

合

氣

道

AZ AIKIDO

A japán harci művészetek között az aikido a legmisztikusabb, ezért gyakran félreértett ágazat. Viszonylagosan tisztán látni csak az egész aikido áttekintése után lehet, megismerve kialakulásának körülményeit, ami határozott bélyeget tett rá.

Az alapító, Morihei Ueshiba (1882-1969) vékony, alacsony és nagyon beteges gyerek volt. Fiatal éveiben jelentős időt töltött a Shingon buddhizmus helyi templomában, ahol a vallás alapelemeit tanulta. A templomban sokszor figyelte elmerülten a hatalmas istenszobrokat és a furcsa rítusokat. 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 indítással 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 lándzsaiskola 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.

Ez a jujutsu-ágazat a IX. század közepén keletkezett, és a Minamoto családból való Shiure Saburo Yoshimitsu fejlesztette ki. Évszázadokon át titokban tartott művészet volt, míg 1905-ben Sokaku Takeda családon kívül is tanítani kezdte. Ueshiba 1911-től 1915-ig volt Takeda tanítványa.

Amikor először Takedával találkozott, már 28 éves volt, több harci művészet mestere, és a korábbi, vékony, beteges gyerek robusztus testalkatú, rendkívüli erejű férfivá fejlődött.

Takeda testi ereje szintén igen nagy volt, de tudását is országszerte hírnév övezte. Ueshiba mindent megtett, hogy a tanítványa lehessen. Meghívta saját házába, főzött, mosott rá, majd külön házat épített mesterének.

Takeda oktatási módszere fájdalmas és kimerítő volt. Egy-egy technikát nem kevés pénzért adott el Ueshibának, aki végül teljesen elszegényedett, de 1916-ra minden tudás birtokosa lett.

Fizikai tevékenysége mellett vallásos érdeklődése egyre mélyült. Apja halála csak fokozta befelé fordulását. ezután találkozott egy sintoista pappal, Deguchival, aki olyan nagy hatással volt rá, hogy követte Mongóliába, ahol utópista ábrándjait akarták megvalósítani "a béke birodalmának" létrehozásával, aminek ideológiája a Deguchi által hirdetett új vallás lett volna. Az út vége szenvedés, börtön és a japán konzul közbenjárása nélkül halálos ítélet lett volna.

Hazatérve, Ueshiba tovább tanult és tanított, főleg tengerésztiszteket. 1925-ben, 41 évesen, szóváltásba keveredett az egyikükkel, majd fakarddal küzdeni kezdtek. Ueshiba könnyedén került el a vad csapkodásokat, míg ellenfele fáradtan abba nem hagyta a küzdelmet. Ueshiba ekkor kiment a kertbe, és az egyik fa mellett furcsa élmény kerítette hatalmába. "Akkor a lelkem és a testem fénné vált. Meg tudtam érteni a madarakat, és világosan felfogtam az isteni szellemet, a világmindenség teremtőjét. Abban a pillanatban világos lett előttem: a budo (harcos út) forrása isteni szeretet minden élőlény iránt... Az igazi budo nem az erőnk alkalmazásával az ellenfél elveszejtése, és nem eszköz, ami a világot fegyverekkel való elpusztításhoz vezet. Az igazi budo a mindenség szellemének elfogadása, a világ békéjének megőrzése, helyesen alkalmazva a természet minden lényét védi és istápolja."

Ueshiba hírneve fokozottan nőtt. Meghívták tanítani a Tengerésztiszti Akadémiára, magániskoláját neves tanítványok keresték fel. Maga Jigoro Kano is elismerően nyilatkozott az aikido-ról.

1931-ben, Kobukan néven, 80 szőnyeges iskolát nyitott. Az igazi népszerűség mégis a második világháború után következett el, amikor polgári személyeket is nagyobb számban kezdett tanítani.

1950-es évektől a nyugati világ is fokozatosan megismerkedett az aikido-val. Legelőször Franciaországban létesült egy kisebb központ, később Hawaii lett a Japánon kívüli aikido főhadiszállása.

Az aikido-t számos vád érte, melyek közül a leggyakoribbak: látványos, de nem gyakorlati,

misztikus és érthetetlen, számos trükköt alkalmaz a nézők ámitására. Ezek közül mindegyikben van valami igazság, ezért az Ueshiba irányvonalától elszakadó iskolák ezeket a hiányosságokat igyekeztek kiküszöbölni.

Az egyik legrégebbi, tanítvány, Gozo Shihoda az 1930-as évek elején, 18 évesen került kapcsolatba az aikido-val., és 8 évig tanult Ueshiba mellett, így az aikido egy korábbi változatát ismerhette meg. A bemutatókon ő volt az egyik állandó partnere, és többször hangoztatta, az igazi aikido-t ő ismeri, mert éveken át nemcsak látta, hanem érezte is. Mestere misztikus értelmezései erősen vallásos szemlélete viszont idegen volt számára.

Ueshiba tanításait fia, Kishomaru vitte tovább. Shihoda szerint: "A fő különbség a két iskola között, hogy a mienk Ueshiba korai aikido-stílusára épül, Kishomarué viszont a későbbi stílus.

Shihoda saját iskoláját Yoshinkainak (a szellem művelését szolgáló ház) nevezte. "A Yoshinkait az aikido kemény iskolájának, Kishomaru dojóját a lágynak lehet nevezni... A másik különbség abban gyökerezik, hogy Ueshiba mélyen vallásos ember volt, és a vallásos hitet használta fel az aikido magyarázatára, míg én úgy gondolom, ezt saját kifejezőmódjával kell megtenni."

Shihoda irányzata racionális magyarázó elvei miatt az európaiak számára érthetőbb. A vallás kiiktatásával és a nehezen felfogható "ki" értelmének egyszerűsítésével érthetőbbé tette az aikido-t. "Az én értelmezésem szerint a » ki « az, ha a gyakorlás jól megy, a közérzet jó, és ez áthatja az egész napot a munkatevékenységgel együtt."

