupra eforturilor tale. Aşa vei progresa.

Arta Păcii poate fi rezumata aşa: "Adevarata victorie este victoria asupra ta insuţi; aproprie-te cat mai mult de acea zi!"

"Adevarata victorie" inseamna curaj de neclintit;

"victoria asupra ta insuţi" simbolizeaza un efort continuu.

"aproprie-te cat mai mult de acea zi" reprezinta momentul glorios al triumfului, care se petrece aici şi acum.

Renunţa la ganduri care te limiteaza şi intoarce-te la vidul adevarat. Fii una cu Marele Vid Creator. Acesta este secretul Caii Luptătorului.

Pentru a pune cu adevarat în practica Arta Păcii, trebuie sa fi capabil sa zburzi liber deopotriva pe taramurile lumii reale, ale celei ascunse şi ale celei divine.

Dacă înţelegi Arta Păcii,
Atunci aceasta Cale dificila,
Aşa cum este ea,
Te va conduce mai presus
de armonia celesta.

Tehnicile Caii spre Pace sunt într-o permanenta schimbare. Fiecare intalnire este unica şi cel mai potrivit raspuns poate sa apara de la sine.

Tehnicile de astazi vor fi diferite maine.

Nu te lasa prins de forma şi aparenţele unei provocari.

Arta Păcii nu are forma, ea este o cautare spirituala.

In cele din urma poţi uita de tehnica. Cu cat progresezi mai mult, cu atat ai mai puţin de invanţat. Calea cea MAre inseamna de fapt ca nu există Cale.

Arta Păcii practicata de mine poate face loc celor opt milioane de zei care există în lume, iar eu cooperez cu fiecare dîntre ei. Zeul Păcii este imens şi stapaneşte tot ceea ce este divin şi iluminat în fiecare taram.

Arta Păcii este o forma de rugaciune care geneareaza lumina şi caldura. Uita de umila ta persoana, detaşeaza-te de obiecte şi o sa degaji lumina şi caldura. Lumina inseamna inţelepciune, iar caldura compasiune.

Nu este suficient sa construieşti altare şi temple. Fii un Buddha în viaţa! Noi toţi ar trebui sa ne transformam în zei ai compasiunii sau în Buddha victorioşi.

Bazeaza-te pe Pace
Pentru a-ţi activa
Nenumaratele puteri
Fa pace în mediul tau
Şi creeaza o lume minunata.
Divinitatea nu este ceva de neinţeles
Ea se afla în cer, pe pământ şi inlauntrul nostru.

Fi una cu cosmosul şi gandul transcendenţei va disparea. Transendenţa aparţine lumii profane. Când dispare orice urma de transcendenţa, adevarata persoana – Fiinţa divină - se manifesta. Goleşte-ţi mintea şi lasa divinitatea sa se manifeste prin tine.

Nu poţi sa vezi sau sa atingi divinitatea cu simţurile tale grosiere. Divinitatea este în tine, nu în alta parte. Uneşte-te cu Divinitatea, şi vei fi capabil sa percepi zeii, oriunde te-ai afla, dar nu incerca sa-i inţelegi sau sa te agaţi de ei.

Divinitaţii nu ii place sa fie inchisa într-un templu. Ii place sa stea în aer liber. Ea se afla aici, chiar în acest trup. Fiecare dîntre noi este un univers în miniatura, un sanctuar viu.

Arta Păcii este o religie, care nu e religie; ea desavarşteşte şi completeaza toate religiile.

Calea este extrem de vasta. Din timpuri trecute şi pana acum, nici chiar cei mai mari inţelepţi nu au fost în stare sa perceapa şi sa inţeleaga întreg adevarul; explicaţiile şi invaţaturile maeştrilor şi ale sfinţilor exprima numai o parte a întregului. Nimeni nu este în stare sa cuprinda cu totul aceste lucruri.

Indreapta-te pur şi simplu spre lumina şi caldura, invaţa de la zei şi practicând cu devoţiune Arta Păcii, devino una cu Divinul..

Sfîrşit

FUNDAŢIA ROMÂNĂ DE AIKIDO AIKIKAI
REGULAMENT INTERN DE FUNCŢIONARE PAG 185

1. DENUMIREA

Art1.1 Denumirea oficială a organizaţiei este FUNDAŢIA ROMÂNĂ DE AIKIDO AIKIKAI - F.R.A.A.

2. SEDIUL

Art.2.1 Sediul principal este în Cluj-Napoca, strada Plopilor numărul 62.

3 SCOPUL

Art.3.1 Fundaţia Română de Aikido Aikikai are ca scop:

• promovarea, dezvoltarea şi sprijinirea materială şi morală a practicii şi studiului Aikido Aikikai în România

• respectarea şi promovarea spiritului Aikido aşa cum a fost el creat de fondatorul Ueshiba Morihei precum şi urmărirea principiilor de bază referitoare la diseminarea Aikido stabilite de Aikikai Foundation, Aikido Hombu Dojo.

• stabilirea unor relaţii prieteneşti cu alte organizaţii de Aikido din România, pentru a păstra contactul, pentru coordonare şi cooperare şi, în măsura în care este posibil, pentru stabilirea unei organizaţii de tip umbrelă pentru toate organizaţiile de aikido din România.

