

SEGÉDLET AZ AIKIDOKÁKNAK I.

Az **AIKIDO** jelentését a következő értelmezésekkel lehetne körülírni, megfogalmazni: a „Béke Művészete”, „Az ellent nem állás művészete”, a test és szellem (elme) tökéletesítésének tudománya.

合
氣
道

Az aikido ősi tradicionális budora épülő harcművészet, melynek gyökerei a hagyományos japán pusztakezes és eszközös (fa bot és fa kard, valamint fa kés) harci technikákhoz vezethetőek vissza. Az alapító Ueshiba Morihei részben ezekből a hagyományos mozgásrendszerekből alkotta meg az aikido mozgásanyagát és technikai repertoárját, ami a mai napig is bővül.

Az Aikido szó karaktereinek jelentése:

AI: harmónia, szeretet, egyesülés, azonosulás

KI: életerő, őserő, ősenergia, szellemi/lelki energia, az összpontosított erő energiája, egyetemes energia

DO: út, irány, mód

Az alapító, **Ueshiba Morihei** (1883-1969) vékony, alacsony és nagyon beteges gyerek volt. Fiatal éveiben jelentős időt töltött a Shingon buddhizmus helyi templomában, ahol a vallás alapelemeit tanulta. Élénk képzelete és mélyülő vallásos hite a természetfeletti világa-felé vonzotta.

Apját különösen tisztelte és szerette, ezért egész életére nyomot hagyott benne az élmény, amikor látta a politikai ellenfeleket házukba rontani, akik apját olyan súlyosan bántalmazták, hogy csaknem behalt sérüléseibe. Ueshiba ekkor egy életre szólóan elhatározta, hogy erős lesz és olyan harcos, aki több embert is könnyedén képes lesz legyőzni. Ezzel az indíttatással kezdődött az újabb kori harci művészetek egyik legnagyobb alakjának életútja.

Kardvívást kezdett tanulni a híres Yagyū Shinkage ryū-ban, majd különféle jujutsu-irányzatokat, később pedig a Hozoin rendszerű lándzsa-iskola tanítványa lett. Az aikido kialakulása szempontjából mégis a Daitō Aikijutsu-val való találkozása volt a legfontosabb, mivel ennek technikáit használta fel leginkább későbbi, saját rendszerében.

Ueshiba 28 évesen már több harci művészet mestere volt, és a korábbi, vékony, beteges gyerek robusztus testalkatú, rendkívüli erejű férfivá fejlődött. Ahogy Ueshiba technikája fejlődött, úgy híre egyre jobban terjedt. Ekkor már több tanítványa is volt.

Ueshiba O-Sensei később a háborút követően magányba vonult az Ibaragi tartománybeli Ivama nevű faluba, és önállóan kezdte kidolgozni saját harcművészeti rendszerét, melyet kezdetben aiki-jutsunak, majd aiki-budónak neveztek, és inkább művészetnek tekintettek. 1942-től (amikor az aikido kifejezést először használták hivatalosan) 1952-ig Morihei tovább finomította a technikákat, és tökéletesítette az aikido filozófiáját.

Technikáinak köszönhetően az új iskola híre rohamosan terjedt és egyre több követőt vonzott magához. A második világháború után Ueshiba O-Sensei a nemzetközi békét és igazságot elősegítő harcművészet támogatására a japán Oktatásiügyi Minisztérium engedélyével létrehozta az Aiki Alapítványt.

Az 1950-es évektől kezdve Japán-szerte egyre több edzőtermet nyitott. O-Sensei fontosnak tartotta, hogy az aikido elterjedjen a világon, ezért több mestert küldött el távoli országokba, hogy az új harcművészetet oktassák és szellemét hirdessék.

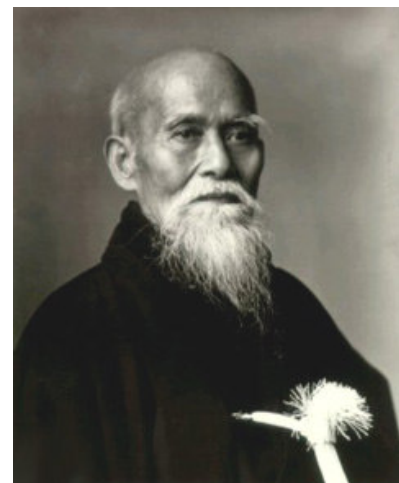
Élete alkonyán az aikido nemzetközi központjává vált tokiói Hombu dojo irányítását fiának, Kisshomaru-nak adta át. Ueshiba Morihei O-Sensei nyolcvanhat éves korában távozott az élők sorából, e szavakkal: "Az aikido az egész világé".

VISELKEDÉS A DOJOBAN

A dojo az aikido gyakorlásának színtere. Belépés előtt, az ajtóban köszönteni kell az edzőtermet, de a köszöntés ekkor a világ összes aikidokájának is szól.

Az edzőszőnyeg, a tatami széléhez érve háttal kell kilépni a papucsból, megfordulva tisztelegni kell O-Sensei emléke előtt. Csak ezután léphetünk a tatamira gyakorlási céllal.

Abban az esetben, ha az edzés már elkezdődött a papucs levetése után seizában, azaz térdelő ülésben kell megvárni a tatami szélén, amíg az edzés vezetője engedélyt ad a csatlakozásra. Az engedélyt seizában való meghajlással köszönjük meg, majd ezután csatlakozunk edzőtársainkhoz.