Az aikido bemutatók során több, csodálatosnak tűnő dolgot mutatnak be a szakértők. Ilyen például, amikor kinyújtott karjukat nem lehet behajlítani, a próbálkozó a földön ülő helyzetben lévő aikidost nem tudja hanyatt dönteni, nem tudja álló helyzetben a földről felemelni, stb. A hagyományos iskola mindezt a ki-vel magyarázta. Shihoda és tanítványai racionális, a fizikán és mechanikán alapuló értelmezést adtak. A Kei-jutsu-kai irányzat alapítója, Thomas Makiyama szerint az aikido hírnevének a misztifikálás rengeteget ártott, és valószínűleg ez gátolta a legjobban elterjedését. "Azt mondani, hogy előbb a ki-t kell elsajátítani az aikido megértéséhez, teljesen helytelen... A ki dolgot éveken át használták az aikido magyarázatára, és valószínűleg helytelenül."

Makiyama 30 éves gyakorlattal, tapasztalattal rendelkezik, és mindent tud, amit a legjobb aikidókák tudnak. "A ki létezik, de amikor bemutatom a behajlíthatatlan kart, a felemelhetetlen vagy ellökhetetlen testet, akkor úgy gondolom, ha ilyen módon akarják a bemutatót, ám legyen, de ez egész biztosan nem bizonyítja, hogy valami mélyes misztikus dolgot sajátítottunk el, hogy ezt megtehessek. Én ezeket a mutatványokat meg tudom duplázni, annak ellenére, hogy ilyen dolgokat (ki-t) nem tanultam."

Shihoda racionális irányzata mellett ismert a Tomiki-ryu is gyakorlati felfogásáról. Alapítója, Kenji Tomiki (1900-1979) már 5 évesen vívni tanult, Jigoro Kanótól pedig dzsúdózni, ahol 28 éves korában megszerezte a 6. dan fokozatot. Ueshibánál is tanult, aki annyira elégedett volt vele, hogy 14 éves tanulás után, 1940-ben a menkyo kaydent adományozta neki.

Tomiki, aki Kanónál is folytatta a tanulást, hamar észrevette a két mester közötti különbséget. Kano mindent világosan megmagyarázott, gondolkodásán látszott a Cambridge-i egyetemen szerzett diploma.

Ueshiba viszont egy primitív génusznak tűnt, aki magyarázat helyett inkább dobott és csavart, egész elmélete pedig a ki körül forgott.

Tomiki tanítványa, Yoji Kondo szerint: "Ueshiba aikido-felfogása nem volt világosan megmagyarázva, hanem egyszerűen a ki-re hagyatkozott. Így nagyom nehéz volt, ha nem lehetetlen, megérteni olyannak, aki nem volt maga is hasonló génusz.

Tomiki a dzsúdó ismeretében olyan aikido-ágazatot fejlesztett ki, ahol a technikák küzdelemben is alkalmazhatók, és kidolgozott szabályok alapján versenyeket is lehetett indítani. A versenyeket Ueshiba mindig tiltotta, és az aikido szellemével összeegyeztethetetlennek tartotta. Az új irányzat sem nyerte meg tetszését.

A nyugati világban megjelent első aikido-könyv is (Dzsúdó és aikido, 1956) Tomiki munkája volt.

Tomiki mellett Minoru Mochizuki kapott még menkyo kaydent Ueshibától, a második világháború előtt. Mochizuki később szintén eltért mestere tanításaitól, azt vallva, hogy egyetlen ember értett az

aikidohoz: Ueshiba, a többi csak nevetséges utánzó. Nem érdemes viszont olyan dolgot utánozni, amit nem tudunk jól csinálni a szerényebb képességeink miatt. Változtatni kell ezért a rendszeren saját képességeinknek megfelelően. "Ueshiba aikidoja neki megfelelő volt, de mi átlagos emberek vagyunk, nem olyan erősek, mint ő. Ha Ueshiba megfogta a csuklódát, az már sérülést okozott, hiszen a keze, akár a satu, olyan volt... pusztá fogásával el tudta törni a csuklót."

Tanítási módszeréről sem volt nagy véleményem. "primitív génius, aki semmit nem tudott megmagyarázni, cselekedeteivel magyarázott" Az aikido misztikáját is másként látta, mint mestere és sok követő. "A ki egyszerű dolog, lényegében egy inspiráció. Az úgynevezett ki-bemutatók trükkök a nyugatiak becsapására"

Az első külföldi bemutatót is Mochizuki tartotta 1951-ben. Európában a dzsúdó mellett elveszítette hatásosságát, mert az eredeti technikák eltűntek vagy megmásították őket. Az aikido másik nagy ágazata viszont, eltérve a többi változattól, Ueshibánál is jobban hangsúlyozta a belső, misztikus erők fontosságát.

Az irányzatot Koichi Tohei hozta létre 1974-ben, Shinshin Toitsu aikido néven, elszakadva ezzel a Japán Aikido Szövetségtől.

Tohei fiatal, fekete öves dzsúdósként 1941-ben látta Ueshiba bemutatóját, de hitetlenül szemlélte a könnyed, erőlködés nélküli dobásokat. A bemutató végén maga is próbát akart tenni. Ueshiba beleegyezett, és Tohei az első vad támadás után a földre repült. Következő alkalommal óvatosabb volt, de ez sem változtatott az eredményen. Ezután Ueshiba tanítványául szegődött, és hamarosan az egyik legtehetségesebb, aikidos lett. Ueshiba misztikus magyarázatait egészen addig nem értette, amíg nem találkozott Tempu Nakamurával, egy sajátos filozófiát hirdető tanítóval. Ekkor vált világossá előtte az aikido misztifikálva, amit aztán Nakamura szellemében tanított tovább. A legfőbb eltérés az eredeti irányzattól az, hogy a ki szerepét még jobban kihangsúlyozta. Ezért mondta Gozo Shihoda: "Bárki láthatja, hogy az út, amin halad, teljesen rossz. Ki-t tanítani az aikido tanítása előtt nem más, mint babona." Az viszont tény, hogy Japánon kívül senki nem szerzett hasonló népszerűséget az aikidonak, mint Tohei. Az 1953-ban, Hawaiiiban tartott bemutatók után ezrek csatlakoztak az új klubhoz. Tohei tetteiről a napilapok is részletesen írtak. Őt helyi dzsúdós tett próbát vele, de Tohei falevélként szórta szét őket. Tanítása ugyan teljesen a ki fejlesztésére épül, ami sokak számára zavaró lehet, de a technikai elemeket hozzá hasonló alapossággal és – tegyük hozzá – érthetőséggel senki nem tudta (vagy nem akarta) elmagyarázni.