• sprijinirea desfăşurării de simpozioane, conferinţe, expuneri, demonstraţii, manifestări culturale şi sportive cu privire la Aikido Aikikai, în ţară şi străinătate

• înlesnirea contactelor directe dintre practicanţii români de Aikido Aikikai şi cei din străinătate

• menţinerea recunoaşterii Aikido Hombu Dojo pentru F.R.A.A.

• menţinerea statutului de membru al F.R.A.A. în Federaţia Internaţională de Aikido

• editarea de publicaţii, studii, articole, reviste referitoare la Aikido şi alte articole multimedia

4. CONDUCEREA F.R.A.A.

4.1. Organele de conducere sunt:

COMITETUL DIRECTOR – CD, care reprezintă Conducerea executivă a FRAA

Componenţa Comitetului Director:

• Preşedinte
• Vicepreşedinte 1
• Vicepreşedinte 2
• Director Tehnic
• Secretar general

• Secretar trezorier

Competenţele Comitetului Director.

• organizează şi îndrumă activitatea FRAA

• stabileşte calendarul anual al FRAA

• aprobă programul de activitate pe termen scurt şi lung

• stabileşte, modifică şi aprobă Regulamentul de ordine interioară

• stabileşte cuantumul donaţiilor, taxelor şi cotizaţiilor şi urmăreşte încasarea lor

• aprobă programa de instruire şi de examinare

• aprobă acordarea licenţelor FRAA de: instructor, fukushidoin, shidoin şi shihan

• aprobă acordarea licenţei de operare a unui dojo, la propunerea Preşedintelui, Vicepreşedintelui sau a Coordonatorul Departamentului Tehnic şi Didactic.

• hotărârile Comitetului Director se iau cu 50% + 1 voturi. În caz de egalitate, votul Preşedintelui contează cât două voturi.

CONSILIUL FRAA, care se află în subordinea Comitetului Director

Componenţa Consiliului FRAA:

• Coordonatorul Departamentului Tehnic şi Didactic

• Coordonatorul Departamentului de Comunicare

• Coordonatorul Departamentului de Imagine

• Coordonatorul Departamentului de Relaţii Interne

4.2. Departamentele FRAA

• Se află în subordinea Preşedintelui

• Fiecare departament este condus de către un Coordonator

• Departamentul tehnic şi didactic - DTD

Componenţa Departamentului tehnic şi didactic:

• Coordonatorul Departamentului Tehnic şi Didactic - Directorul tehnic al FRAA

• Alţi membri numiţi de Coordonatorul Departamentului Tehnic şi Didactic

Competenţele Departamentului Tehnic şi Didactic:

• concepe şi propune programa de instruire şi examinare pentru aprobarea Comitetului Director, în conformitate cu programa Aikikai Foundation, Aikido Hombu Dojo

• propune acordarea licenţelor FRAA de: instructor, fukushidoin, shidoin şi shihan, către Comitetul Director

• propune acordarea licenţelor de operare a unui dojo precum şi numele persoanelor ce vor deveni şefi de dojo, către Comitetul Director

• actualizează semestrial sau ori de câte ori este cazul lista instructorilor F.R.A.A. şi lista şefilor de dojo

• Membrii Departamentului Tehnic şi Didactic pot examina, singuri sau întruniţi în comisie, pentru grade ce depăşesc competenţele de examinare ale şefilor de dojo. Astfel Directorul Tehnic poate examină până la gradul de 3 dan inclusiv, iar ceilalţi membri până la maximum 2 nivele sub gradul propriu. Prin decizia Directorului Tehnic, se pot acorda derogări pentru examinări până la 1 nivel sub gradul propriu. Toate gradele acordate de ceilalţi membri ai Departamentului Tehnic şi Didactic vor fi certificate de Directorul Tehnic.

• Conducerea stagiilor naţionale FRAA şi a sesiunilor de examinare este exercitată doar de către membrii Departamentului Tehnic şi Didactic solicitaţi de organizatori şi/sau delegaţi de Directorul Tehnic

Departamentul de comunicare – DC

Componenţa Departamentului de Comunicare

• Coordonatorul Departamentului de Comunicare - numit de Preşedinte, după consultarea Comitetului Director

• Alţi membri propuşi de Coordonatorul Departamentului de Comunicare, după aprobarea lor prealabilă de către Preşedinte

Competenţele Departamentului de Comunicare:

• creează, actualizează şi propune spre aprobarea Comitetului Director standardele de comunicare ale F.R.A.A.

• creează, actualizează şi propune spre aprobarea Comitetului Director ghidurile de înfiinţare a asociaţiilor fără CIS, a asociaţiilor sportive sau cluburilor sportive, pentru membrii F.R.A.A. ce doresc să creeze astfel de structuri legal constituite.

• verifică şi comunică Comitetului Director gradul şi modul în care site-urile şi/sau blog urile dojo -urilor aflate în coordonarea F.R.A.A. respectă standardele aprobate de Comitetul Director. Site-urile sau blog urile dojorilor afiliate la FRAA vor ţine cont de standardele aprobate

• propune, către Comitetul Director, măsuri, obiective în legătură cu comunicarea în interiorul şi în exteriorul F.R.A.A.