A tatami elhagyása csak az edzésvezető engedélyével történhet. Erre az engedélyt meghajlással és osu /osz/ szó kiejtésével kérjük. A tatamiról való lelépéskor ismét meghajlással tisztelgünk O sensei emléke előtt és s dojoból történő kilépéskor még egyszer meghajlunk.

A tatamin való gyakorlás közben beszélni csak a legelkerülhetetlenebb esetekben szabad. Ha közölni kívánsz valamit, akkor azt tedd udvariasan, röviden.

Tilos enni, inni, dohányozni, rágózni a szőnyegen vagy dojoban, az edzés ideje alatt vagy az edzés idején kívül. Edzés előtt 2 órával enni, 1 órával inni nem tanácsos. Nem tanácsos ékszert viselni az edzés alatt.

A végrehajtandó gyakorlatot az edzésvezető mutatja be, vagy ő jelöl ki erre a feladatra valakit, vagy valakiket az aikidokák közül. Amikor a gyakorlat bemutatására kerül sor a tanulóknak seizában elhelyezkedve kell figyelni az edzésvezető tevékenységét. Ha sokan vagyunk a dojoban, akkor több sorban ülünk le, és a második sorban ülők már törökülésben vagy féltérden is elhelyezkedhetnek, míg az utolsó sorban lévők állhatnak.

Amíg az edző a gyakorlat bemutatása során magyaráz, addig a segítőtje /uchi deshi/, akin végrehajtja a technikát, féltérde ereszkedve vagy seizában vár.

Ha a gyakorlat bemutatása megtörtént az aikidokák meghajlással köszönik meg a tanítást, majd a lehető leggyorsabban elkezdik a gyakorlást egy kiválasztott partner segítségével.

Gyakorlás közben mindig teljes figyelemmel és minden tudásoddal kell a feladatot végrehajtani.

Egyetlen pillanatra sem szabad elfeledkezni arról, hogy ez edződ és az edzőtársaid segítenek neked akkor, amikor veled gyakorolnak.

Tisztelettel kell közelíteni a nagyobb tudású társ felé, de tisztelni kell a kezdőt is, aki elhatározta, hogy az aikidot fogja tanulmányozni.

A dojo rendjére, tisztaságára minden aikidoka kötelessége ügyelni. A dojo légkörét sosem szabad megzavarni udvariatlansággal, durvasággal, tiszteletlenséggel. Edzés előtt és edzés után is be kell tartani a dojo alapszabályait.

Az O-Sensei emléke előtt tisztelgő kamizának /szentély/, amely a legtöbb dojoban megtalálható, sohasem fordíthat sz hátat pihenés közben. Ruházatodat mindig meg kell igazítani gyakorlás közben is. A tisztaság, a rendezettség fő jellemzője kell, hogy legyen az aikidokának, hiszen a nyugalom, a kiegyensúlyozottság a harmónia csak ilyen megjelenés mellett válik jellemző tulajdonsággá.

AZ EDZÉSEK SORÁN BETARTANDÓ SZABÁLYOK

A tokiói központi dojoban a következő, az edzések során betartandó és kihirdetendő szabályokat határozták meg:

1. Az aikidoban egyetlen ütéssel képes vagy megölni az ellenfeledet. Gyakorlás alatt engedelmeskedni kell a mesternek, és nem szabad szükségtelenül próbálgatni az erőnket.
2. Az aikido olyan művészet, melyet egy ember tanul, több ellenféllel szemben, egyidejűleg. Ezért megköveteli, hogy csiszolják, és tökéletesen hajtsanak végre minden mozdulatot, amennyire csak tudják. Először csak egy irányból, majd minden irányból támadók ellen.
3. Mindig jó közérzettel, jó hangulatban kell edzeni.
4. Az edződ tanítása, képzése csak egy kis része annak, amit meg kell tanulnod. Ügyesség és jártasságod a különböző mozdulatokban, mindig teljesen a személyes és komoly gyakorlástól függ.
5. A napi gyakorlat a test könnyű átmozgatásával indul, és fokozatosan erősödik, és intenzívebbé válik, de nem szabad túleröltetni magunkat. Ez az, amiért az öregebbek is folyamatosan és örömmel gyakorolhatnak, a test károsodása nélkül elérhetik a gyakorlás célját.
6. Az aikido célja, hogy a testet és a lelket komoly munkával megeddzzük. Aikido minden titka a természetben van és nem szabad közzétenni, és olyanoknak tanítani, akik gonosztevők és rossz szándékkal használnák fel.

Ueshiba Kisshomaru 2. Doshu kiegészítése

1. Az aikidot csak akkor lehet megfelelő szinten elsajátítani, ha szigorúan követik az instruktorok tanítását.
2. Az aikido mint harcművészet akkor tökéletesíthető, ha éberren figyeljük mi folyik körülöttünk, és nem hagyunk sebezhető nyitásokat.
3. A gyakorlás kellemessé és vidámmá válik amint eleget edzettünk ahhoz, hogy a fájdalom már ne zavarjon bennünket.
4. Ne elégedj meg azzal, amit a dojoban tanítanak. Teljesen meg kell emészteni, kísérletezni és fejleszteni kell a tanultakat.
5. Sohasem szabad természetellenesen vagy ésszerűtlenül erőltetni a dolgokat a gyakorlásban. Mindenkinek a saját testéhez, fizikai kondíciójához és korához megfelelő gyakorlásba kell belefognia.
6. Az aikido célja az igazán emberi én kifejlesztése. Nem használható az ego fitogtatására.

*Kitartást és hasznos gyakorlást kívánok!
Kardos Attila 2. dan
BUDO SE*