Ha alaposabban megnézzük Tohei aikido-felfogását, nem érthetetlen, hanem ellenkezőleg, széles lehetőségeket tár fel, túlmutatva ezzel a közönséges testgyakorlason és harci művészeteken.

Nézete szerint az ember egész létére nagyobb mértékben hat hite, meggyőződése és pszichikai állapota, mint a testi tényezők. Tohei, mint Tempu Nakamura filozófiájának örököse, hisz a pszichikum – amit ő léleknek nevez – feltétlen hatalmában a test felett. Lehetnek atléták gyenge idegzettel, és kiváló szellemi, idegi adottságokkal gyenge, beteges testű emberek. A kettő nincs egymásra olyan nagy hatással, mint ahogy lehetne. A kellően átalakított lélek szerinte hatalmas mértékben befolyásolni tudja a testet, mozgósítani annak latens energiáját. Ha a lélek ilyen mértékben képes uralni a testet, akkor az egyik fő célkitűzés, a "test és lélek egyesítése" megvalósult.

A pszichikum ereje a ki-ből származik, és "az aikido a minden dolgok mögötti erőt nevezi ki-nek". Tohei ki-felfogása tehát egy univerzális ősenergiát tételez fel, ami minden dolog elindítója.

Az aikidoban valóban szerepelnek dobások, támadás elleni védekezések, de ezek csupán felszínes, külső megnyilvánulási formák. "Az aikido a ki-vel való találkozás útja." Tohei szerint csupán egy eszköz, amivel legyőzzük; a tudatunkban lévő önkiteljesítéstől visszahúzó erőket. A ki-re épült aikido először is hinni tanítja a tanítványait. Hinni a természetben és saját magában. Oyama ennek a hitnek az elmélyítéséhez törésgyakorlatokat ajánlott, Tohei pedig egyéb különleges gyakorlatokat.

A természettel való összhang, ami nélkül nem nevezhető aikidonak a gyakorlás, minden ellenséges érzület és diszharmonikus mozdulat kiküszöbölését igényli a gyakorlótól. Az aikido tehát a harmónia gyakorlása, igen nehéz fizikai megterhelések közepette, amit ha jól csinálnak, hatásosan alakítja át a tanítványt testileg és pszichikailag.

Tohei tanításai a technikák mögötti lényegről négy pontban összegezhetőek:

1. Mind a gyakorlásnál, mind a mindennapi életben koncentráljunk a köldök alatti pontra, de azért ne feszítsük meg. Közben nyugtassuk el tudatunkat. "Az kell képzelni, hogy a világmindenség középpontja van ott."
2. Legyünk teljesen lazák. A belülről jövő erők csak laza testen keresztül tudnak hatni.
3. A súlypontunkat igyekezzünk lefelé vinni. "Az élő nyugalom olyan állapot, ahol a súly természetes módon helyeződik lefelé." Ha például arra gondolunk egy deszkapallón egyensúlyozva, hogy a fejünk nehéz és félrehúz, le fogunk billenni, de ha a felsőtestünket ellazítva, súlypontunkat lefelé helyezzük, könnyebb lesz az egyensúlyozás.
4. Terjesszük ki a ki-t. *A ki* kiterjesztése hit abban, hogy sokszorta többre vagyunk képesek, mint amit általában felmutatunk. Ez a pont Tohei rendszerének a sarokköve.

Ha reális célokat tűzünk ki, és a megvalósításuknál összhangban vagyunk a természettel és a törvényeivel, akkor csak a pszichikus akadályokat kell száműzni. a tudatból, hogy akcióink optimálisak legyenek. Ez a *ki* kiterjesztésének értelme. Tohei a pszichikus akadályok legyőzéséhez segítségül azt ajánlja: „Képzeld el a kezünket vagy lábunkat, amint messze a végtelenbe ér, és ott a világmindenség ki-jével egyesül.” De hogy a *ki* és egyéb dolgok csupán segédeszközök egy bizonyos állapot elérésére, azt leginkább egy érdekes kijelentése bizonyítja: "Ellazítási képesség, az alhasban lévő pont megtartása, a *ki* elküldése, mind egy dolog, ugyanaz, csak a szavak mások."

Mint az előzőekben láttuk, a legendás képességű alapító, nem tudta megmagyarázni tudása elméleti alapjait. Halálával ezért a sokféle értelmezés széttagolta az aikido-t. A mester nem dolgozott ki egy olyan utat, amin a késői követők tömegei haladhattak volna. Sokan elméleti és módszertani hiányosságokat emlegetnek, amit érthetetlen szimbólumokkal nem lehet pótolni. Feltételezhetően más dolog is akadályozza, hogy a követők Ueshiba képességeit megközelítsék.

Ueshiba ugyanis különféle fegyveres és pusztakezes iskolák tanításainak mesterfokú elsajátítása után, hatalmas tapasztalattal és idősebb korában jutott a küzdelem lényegének felismeréséhez. Ahogy a festő is, ha igazán ismeri mesterségét, néhány vonallal meg tudja ragadni a lényegét, absztrakción, jeleken keresztül ábrázolva a valóságot, de a tapasztalatlan szemlélő ebből az absztrakcióból nem tud visszakövetkeztetni a valóságra.

Ueshiba idősebb korában a "fogások" ezreiből a lényeg felismerésével olyan mozgásrendszert absztrahált, aminek széles jelentésskálája csak azok számára lesz élő tudás, akik hasonló tapasztalatokkal rendelkeznek.

Még érthetőbben ez azt jelenti, hogy az aikido gerincét képező viszonylag kisszámú alaptechnika több ezer egyéb technika lényegét, sűrítményét képezi.

Elvileg, aki ezeket jól begyakorolja, majd megtanulja a legváltozatosabb helyzetekben alkalmazni, lényegében minden helyzetre – kisebb változtatásokkal – az alaptechnikákkal tud válaszolni. Ez pedig igen nagy előny. A technikák színes tömegére épülő rendszereknél éppen a heterogén sokaság akadályozza meg a váratlan helyzetekben, hogy gondolkodás nélkül lehessen a megfelelő technikákat választva reagálni. És hogy a valódi küzdelmi helyzetben – ahol a ritmus ráadásul gyorsabb is, mint a gyakorló teremben – a pillanatnyi megakadás vagy habozás milyen hátrányt jelent, azt nem is kell részletezni.