Departamentul de imagine – DI

Componenţa Departamentului de Imagine

• Coordonatorul Departamentului de Imagine – numit de Preşedinte, după consultarea Comitetului Director

• Alţi membri propuşi de Coordonatorul Departamentului de Imagine, după aprobarea lor prealabilă de către Preşedinte

Competenţele Departamentului de Imagine

• propune, realizează şi întreţine site-ul Fundaţiei Române de Aikido Aikikai

• asista şefii de dojo ce doresc să creeze sau să modifice site-urile proprii, pentru a fi în ton cu direcţiile generale ale F.R.A.A.

• propune către Comitetul Director măsuri, obiective în legătură cu imaginea în interiorul şi în exteriorul F.R.A.A.

• creează, actualizează şi propune spre aprobarea Comitetului Director standardele de imagine ale F.R.A.A.

• propune către Comitetul Director măsuri, obiective în legătură cu imaginea în interiorul şi în exteriorul F.R.A.A.

Departamentul de Relaţii - DR

Componenţa Departamentului de Relaţii

• Coordonatorul Departamentului de Relaţii

• Alţi membri propuşi de Coordonatorul Departamentului de Relaţii, după aprobarea lor prealabilă de către Preşedinte

Competenţele Departamentului de Relaţii

• cooperarea cu autorităţile Statului Român şi/sau cu organismele private pentru promovarea şi practica Aikido Aikikai

4.3. Conducerea executivă a F.R.A.A.

Preşedintele

• este practicant de Aikido

• reprezintă FRAA în relaţia cu celelalte organizaţii naţionale şi internaţionale de profil şi este împuternicit să semneze pentru Fundaţie

• acceptă donaţiile şi semnează actele de donaţie făcute către Fundaţie

• stabileşte strategia FRAA

• numeşte cei doi Vicepreşedinţi

• numeşte şi stabileşte atribuţiile Directorului Tehnic

• numeşte şi stabileşte atribuţiile Secretarului General

• coordonează Departamentele

• adoptă orice hotărâri utile în vederea realizării scopurilor FRAA

• coordonează activitatea tuturor celorlalţi membri ai Comitetului Director

• decide asupra tuturor derogărilor de la prezentul regulament şi formalizează aceste derogări prin decizii scrise

• deciziile Preşedintelui pot fi semnate de acesta sau de Vicepreşedinte, cu acordul prealabil al Preşedintelui. Singura situaţie în care acordul prealabil al Preşedintelui nu este necesar, este atunci când acesta nu are posibilitatea de a-şi exercita funcţia.

Vicepreşedintele

• este practicant de Aikido

• sprijină activitatea Preşedintelui

• preia atribuţiile Preşedintelui în lipsa acestuia

• dezvoltă relaţii cu alte organisme naţionale similare

• propune Preşedintelui, când este cazul, derogări de la prezentul regulament

• preia atribuţiile Directorului Tehnic în lipsa acestuia
Secretarul general
• este practicant de Aikido
• organizează şi menţine Registrul Naţional al FRAA, care cuprinde:
• evidenţa gradelor
• evidenţa sancţiunilor
• competenţe de examinare
• lista îndrumătorilor tehnici
• licenţe operare dojo
• licenţe instructori
• verifică dacă cei propuşi spre examinare îndeplinesc condiţiile prevăzute de Regulamentul Intern de Funcţionare şi apoi face o informare scrisă către instructorii care au făcut propunerile şi către Preşedinte şi membrii Comitetului Director.
• Colectează şi să centralizează rapoartele trimise de către Îndrumătorii tehnici şi le trimite Directorului Tehnic
Directorul Tehnic
• este practicant de Aikido
• este coordonatorul Departamentului Tehnic şi Didactic
• propune programa de examinare
• este responsabil cu organizarea şi bună desfăşurare a stagiilor pentru instructori
• urmăreşte organizarea stagiilor naţionale şi internaţionale şi aprobă lista tuturor stagiilor organizate de şefii de dojo, cu acordul Preşedintelui
• stabileşte strategia privind îmbunătăţirea nivelului tehnic al membrilor FRAA
• face propunerile pentru acordarea licenţei de instructor
• face propunerile pentru acordarea licenţei de operare a unui dojo
• propune acordarea gradelor superioare începând de la 4 dan inclusiv
• propune acordarea calităţii de instructor fukushidion, shidoin şi shihan.
Secretar trezorier
• face legătura între sediul central şi dojo-uri
• este responsabil cu activitatea financiară a FRAA
• comunică toate deciziile Preşedintelui către toţi membrii Comitetului Director, în formă scrisă şi într-un timp rezonabil
• organizează arhiva cu toate deciziile Preşedintelui şi formalizează într-o formă scrisă aceste decizii

5. MEMBRI

Art.5.1 Poate deveni membru al Fundaţiei Române de Aikido Aikikai orice cetăţean român sau străin care aderă pe baza liberului consimţământ, prin

completarea şi semnarea formularelor standard de adeziune, după ce a luat la cunoştinţă de Regulamentul intern de funcţionare, după ce a depus certificatul medical şi îşi respectă toate obligaţiile asumate.

Art.5.2 Cererea se adresează Preşedintelui FRAA, prin intermediul şefului de dojo

Art.5.3 Excluderea unui membru se face de către Preşedintele FRAA, cu consultarea Comitetului Director.

Art.5.4 La înscriere orice membru primeşte paşaport FRAA.

Art.5.5 Retragerea calităţii de membru FRAA se poate face de către Preşedintele FRAA la cerinţa Comitetului Director în următoarele cazuri:

• Dacă persoana în cauză nu şi-a îndeplinit obligaţiile asumate

• Dacă persoana în cauză aduce prejudicii de imagine FRAA sau instructorilor ei.

• La cererea celui ce doreşte să părăsească F.R.A.A.

Art 5.6 Persoana care este propusă pentru retragerea calităţii de membru FRAA are dreptul de a-şi susţine propriul punct de vedere în faţa Comitetului Director. Deciziile Comitetului Director sunt definitive. Deciziile se comunică în scris şi se arhivează de Secretarul general.

Art 5.7 Un membru al FRAA se poate transfera dintr-un dojo în altul cu respectarea următoarelor condiţii:

• să depună o solicitare de transfer către Secretarul general sau Secretarul trezorier

• să aibă aprobarea ambilor şefi de dojo. În cazul în care acest lucru nu este posibil, medierea se va face de către Secretarul general, iar decizia finală va fi luată de Preşedintele FRAA.

Art.5.8 Practicanţii din alte organizaţii de aikido care doresc să se înscrie în FRAA, vor face o cerere scrisă, care se adresează Preşedintelui, în care vor preciza şi organizaţia din care au făcut parte până la momentul înscrierii în FRAA.

• Art.5.9 Un membru al unui dojo coordonat de FRAA poate fi membru şi în altă organizaţie de Aikido, numai cu acordul Preşedintelui FRAA.

6. STRUCTURA NAŢIONALĂ

Art. 6.1 FRAA coordonează în plan naţional dojo-uri, cu nume şi sigle distincte şi ai căror membri sunt şi membri FRAA.

Art. 6.2 Se defineşte Dojo, un grup de membri FRAA, care practică aikido aikikai sub conducerea unui instructor FRAA, care are calitatea de şef de dojo.

• grupul de membri FRAA se poate constitui juridic în asociaţie conform O.G. 26/2000 fără caracter sportiv, precum şi asociaţie sportivă sau club sportiv.

• Dojo-ul are structură de conducere proprie şi îşi organizează activităţile ţinând cont şi de activităţile FRAA.

• Dojo-ul îşi stabileşte propriul buget de venituri şi cheltuieli şi este direct răspunzător de măsurile financiar contabile proprii. FRAA este exonerată de răspunderea juridică pentru faptele imputabile Dojo-ului.

• Într-o localitate pot să existe mai multe dojo-uri.

• Fiecare dojo este condus de către un dojo–cho (şef de dojo)

• Preşedintele asociaţiei legal constituite ori a clubului sportiv poate fi şeful de Dojo desemnat de FRAA.

Art.6.3 Şeful de dojo:

• Şeful de dojo este numit dintre instructorii FRAA, de către Preşedinte, la propunerea Comitetului Director

• În cazul în care şeful de dojo este instructor FRAA cu grad kyu, atunci el se va afla sub coordonarea unui Îndrumător tehnic, numit de către Directorul Tehnic

• Şeful de dojo este obligat:

să participe la stagiile oficiale internaţionale şi la cele pentru instructori (şeful de Dojo poate absenta pe motive medicale, pecuniare ori datorită serviciului său. Este imputabilă şi produce măsuri sancţionatorii lipsa neanunţată ori dezinteresul acestuia).

să cunoască şi să respecte Regulamentul Intern de Funcţionare al FRAA

să se asigure că toţi membrii F.R.A.A din dojo sunt apţi din punct de vedere medical pentru practica artelor marţiale, că au paşapoarte F.R.A.A. şi că sunt la zi cu toate cerinţele organizaţiei

să asigure un tratament corect tuturor practicanţilor şi să manifeste respect şi politeţe faţă de aceştia

să se asigure că nu există nici un fel de discriminări între practicanţi

să respecte toate normele legale aplicabile

să respecte deciziile Preşedintelui şi/sau Comitetului Director

• Şeful de dojo este eligibil a primi finanţare (totală sau parţială) din partea FRAA pentru participarea la stagiile de instructori, în funcţie de numărul de membrii FRAA din dojo-ul său..

• Şefii de dojo pot face propuneri pentru examinarea elevilor lor, în conformitate cu Regulamentul F.R.A.A.

• Şeful de dojo poate fi revocat de către Preşedinte, la propunerea Comitetului Director.

Art.6.4 Îndrumător tehnic

• Îndrumătorul tehnic este instructor FRAA cu grad minim 1 Dan

• Este obligat:

Să coordoneze tehnic instructorii FRAA, şefi de dojo, cu grade kyu.