Az aikido tehát kisszámú alaptechnikára és azok végtelen számú variációjára épül. Mivel az alaptechnikák a fegyveres és pusztakezes küzdelem hatalmas anyagának a kulcselemekig való absztrahálásából keletkeztek, a folyamatnak elvileg megfordíthatónak kell lenni. Tehát a kulcselemeket bármikor tudni kell rugalmasan, bármilyen helyzetre adaptálni, és így spontán módon akár "végtelen számú" változatot teremteni.

Nem szabad elfelejteni, hogy nincs két teljesen egyforma támadás, ezért teljesen egyforma védekezés sem lehetséges. Ebben rejlik a nehézség is. Könnyebb ugyanis nagyszámú "fogást" és "ellenfogást" mechanikusan besulykolni, mint néhány kulcselem birtokában minden védekezést a pillanatnyi találékonyságra bízni. Hosszabb távon mégis ez utóbbi módszer eredményesebb. Az aikido nehézsége tehát nem a technikák megtanulásában van. Több-kevesebb idő alatt ezeket bárki megtanulhatja, és bemutatón látványosan előadhatja. A nehézség a bármely helyzetre történő

spontán és szabad variációs absztrakció képpé való visszaalakításában. Ennek a folyamatnak a sikeréhez bizonyos küzdelmi tapasztalatok is szükségesek, melyeket Ueshiba hosszú évek alatt más harci művészetekből szerzett.

Ezeknek az elveknek a megértése nélkül az aikido ismét visszalépne az aiki-jutsu felfogásához, vagyis a nagyszámú technikák és "titkos technikák" sulykolásos módszeréhez.

Az aikido viszont ennél jóval több. Magasabb mesteri szinten a gyakorló tudatából nemcsak a technikákhoz való rögződés gondolata ("mit csináljak?, hogy csináljam?") tűnik el, hanem az ellenfél személyként, való észlelése is. Csupán a támadó erőt (ki) figyeli, ami az ellenfélből kiindul, azzal tartja az állandó "kapcsolatot". Az igazi mesternek tehát nem kell semmi egyebet tenni, "csak" az ellenfél ki-jét elvezetni. Idáig azonban hosszú út vezet.

Megítélésem szerint ez lehet a válasz a Daito-Ryu kérdésére, hogy iskolájuk technikai elemeiből Ueshiba miért hagyott el olyan sokat az aikidoban, és talán arra is, miért nem biztos, hogy a fiatalabb kori tanítások értékesebbek voltak – ahogy ezt Gozo Shihoda és mások érzékelték -, mint a később hirdetett változat.

Szólni kell végül az aikido mechanikájáról is, ami a fizikai törvények legszigorúbb figyelembevételére épült fel. Lényege a támadó erejének körkörös elvezetése. Ezek a körök a tér minden irányában alkalmazhatók, ezért is mondják a mozdulatokat gömbszerűeknek. Az ellenfél támadásának tovább vitele és lekerekítése a nagyon jó helyzetfelismerésen és a támadáshoz való pontos alkalmazkodáson alapul.

Az aikido titka Ueshiba szerint az ellenfél ki-jének vezetési képességében rejlik. Ez a megfogalmazás keveseknek érthető, de a további magyarázat szerint a védő azért lehet sikeres, mert a támadó akcióját a ki elküldése előzi meg, és ha ezt elvezeti, a támadást meg tudja előzni.

Mindezt másként is meg lehet fogalmazni: Minden támadás egy kicsi mozdulattal kezdődik. Ennél a kicsi mozdulatnál még veszélytelen, ha itt sikerül belekapcsolódní és elvezetni, akkor a legjobb aikidót valósítja meg a gyakorló. A későbbi szakaszban, például nagy ütésnél, a támadás ereje megnő, a mozdulat felgyorsul. Ekkor már többnyire csak elkerülni lehet, mivel a hozzákapsolódáshoz nagy ügyesség szükséges. Az aikido ezeken a képességeken alapul, ezért minden erőlködés ellentétben áll vele.

Az a megfogalmazás, mely szerint az aikidoban az ízületek csavarásával kényszerítik az ellenfelet földre, téves. Az ízületek feszítésével végrehajtott földre vitelek esetében is erőlködés nélküli erőelvezetésnek kell végbemenni.

Az erőelvezetések és így a dobási és feszítési technikák is kétféle módon történhetnek: belépéssel (omote vagy irimi) és megpördüléssel (ura vagy tenkan). Belépésnél az aikidos ellenfele irányába előrelép, kikerülve annak támadását, miközben hozzákapsolódik mozgásához, és, körkörösén elvezeti azt. A másik változatnál, az előrelépést követően, ellenfele támadásának ütközve elfordítja, anélkül, hogy saját maga nagyobb fordulatot tenne.

A megpördülésnél a támadással való találkozás feloldása a védő, saját elfordulásával történik, ami perdüléssé alakul át, magával vonva a támadót is. Sematikusan azt lehetne mondani, a belépésnél a támadót fordítják el, a megpördülésnél a támadó elől fordulnak el.

Az aikido technikákat nyers erővel nem lehet végrehajtani, ezekhez, mint arra Ueshiba többször utalt, kiterjesztett erő (chikara odasu) és lélegzeterő (kokyho ryoku) szükséges. Mindkét fogalom elég misztikus, de lényegében a helyes irányú és mértékű, a szükséges pillanatra időzített olyan erőt jelent, amivel az ellenfél zökkenőmentesen a földre vihető. Ha a fenti három kritériumból bármelyik megvalósulása csorbát szenved, az aikido-technika nem működik, és a földre vitel csak nyers erővel kényszeríthető ki, mely pillanattól viszont a gyakorlat messze kerül az aikidotól.

OSENSEI EMÉKIRATÁBÓL (idézet)

"Engem sohasem győztek le, noha igyekeztek az ellenségeim megtámadni, és nem azért, mert a technikáim gyorsabbak, mint az ellenfeleimé. Ez nem gyorsaság kérdése. A küzdelem mindig befejeződött, mielőtt elkezdődött volna."

AZ AIKIDO KEZDETI ÉVEI MAGYARORSZÁGON

Az aikido magyarországi történetét kutatván, több évtizedre kell visszatekintenünk.

Az 1960-as évek végére a magyar dzsúdó (az akkori egyetlen hivatalosan elismert keleti harcművészet) kiemelkedő eredményeket ért el. Kiváló képviselőik Gyebnár Ferenc, Galla Ferenc komoly szaktudásra tettek szert, könyveket írtak, és fejlődésük alapjának tekintették, hogy más harcművészetekkel is megismerkedjenek, tájékozódjanak a dzsúdót körülölelő japán hagyományrendszerrel is. Így kerültek Magyarországra különböző könyvek a karatéről, a kung-fu-ról, az aikidoról és más harcművészetekről is.