Să întocmească atunci când este necesar rapoarte scrise cu privire la activitatea de îndrumare tehnică pe care o desfăşoară şi să le trimită Secretarului General

Să facă propunerile de examinare pentru membrii dojo-ului care îl coordonează

7. LICENŢE

LICENŢA DE INSTRUCTOR

Art.7.1 Licenţele de instructor se acordă de către Preşedinte, la propunerea Directorului Tehnic.

Art.7.2 Licenţa de instructor are valabilitate nelimitată, dar poate fi revocată de Preşedinte la propunerea Directorului Tehnic.

Art.7.3. Instructorul FRAA are gradul minim 1 Dan şi este şef de dojo său are propria sa clasă distinctă în cadrul unui dojo.

Art.7.4 În cazuri excepţionale, prin derogarea Preşedintelui, Instructorul FRAA poate avea şi grade kyu.

Art.7.5. Clasele distincte nu pot fi înfiinţate în cadrul unui dojo decât pentru un număr minim de 10 de practicanţi adulţi sau de 20 de practicanţi copii şi program independent.

Art7.6 Instructorii, care nu sunt şefi de dojo, pot participa contra cost la stagiile de instructori sau gratuit, în limita posibilităţilor financiare, în baza hotărârii Comitetului Director

Art.7.7 Şefii de dojo care, din motive imputabile lor, nu participă la nici un stagiu de instructori în decursul unui an, pot pierde licenţa de instructor, prin hotărârea Comitetului Director.

Art.7.8. În cazul dojo-urilor cu mai multe clase distincte şi deci, cu mai mulţi instructori, toţi aceştia sunt în responsabilitatea directă şi strictă a şefului de dojo şi sunt consideraţi elevi ai acestuia.

Art. 7.9 Se pot acorda instructorilor FRAA următoarele licenţe valabile la nivelul întregii organizaţii:

- **shihan, de la minimum 6 dan**
- **shidoin, pentru 4 sau 5 dan**
- **fukushidoin, pentru 2 sau 3 dan**

Propunerile sunt făcute de către Directorul tehnic şi transmise de Preşedinte către Aikikai Foundation, Aikido Hombu Dojo, pentru înregistrarea lor.

LICENŢA DE DOJO

Art.7.10. Licenţa de operare a unui dojo se acordă de către Preşedinte, la propunerea Comitetului Director. Licenţa se acordă nominal membrilor FRAA care au licenţă de instructor şi care solicită acest lucru, având acordul prealabil scris al şefilor de dojo unde activează sau au activat până la acel moment. În cazul în care acest acord nu există, cererea va fi analizată individual de Comitetul Director, iar o decizie finală va fi luată de către Preşedinte.

Art.7.11 Licenţa de operare a unui dojo este valabilă nelimitat, dacă nu există o cerere scrisă de închidere a dojo-ului, la cererea persoanei nominalizate în licenţă sau o hotărâre în acest sens a Comitetului Director a FRAA.

Art.7.12 În cazul modificării datelor conţinute în licenţa de operare a unui dojo, şeful de dojo este obligat să aducă la cunoştinţă Secretarului General toate aceste schimbări, în scris, şi să solicite modificarea licenţei. În caz contrar, aceasta este anulată de drept şi îşi pierde orice valabilitate.

8. EXAMENE DE GRAD

Art.8.1 Sesiunile de examinare sunt conduse doar de către:

- **Directorul Tehnic**
- **Membrii Departamentului Tehnic şi Didactic**
- **Şefii de dojo**
- **Instructori FRAA, cu împuternicirea Directorului Tehnic sau a Preşedintelui**

Art.8.2 Gradele se acordă prin următoarele metode:

- **prin Examinare, conform Programei de examinare, de către examinator**
- **prin Recomandare a examinatorului, de către Directorul Tehnic.**

Aprobarea pentru acest tip de examinare trebuie obţinută înainte de data sesiunii în care are loc examinarea.

Art.8.3. Gradele se acordă astfel:

- **Directorul Tehnic – până la gradul de 3 dan inclusiv**
- **Membrii Departamentului Tehnic şi Didactic – maxim 2 dan**
- **Şefii de dojo, în funcţie de gradul pe care îl au, pot acorda grade în cadrul propriilor dojo-uri, astfel:**
- **La adulţi:**
- **Şefi de dojo grad 2 dan – până la gradul 3 Kyu inclusiv,**
- **Şefi de dojo grad 3 dan – până la gradul 2 Kyu inclusiv,**
- **Şefi de dojo grad 4 dan – până la gradul 1 Kyu inclusiv,**
- **Şefi de dojo grad 5 dan – până la gradul 1 Dan inclusiv, cu acordul prealabil al Directorului Tehnic**
- **La copii:**
- **Şefi de dojo grad 2dan, 3 dan, 4 dan, 5 dan – până la gradul 1 kyu inclusiv**

Art.8.4 Şefii de dojo vor fi propuşi pentru examinare de către Directorul tehnic sau de către un membru al Departamentului Tehnic şi Didactic.

Art.8.5 Gradele de la 4 dan inclusiv în sus sunt decise separat de către Comitetul Director.

Art.8.6 Instructorii care fac propuneri pentru examinare a unor practicanţi care nu îndeplinesc condiţiile de examinare cerute de Regulamentul Intern de Funcţionare, vor fi sancţionaţi conform prezentului regulament. Se acceptă doar situaţiile în care există derogare prealabilă scrisă de la Directorul Tehnic.

Art.8.7 Listele cu candidaţii pentru examinare vor fi trimise pe mail pentru verificarea finală către Secretarul General sau Secretar trezorier cu minimum 7 zile înainte de data examinării sau în timp util.

Art8.8 Examinarea poate avea loc doar după verificarea şi aprobarea listelor cu candidaţi de către Secretarul General sau Secretar trezorier

Art.8.9 Aprobarea pentru desfăşurarea sesiunii de examinare va fi trimisă examinatorului şi instructorului care a făcut propunerile, pe mail, în timp util, de către Secretarul general sau Secretar trezorier.

Art.8.10 Sesiunea de examinare poate avea loc doar după primirea aprobării scrise din partea Secretarului General şi/sau Secretar trezorier.

Art.8.11 Pentru a participa la o sesiune de examinare pentru grade KYU, o persoană trebuie să îndeplinească cumulativ următoarele condiţii:

• să fie înscris pe lista aprobată de către Secretarul General sau Secretar trezorier

• să aibă perioada minimă de pregătire neîntreruptă între examinări, care este de 3 luni (minim 20 zile practică) pentru gradul 6 KYU, 4 luni (minim 30 zile de practică) pentru gradele 5 KYU, 4 KYU şi 6 luni (60 zile de practică) pentru gradele 3 KYU, 2 KYU şi 1 KYU.

• în cazul copiilor, perioada minimă de pregătire neîntreruptă între examinări este de 3 luni pentru gradul 10 KYU, 4 luni pentru gradele 9 KYU, 8KYU, 7KYU, 6KYU, 5 KYU, 4 KYU şi 6 luni pentru gradele 3 KYU, 2 KYU şi 1 KYU

• Orice modificare a acestei prevederi se va face doar cu acordul scris al Preşedintelui FRAA.

Art.8.12 Pentru a participa la o sesiune de examinare pentru grade DAN, o persoană trebuie să îndeplinească cumulativ următoarele condiţii:

• să fie înscris pe lista aprobată de către Secretarul General sau Secretar trezorier

• să aibă perioada minimă de pregătire neîntreruptă între examinări, şi anume:

pentru shodan: 12 luni (minim 70 zile de practică) de la obţinerea gradului de 1 KYU

pentru nidan: 12 luni (minim 200 de zile de practică) de la obţinerea gradului de 1 DAN

pentru sandan: 24 luni (minim 300 zile de practică) de la obţinerea gradului de 2 DAN

pentru yondan: 36 luni (minim 400 zile de practică) de la obţinerea gradului de 3 DAN

Art. 8.13 Examinările se vor face numai pentru grade succesive, cu excepţia gradelor KYU unde se poate acorda maximum o gradaţia în plus în cadrul unei sesiuni de examinare. Acest lucru se poate face o singură dată pentru fiecare

practicant şi această decizie odată luată trebuie validată de către Directorul Tehnic, înainte de înscrierea în Registrul Naţional al FRAA.

Art.8.14 Diplomele de grad kyu vor fi asigurate de FRAA.

Art.8.15 Înscrierea la examinare se va face prin completarea unei cereri standard de înscriere la examinare

Art.8.16 Rezultatele examinării trebuie transmise Secretarului General în termen de 5 zile pentru validarea acestora şi înscrierea în Registrul Naţional al FRAA.

Art.8.17 Trecerea la nivelul de gradaţie pentru adulţi se face la 14 ani printr-un examen de echivalare de grad. Regulile pentru acest examen de echivalare sunt cele valabile pentru examinările adulţilor, iar gradele maxime ce pot fi obţinute sunt:

- **kyu1 copii = max kyu 2 adulţi**
- **kyu 2 copii = max kyu 3 adulţi**
- **kyu 3,4 copii = max kyu 4 adulţi**
- **kyu 5,6,7 copii = max kyu 5 adulţi**
- **kyu 8,9,10 copii = max kyu 6 adulţi**

Art.8.18 Practicanţii de aikido care s-au înscris în FRAA şi au grade obţinute în alte organizaţii decât Aikikai, vor susţine un examen de echivalare, după maxim 6 luni de la înscriere. Până la echivalarea gradelor, aceştia vor purta gradele obţinute în organizaţia din care au plecat.

Art.8.19 Gradul maxim obţinut la un examen de echivalare este 1 Dan.

Art8.20 Examenul de echivalare se va susţine în fata Directorului Tehnic sau a unui instructor împuternicit de acesta.

9. SANCŢIUNI

Art.9.1 În funcţie de gravitatea faptelor, sancţiunile se vor acorda de către Preşedinte la propunerea Comitetului Director şi sunt următoarele:

- **avertisment scris,**
- **suspendare din activitate în toate dojo-urile coordonate de către FRAA, pentru o perioadă cuprinsă între 1-3 luni**
- **retragerea licenţei de deschidere a unui dojo**
- **retragerea dreptului de a face propuneri pentru examinare, pe o durată determinată sau permanent**
- **retragerea calităţii de instructor pe o durată determinată sau permanent**
- **retragerea licenţei de fukushidoin, shidoin şi shihan**
- **excludere.**

Artt.9.2 Toate aceste sancţiuni vor fi înscrise în Registrul Naţional al FRAA.