A karatéhoz hasonlóan az első aikido-val. foglalkozó klub is dzsúdósok irányításával, a Mélyépterv segítségével jött létre. 1972-ben a ju-jutsuval együtt próbálták az aikido-t meghonosítani hazánkban, és 1975-ben már több aikido-val. is foglalkozó klub működött Szombathelyen, Győrött és a fővárosban. Az ezt követő 10 év során rendkívül megsokasodott a karate-klubok, és más, harcművészetekkel foglalkozó egyesületek száma. Ennek eredményeként alakult meg 1985-ben az önálló karate szövetség, amelynek all style csoportja Leiler Richárd vezetésével vállalta a többi harcművészet szakágainak létrehozását. Ekkor 11 aikido-klub működött az országban, és megválasztották az első szakági vezetőséget: Várszegi Rudolf, Bodnár Gyula és Horváth József személyében. Újabb szint hozott az aikido palettájára a hazánkban egyetlen végzett kongói származású Gollo Michel 2 danos mester. Ugyanezen év decemberében jutottak ki magyar aikidókák először nemzetközi találkozóra. A bécsi Matsumo Budo Center avatásán vettek részt. Az edzéseket Tamura Nobujosi 8 danos japán mester vezette, és az osztrák TV is riportot készített a magyarokkal. Azóta rendszeresen tartanak nemzetközi kurzusokat nálunk is, osztrák, belga, lengyel, olasz, angol, német és nem utolsósorban a kiváló japán mesterek vezetésével.

Az első danvizsgát dr. Josida Junichi, 4 danos japán mester, Tamura sensei tanítványa tartotta 1986 júliusában, Tatán. 1987-ben igazán illusztris vendégeket fogadhattunk: Giorgio Venerit, aki ma a Nemzetközi Aikido Szövetség elnöke, és három belga mestert, Jean Dedobbeleer vezetésével. Júliusban ismét Josida vizsgáztatott, az év végén pedig Tamura sensei tanítását élvezhettük. Kapcsolatunk velük azóta is rendszeres.

A nemzetközi kurzusok nagymértékben hozzájárultak az aikido hazai népszerűsítéséhez, és a színvonal emelkedéséhez.

1988 augusztusában szövetségünk elnöke, Várszegi Rudolf saját költségén Japánba utazott az V. Aikido Világkongresszusra. Itt eddigi tevékenységünket elismerve a Nemzetközi Aikido Szövetség vezetősége 1988 decemberében, négyéves mandátumának lejáratakor, szép eredményekről számolhatott be.

OSENSEI EMÉKIRATÁBÓL (idézet)

"Az Aikido: ellent nem állás. Miképpen ellent nem állás, ezért mindig győzedelmes"

AZ AIKIDO EDZÉS

"Azok, akik Aikidot akarnak tanulni
Legelőször meg kell tanulniuk annak szellemét. Ha szíved nem igaz,
Az út sohasem lesz elérhető"
Az edzés mottója a Masakatsu Akatsu, azaz
"Az igazsággal összhangban mindig győzedelmeskedünk"

Formálisan a dojoban edzünk. Eredetileg ez a szó a szanszkrit: bodhimanda Shakyamuni Buddha megvilágosodásának helyét jelentette, most úgy használják, mint edzőterem, ahol az Utat gyakorolják. Mint az erőfeszítés, a tanulás szent helyét tisztán kell tartani, mentesen minden szórakozottságtól, ziláltságtól. Mindennek olyan egyszerűnek kell lennie, amennyire csak lehetséges. A dojoban ugyanúgy kell viselkedni, mint a templomban. Mindig meghajolunk be- és kilépéskor egyaránt.

A gyakorlás előtt kb. 20 perces bemelegítést ajánlunk a test és az elme felkészítésére. Testnek eléggé hajlékonynak kell lennie a sérülések megelőzésére, és az elmének elég nyugodtnak kell lennie, hogy elősegítse a tisztánlátást.

Partnereknek mindig hálával és tisztelettel kell közeledniük egymáshoz. Az Aikido az úriemberek útja – amikor üdvözlünk valakit, hajtsuk meg fejünket. Ez ugyanaz, mintha egy shinto oltár előtt végeznénk, a tisztelet és a bizalom gesztusa. Ez a gyakorló társainktól remélhető legmagasabb-rendű viselkedési mód. Sajnos mindannyian túl gyakran rohanunk el e dolgok mellett, beleértve az instruktorokat is, akik büszkék arra a képességükre, hogy összetörik a gyengébb gyakorlókat, mikor azok megpróbálják dobni őket. (Bárki – egy kevés edzéssel a háta mögött és némi izomerővel meg tudja akadályozni egy technika végrehajtását, ha tudja, mi következik.) Sohasem szabad visszariadnunk egyetlen kihívástól sem. Fontos része a gyakorlásunknak, hogy megtanuljuk kezelni a támadásokat, de ha ez semmi más, csak ellenállás, ez nem vezet el az aikidohoz. Nincs harmónia, nincs szeretet, nincs kokyu, nincs értelem az erőlködés fajtáiban. Az aikido edzés célja sohasem a mások fölötti uralkodás – ilyen gondolatokkal kezdettől fogva. legyőzettel -, ez az oka annak, amiért a versenyek szigorúan tilosak. Az Alapító gyakran mondta nekünk: "Támadd ellenfeleidet a szeretet erejével, kötözd meg őket szereteteddel."

Amikor éppen végrehajtasz egy technikát, ne gondold az "ellenfeled" legyőzésére koncentrálj, ehelyett testmozgásod tökéletesítésére, ki-d áramlásának és kokyu-d saját mozgásoddal és partneredével való összehangolására. Szentelj aprólékos figyelmet a helyes légzés, a lábak, a csípő, a kezek helyzetének, más olyan tényezők fejlesztésének, amelyek minden technikában megtalálhatóak. Ne nézd a partnered, nézz keresztül rajta. Minden összecsapás shinken shobu, azaz harc a halálig, nem a partnerrel, hanem önmagaddal.