10. VENITURI

Art.10.1 Veniturile FRAA pot fi:

- **sponsorizări**

• donaţii
• taxe şi cotizaţii
• finanţări din: proiecte, parteneriate, contracte de publicitate

11. SEMINARII

Art.11.1 În fiecare an FRAA organizează seminarii naţionale, internaţionale şi seminarii pentru instructori

Art.11.2 Seminarul internaţional este un seminar de pregătire organizat de F.R.A.A. şi condus de către un maestru străin cu recunoaştere Aikikai Foundation, Aikido Hombu Dojo şi trecut în calendarul anual al seminariilor F.R.A.A.

Art.11.3 Seminarul naţional este un seminar de pregătire condus de către un membru al Departamentului Tehnic şi Didactic sau de către un instructor FRAA numit de Directorul Tehnic şi trecut în calendarul anual al seminariilor F.R.A.A. Seminariile naţionale pot să aibă invitaţi şi maeştri internaţionali, cu aprobarea prealabilă a Comitetului Director.

Art.11.4 Seminarul pentru instructori este un seminar de pregătire destinat în exclusivitate şefilor de dojo şi/sau instructori ai FRAA. şi trecut în calendarul anual al seminariilor F.R.A.A.

Art.11.5 Programul anual al seminariilor va fi stabilit de către Comitetul Director şi comunicat în timp util tuturor membrilor FRAA.

Art.11.6 Programul anual al seminariilor naţionale va fi stabilit de comun acord de către F.R.A.A. cu toate dojo-urile interesate să organizeze aceste seminarii.

12. DISPOZIŢII GENERALE

Art.12.1 Orice membru al FRAA poate aplica pentru licenţa de instructor, dacă îndeplineşte condiţiile impuse de către Regulamentul Intern de Funcţionare

Art.12.2 Orice membru al FRAA poate susţine examen de grad la şedinţele de examinare organizate de FRAA, dacă îndeplineşte condiţiile cerute de către Regulamentul Intern de Funcţionare.

Art.12.3 Orice membru FRAA, în timpului antrenamentului, trebuie să aibă o ţinută corespunzătoare şi anume:

• gi alb pentru aikido/judo
• centura cu următoarele culori:

pentru adulţi:

Alb (pentru 6 KYU, 5 KYU, 4 KYU şi 3KYU)
Maro (pentru 2,1 KYU)
Negru (pentru yudansha)

pentru copii:

Alb (pentru 10 KYU)
Galben (pentru 9 KYU, 8 KYU)
Portocaliu (pentru 7 KYU, 6KYU)

Verde (pentru 5 KYU, 4 KYU)
Albastru (pentru 3,2 KYU)
Maro (pentru 1 KYU)

• hakama, care se va purta în următoarele condiţii:
la femei: de la gradul 2 KYU inclusive
la bărbaţi: de la gradul 1 KYU inclusive
la copii: nu se poartă hakama

Art.12.4 Hotărârile Comitetului Director vor fi singurele valabile în cazurile în care prezentul Regulament este insuficient de clar şi/sau în toate situaţiile litigioase.

Art 12.5 Orice derogare de la hotărârile prezentului Regulament se va face cu acordul scris al Preşedintelui FRAA.

Art. 12.6 Face parte integrantă din prezentul Regulament Intern de Funcţionare Programa de Instruire şi Examinare.

Art.12.7 Poziţiile de conducere în cadrul FRAA, sunt ocupate de următorii:
Departamentul Tehnic şi Didactic
Dorin Marchis
Iulian Perpelici
Departamentul de Imagine
Sorin Toma – Coordonator DI
Moroianu George – membru
Departamentul de Comunicare
Ion State – Coordonator DC
Irina Gaspar - membru
Fundaţia Română de Aikido Aikikai
Preşedinte,
Dorin Marchis

COTIZATII PAG 198

COTIZATIA REPREZINTA PLATA CATRE SENSEI PENTRU :

1) **PENTRU INVATAREA LUNARA TEHNICO- TACTICA DE AIKIDO AIKIKAI**

2) **PENTRU INSCRIEREA SAU VECHIMEA ANUALĂ IN CADRUL FUNDATIEI ROMANE DE AIKIDO AIKIKAI**

3) **PENTRU STAGIU DE PREGATIRE CAND INSTRUCTOR ESTE UN ALT SENSEI DECAT CEL DIN KODOKAN DOJO SLOBOZIA REPREZENTAND CLETUIELILE LA CAZARE, MASA , DRUM, ETC**

4) **PENTRU EXAMINARE PENTRU GRAD ,SE ACORDA EXAMINATORULUI SENSEI-ULUI RECUNOSCUT DE FUNDATIA ROMANA DE AIKIDO AIKIKAI**

CURSANTUL POATE OPTA PENTRU :

1) **DOAR COTIZATIA 1 CU RESTRICTIA DREPTURILOR CELORLARTE**

2) **TOATE COTIZATIILE AVAND TOATE DREPTURILE INCLUSE**

Gramatica aikido-ului In cadrul CLUBULUI SPORTIV OLIMPIA SLOBOZIA

SCOPUL CURSULUI DE AIKIDO AIKIKAI ÎN CADRUL C OLIMPIA SLOBOZIA PAG 199

ARTELE MARŢIALE ÎN (SISTEM BUDO NU NIN) SUNT UN UNIVERS ÎN SINE PASIONANT PE CARE OMUL NU L-AR PUTEA DESCOPERI ÎN TOATĂ COMPLEXITATEA LUI NICI DACĂ I-AR FI DAT SĂ TRĂIASCĂ MAI MULTE VIEŢI ÎN ŞIR. O LUME EVIDENTĂ ŞI TOTODATĂ TAINICĂ, ASCUNSĂ VEDERII.PLINĂ LA FIECARE DIN TREPTELE ŞI NIVELURILE EI, DE ÎNŢELESURI SURPRINZĂTOARE, CE NE DUC CU GÂNDUL DEPARTE, DINCOLO DE MEŞTEŞUGUL RĂZBOIULUI ŞI CHIAR DE CEL AL BĂTĂLIEI, ANGAJÂNDU-NE PARCĂ ÎNTR-O AVENTURĂ ÎN CARE OMUL AR URMĂRI SĂ DESCOPERE ESENŢA ORIGINALĂ A ENERGIEI.

ÎN BUDO (CALEA LUPTĂTORULUI) NU EXISTĂ ADVERSARI. ÎN ADEVĂRATUL BUDO, NOI URMĂRIM SĂ DEVENIM UNA CU TOATE LUCRURILE, SĂ NE ÎNTOARCEM LA INIMA CREAŢIEI.ÎN ADEVĂRATUL BUDO NU EXISTA DUŞMANI.ADEVĂRATUL BUDO ESTE O FUNCŢIE A IUBIRII. CALEA LUPTĂTORULUI NU CONSTĂ ÎN A DISTRUGE ŞI ÎN A UCIDE, CI ÎN A PROTEJA VIAŢA, ÎN A CREA CONTINUU. IUBIREA ESTE ADEVĂRATĂ DIVINITATE CARE NE PROTEJEAZĂ. ADEVĂRAŢII ŞI CEI MAI PERICULOŞI DUŞMANI CU CARE NE CONFRUNTĂM NOI SUNT: TEAMA, MÂNIA, CONFUZIA, ÎNDOIALA ŞI DISPERAREA.DACĂ ÎI ÎNVINGEM PE ACEŞTI DUŞMANI CARE NE ATACĂ DIN INTERIOR, NOI PUTEM ATINGEADEVARATA VICTORIE ASUPRA ORICĂRUI DUŞMAN CARE NE ATACĂ DIN EXTERIOR.

ADEVĂRATA VICTORIE CONSTĂ ÎN ÎNFRÂNGEREA NATURII TALE INFERIOARE.ACEST TRIUMF ESTE MULT SUPERIOR CUCERIRII ORICĂRUI ALT DUŞMAN. STRATEGIA SUPREMĂ CONSTĂ ÎN A OBŢINE VICTORIA CU AJUTORUL VIRTUŢII ŞI AL PERSEVERENŢEI PSHIHOLOGICE, NU PRIN LUPTĂ FIZICĂ.

CEI CARE VĂD ALTFEL ARTĂ LUPTEI NU VOR PUTEA SĂ SE INTEGREZE ÎN CLUBUL NOSTRU NU PENTRU CĂ AR FI DAŢI AFARĂ, CI DIN CAUZĂ MENTALITĂŢII CARE EXISTĂ AICI.

Sunt de acord cu acest scop

_____

Semnătura_____

UN OM ECHILIBRAT ESTE UN OM PUTERNIC CU CARE!

CURSURI DE AIKIDO AIKIKAI

ARTĂ MARŢIALĂ TRADIŢIONAL JAPONEZĂ, NONVIOLENTĂ, CONVINGĂTOARE.
FOLOSEŞTE PRINCIPIUL "EFICIENŢĂ MAXIMĂ CU MINIM DE EFORT"
ARMONIA DINTRE CORP ŞI MINTE, MOD DE VIAŢĂ
ARTA DE A TRANSFORMA UN ADVERSAR ÎN PARTENER

NU TE-AM CONVINS ?

TE INVITĂM SĂ ÎNCERCI GRATUIT PRIMELE TREI ANTRENAMENTE SĂ TE CONVINGI SINGUR

MUN.SLOBOZIA, 0727709333 OLIMPIASLOBOZIA@YAHOO.COM OLIMPIASLOBOZIA.RO

SUNTEM RECUNOSCUŢI DE
ROMANIAN AIKIKAI AIKIDO FOUNDATION aikikai.ro
EUROPEAN AIKIDO FEDERAŢION aikido-eu.org
INTERNAŢIONAL AIKIDO FEDERAŢION aikido-international.org
AIKIKAI aikikai.or.jp

IUBIRE VOINŢĂ ŞI CREDINŢĂ
2002 OLIMPIA SLOBOZIA