Ha őszintén gyakorolunk, minden nap lesz egy kis fejlődés, felfedezel egy új technikát, egy régebbi könnyebb lesz, új dolgokat veszel észre. Ez az az út, amit az Alapító megnyitott nekünk, ha már nem különbözteted meg a mindennapi életet az aikido gyakorlásától, akkor valóban a Harmónia Útját követed.

OSENSEI EMLÉKIRATÁBÓL (idézet)

"Ezért aztán versenyzés a technikákban, győzés vagy vesztes nem az igazi budo. Az igazi budo azt jelenti: győzhetetlen. Sohasem legyőzni azt jelenti: sohasem küzdeni."

AZ AIKIDO ÉS MÁS BUDO ÁGAZATOK

Mi a különbség az Aikido és a judo között? És mit szólna a karatéhoz?

Ezeket a kérdéseket mindig felteszik az aikido bemutatók alatt. Miközben olvastad a technikai részeket, megtanulhattad a részleteket. Ez így elég általános, de mi azt mondjuk, a judo alkalmazza a fogás technikát a judogi ujjánál vagy gallérjánál, aztán előnyös helyzetet teremt a dobáshoz, és végül megdobja a szembenállót. Ezzel szemben az aikidoban az érintkezés pillanata döntő az akció megkezdése szempontjából. Akkor kell megkezdeni a dobást, amikor megérintenek. Mi kívül állunk a támadás irányából, ez az első lépés, majd helyet hagyva magunknak, hajlékonyan válaszolunk egy aikido technikával a szembenálló támadására. Itt nincs összekapaszkodás egymással, vagy tolás, lökdösődés.

A legnagyobb különbséget akkor láthatjuk, ha összehasonlítjuk a karatéval. A karate mozdulatai általában hirtelen elhatározott heves ütés, rúgás, lökés formájában nyilvánulnak meg. Ennélfogva a mozdulatok nagy többsége egyenes vonalúnak látszik, alkalmanként persze van néhány köríves mozdulat is.

Az aikido is alkalmaz ütést, rúgást, lökést, de a mozdulatok eltérőek. Az aikido technikák lényege a teljes körmozgáson és a gömbölyű, szférikus mozgáson alapszik. Az egyenes előre irányuló technika az aikidoban ritka. Az aikido-val rokonítható mozgásformák leginkább a hagyományos, japán vívásban találhatók, nem pedig a judóban és a karatéban. Noha az aikido sok eltérést mutat a vívással összehasonlítva, mégis mozdulatai ugyanazon elven alapulnak. Könnyebb megmagyarázni az aikido technikákat a vívásból kiindulva, sem mint más harcművészetből.

Osensei gyakran leszögezte:

„Azok, akik aikido-t tanulnak, amikor emelik a kardot, akkor az aikido vívás szerint kell manőverezniük. Amikor emelik botot, akkor az aikido botvívás technikai szerint kell tenniük. A kard vagy a bot a testünk meghosszabbítása, ha a nélkül kezeled, hogy élőnek tekintened, sohasem fogod megtanulni az igazi aikido-t...”

Amint azt az előzőekben megmagyaráztuk, Osensei megtanulta a budo különböző válfajait, ezért természetes, hogy felhasználta technikákat az aikidoban, ettől függetlenül az aikido lényege különbözik a többi művészetétől.

Alkalmasint az aikido edzése félreérthető, ha csak egyszerűen a formai gyakorlatokat tekintjük. Az aikido technikákból olyan sok van, hogy szinte szemléltethetetlen. Ha az aikido-t mint pusztán formát gyakorlod a lényege a következő:

„A természet mozgása a mi mozgásunk.”

Ezért Osensei azt mondta:

„Nincs forma és stílus az aikidoban, hiszen mozdulatai a természet mozdulatai, aminek titkai rejtettek, meghatározhatatlanok és végtelenek. Így tehát ez a lényegi különbség más budo-hoz viszonyítva, melyek ragaszkodnak egy formához, vagy stílushoz. Mikor az aikido technikákkal kapcsolatban használjuk a forma szót, ez alatt a lelki formák végtelen szériáit értjük. Szorosan összefoglalva őket, ők nem oszthatók meg. Hagyományaink értelmében ez a forma van a koncepció mögött.”

Az Aikido technikái amint láttuk, különböznek a judotól, vívásától vagy a karatétól, de a szelleme benne van a többi művészet titkaiban is.

OSENSEI EMLÉKIRATÁBÓL (idézet)

„Szellemünknek szolgálnia kell a békét és minden emberi lényt a világban, akiknek szükségük van az aikidóra, és nem egy ember szellemét, aki erős akar lenni, vagy csak az ellenfél megdobásával akar foglalkozni. Hogyha bárki megkérdezi, hogy az én aiki budo-m alapelveit a vallásból vettem-e, azt válaszolom: NEM. Az én igazi budo alapelveim megvilágítja a vallásokat és vezeti őket a kiteljesedéshez.”

AZ AIKIDO DINAMIKAI VIZSGÁLATA

Az aikido technikák dinamikai szempontból vizsgálva racionális felépítésűek, és a következőkben kerülnek körvonalazásra.

Az emberi testnek mozgás közben olyannak kell látszania, mint egy bűgőcsigának. Amikor nincs mozgásban a test, akkor egy egyenlő oldalú négylapú test (tetraéder) stabil pozíciójában kell lennie. Ez a háromszög az ideális pozitúra az aikido technikákhoz, de amikor a mozgás elkezdődik, a testnek bűgőcsigához kell hasonlatossá válnia.

Ebben a felfogásban az aikido technikák annak a helyzetnek az elérésére törekcsenek, melyben meg tudod változtatni a szembenálló centrumát a saját szférikus mozgásod által, mely a centrumod körül forog, így manőverezve kipörgeted a szembenállót a mozgásod által.

"A lágyság a fűzfa lelke,
Mely a szél erejével szembeszáll magában.
Ha a hajlékonyság és a szívósság az erő lényege,
A tanácsnak nagyon egyszerűnek kell lennie;
A hajlékonyság az út az erősséghez.
Tanuld ekképpen tökéletesen használni."

Mikor az aikido alapelvét magyarázzuk, azt kell mondanunk: "Fordulj ki, ha tolnak, és lépj be, ha húznak." A kör alakú, szférikus mozgás különbözik a ju-jitsu egyenes vonalú mozgásától. Nagyon sok változata létezik, ha teljesen akarjuk alkalmazni a budo-ban, az átvezet egy másik hatásos területre. Ez a szférikus mozgás kibontakoztatása, mely a centrifugális és a centripetális erőkből áll. Így aztán te és a szembenálló nem vagytok dualisztikus szembenállásban, hanem mindkettőtök közös erő mozgat, de természetesen ezt neked kell irányítanod. A centripetális erővel magad felé húzod, a centrifugálissal pedig eltávolítod, a szembenállót. Mikor az ilyen szférikus mozgás folytatódik szisztematikus egységben, az így kialakuló ritmus és kecses cirkuláris mozgás az aikido megjelenésének különlegessége.

Például az erő melyet az Irimi-nage-nál használsz: hirtelen megállítod a szembenálló jobb kezét a kardkézzel jobb rézsutos helyzetből kiáramoltatva ki-det és bal lábadon fordulva az ő jobb oldalára, amíg te fordulsz a testeddel balra a bal lábadon, lendületes mozgással kihozod a testét egyensúlyából, aztán változtatsz tested állásán bal felé a jobb lábadon. Mikor ez a sorozata a szférikus mozgásnak végrehajtatott a test különböző részeivel, az egyén ereje csatlakozik a szisztematikus, természetes, cirkuláris, szférikus és csavarszerű mozgás útjához.

A forgatás útjának rugalmasnak, hajlékonynak és pontosnak kell lennie, szikla szilárd egyensúllyal, amit a középpontod (centrum) szolgáltat. Ez így olyan, mint egy szélmalom, mely reagál a szél lágy fuvallatára, sőt olyanra is melyet normális körülmények közt nem érzékel az emberi test, és mégis mozgásban tartja.

Vagy olyan, mint egy bűgőcsiga, melynél a forgás ereje minden részére kiterjed, és egyidejűleg összegyűjti a tengelyére támaszkodva, ezért a bűgőcsiga megőrzi egyensúlyát, ily módon kipörget, vagy magához húz mindent, ami megérinti.

Egyszerű példa a természet erejére a forgószél és az örvény ereje. Ezért aztán könnyen megérthető, hogy miért alapulnak az aiki technikák (tolás és dobás mozdulatai) a csípőre és a derékra, ahonnan minden kiindul. Ebben az akcióban a szembenálló belesodródik az általad, forgásod által kifejezett centrifugális, vagy centripetális erőkörbe, és így instabil pozícióba kerül.

Például: a Sumi-otoshi-nál ahogy a bal kezedet megfogja szembenálló a jobb kezével, kinyújtod erősen a bal kezedet az ő jobb oldalára és megállítod a jobb lábát a jobb kezeddal. Ez megelőzi a szembenálló centrumának mozdulatát. Mikor a jobb keze húzva van a jobb oldalára, mialatt a centruma megállítódik, a helyzete instabillá válik és el fog esni. A szembenálló valósággal körbe mozog a centrumod körüli külső körben és így instabil.

Mikor elemezzük ezt a mozgást és megfigyeljük a test helyzetét és az erő rokonságát, ismerjük meg a technikák erejét pontosan kidolgozva és megvalósítva!

Például: megfigyelhető ez a nikkyo-ban (kote-mawashi). Felemeled a szemben álló csuklóját, miközben folyamatosan körbefordulsz a centrumod körül. Következésképpen ő is körbefordul a külső

körödön, egyensúlyát veszített testével. Csuklóját csavarva tartod továbbra is a "természetes forgás irányában", így neki is fordulnia kell ugyanabba az irányba. A legtöbb csukló technika alkalmazza ezt a fajta csavarást az aikidoban.

Ezek élesen különböznek azoktól a technikáktól, melyek a természetes forgási iránnyal ellentétesen csavarnak és így súlyos károkot okozhatnak a csuklóban. Ezt a természetes irányú forgatást alkalmazza az aikido, mert a cirkuláris és szférikus mozgást racionálisan alkalmazza.

Mikor figyeltük a Mestert akció közben, figyelve az erőnek ezt a rokonságát, észrevettük, hogy a kezek és lábak útvonala nyomon követték ezt a szférikus formát, amit a mozgása felgyorsított, körbe a stabil csípő körül. Mikor a botot emelte, a teste és a bot a szférikus test megjelenését mutatta. A bot mintha életre kelt volna. Mikor mi edzünk magunkat az aikidoban, muszáj a technikákat úgy megtanulni, hogy álló helyzetben egyenlő oldalú négyalapú testhez hasonlítsunk, mozgás közben pedig szférikus testté kell válnunk.

A szférikus testnek sokoldalúnak és változékonyak kell lennie, magában tartva az erőt harmonizálva a centrifugális és centripetális erőkkel, éppen úgy, mint egy gumilabda, ha legurul a lejtőn életerősen, vidáman, nem bánva, hogy a lejtő milyen göröngyös, dombos.

Ezt a fajta "erő rokonságot" nagy érték megtanulni az aiki dinamikájának alapvető pontjaival együtt, de a tréningek alkalmával meg kell tanulnunk a "NEM ÉN (nem a tudatom)" állapotot, és nem szabad bilincsbe veretni magunkat analízisek és teóriák által.

OSENSEI EMLÉKIRATÁBÓL (idézet)

„Nyugodt vagyok, akárhogy és bármikor támadnak meg. Nem ragaszkodom az élethez vagy a halálhoz. Beleegyezek mindenbe, ami csak Istennek tetsző. Távol tartom magamat az élethez való ragaszkodástól és a halál utáni vágytól, és olyan szellemem van, hogy ráhagyok mindent, nem csak amikor megtámadnak, de a mindennapi életben is.”

AZ EDZÉSEK SORÁN BETARTANDÓ SZABÁLYOK

Tokyo-i központi dojo-ban 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 edző tanítása, képzése csak egy kis része annak, amit meg kell tanulnod. Ügyességed 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 túlerőltetni 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 megeddzük. Aikido minden titka a természetben van és nem szabad közzétenni, és olyanoknak tanítani, akik gonosztevők és rossz szándékkal használnák fel.

Először is teljes mértékben engedelmeskedni kell az edző utasításainak, és emlékezni az instrukciókra, mert ő elöttetek jár a tudás útján.

Másodszor a budo minden időben, minden irányból fenyegető támadás elhárítására szolgál. Mikor teljesen kész vagy egyetlen emberrel, és felkészülhetnél a többiek támadására is, az csak közönséges harc lenne. Szorosan készenléti helyzetben állni mozdíthatatlan lélekkel, ez minden budo gyakorlatnak az alapja.

Az emberek általában azt mondják: Az embernek hibátlanul, feddhetetlenül kell viselkednie. Egy kiváló művész teljesen olyan, mint egy őr. Azok, akik aikido-t tanulnak, úgy töltsék napjaikat, hogy mindig őrsgben, készenlétkben legyenek, sőt öntudatlanul is figyeljenek minden irányba maguk körül.

Harmadszor, majdnem hogy fájdalmas mindennap tanulni, és keményen gyakorolni, de ha magad előtt látod a budo alapelvét, végül eléred a fáradság nélküli valóban kellemes állapotot. Sok ember félreérti, és azt hiszi, az a legjobb, ha szenved, míg tanul, pedig az igazi tanulás minden időben kellemes. Magunkra koncentrálnak nem tapasztalván semmi fájdalmat, képesek vagyunk élvezni a gyakorlás kurzusait. A további szabályok a technikák asszimilációi.

Az aikido a technikák néhány ezer változatát alkalmazza. Néhány tanuló hajlamos inkább a mennyiségi felhalmozást követni, ahelyett, hogy a minőségre helyezné a súlyt. Ezért ha magukba néznek, sajnálnak tanulni, így nem nyernek semmit, és hamarosan elvesztik érdeklődésüket.

Különböző technikák megszámlálhatatlan sokasága lehetséges, ezért az edzőink mindig kihangsúlyozzák az ismétlés jelentőségét a kezdőknek. Amikor az alapvető technikákat gyakorlod, újra meg újra mesterré válhatsz, és képes leszel használni is őket.

Mikor a Mester először jött Tokyo-ba, komoly tanítványai közé tartozott Takeshita Isamu admirális. Ő leírta az összes technikát, amit a Mestertől tanult. Az egész mennyiséget tekintve több mint kétezret, mivel akkoriban még nem volt több. Holtpontra jutott, mert egyet sem tudott közülük tökéletesen. Többnapi gondolkodás, megfontolás után megértette a Mester tanácsát:

"Tanulnod kell, ülj za-ho-ban és meditálj"

Ő így tett és végül képessé vált használni a technikákat, olyan jól elsajátította ezt a módszert, hogy az ezután tanult technikákra is ezt alkalmazta.

Egy hatvan évnél idősebb ember számára ugyanaz érvényes: a gyakorlatok ismétlése a tökéletesedés titka, nem számít, hogy milyen félszeg vagy egyetlen valaki.

Az ötödik szabály sem mond ellent a Természetnek; semmiben sem szabad túlzónak lenni. A mérséklet a kulcs.

Függetlenül attól, hogy milyen kevés a mértéktelenség az egész helyzet és a test kondíciója kiegyensúlyozatlanná válik.

Fiatal életerős tanulók hajlamosak magukévá tenni egy hamis elképzelést, miszerint nem lehetnek erősek, hacsak nem használnak fizikai erőt. Ez nem igaz. A természetes gyakorlatok hozzák meg az igazi erőt. Ezért volt lehetséges dr. Niki-nek, aki nyolcvan évnél idősebb volt, hogy gyakorolja az aikido-t.

És végül az aikido célja nem csupán az erős ember produkálása, hanem a teljes ember, a személyiség megteremtése. Minden művelt ember tudja, hogy mennyire felesleges a brutális erő fejlett civilizációnk jelen napjaiban.

Ezért aztán a Mester megtiltotta az aikido-val való minden visszaélést, és komolyan figyelmeztetett erre mindenkit. Ő nem engedte meg művészetének publikálását és megkövetelte az új tagok bemutatását és a jóállást minden tanítványért.

Összegezve: azoknak, akik az aikido-t szeretnék tanulni, becsületesnek és tisztességesnek kell lenniük, szót kell fogadniuk az instruktornak és természetesen tanulni.

A következtetés lényege szerint a technikákat ügyesen kell alkalmazni, és nemes jellemet kell kifejleszteni ebben a légkörben.

OSENSEI EMLÉKIRATÁBÓL (idézet)

"Figyelmeztetni szeretném az embereket, hogy figyeljenek az aikido hangjára. Nem mások rendreutasításáért, hanem saját lelkük, szellemük javításáért. Ez az AIKIDO. Ez az aikido küldetése és ennek kell a ti küldetéseteknek is lennie.

AZ AIKIDORÓL RÖVIDEN

(Összeállította Sensei Nobujosi TAMURA)

1. Az aikidoka öltözete:

- gi (gyakorló ruha) papucs, esetleg fehér póló
- A Magyar Aikido Szövetség előírása:
 - 6. kyu – fehér öv
 - 5. kyu – citromsárga öv
 - 4. kyu – narancssárga öv
 - 3. kyu – zöld öv
 - 2. kyu – kék öv
 - 1. kyu – barna öv
 - 1. dan – fekete öv + hakama
- Tamura sensei előírásai:
 - 6. – 3. kyu – fehér öv
 - 2. – 1. kyu – fehér öv + hakama
 - 1. – dan – fekete öv + hakama

2. Az aikidoka viselkedési normái

2.1. Viselkedés az életben:

Minden lépésnél, gondolatnál követni kell Osensei tanításait:

- Test és lélek ápolásáról egyformán kell gondoskodni
- Minden ember egy családba tartozik
- Kedvesen, tisztességesen, udvariasan és barátságosan kell viselkedni az emberekkel, de óvatosnak kell lenni
- Hajlékonyság az erő útja, a természet mozgása, aikido mozgása
- Küldetés, szeretni és óvni a természet minden élőlényét
- El kell kerülni az agresszivitást, mohóságot és a dicsekvést
- Az aikidoka soha nem hivatkozhat tudásával
- Elsődleges cél a harc elkerülése
- Az igazi cél önmagunk legyőzése

2.2. Viselkedés az edzőteremben (alap szabályok)

- Belépés az edzőterembe

Dojoba való belépés előtt köszönteni kell a termet. A szőnyeg széléhez érve háttal kell kilépni a papucsból, megfordulva tisztelegni kell Osensei emléke előtt. Csak ezek után foglalhatjuk el helyünket a tatamin. Ellenben, ha az edzés már elkezdődött, csak az edzésvezető engedélyével csatlakozhatunk a gyakorlókhoz. A szőnyeg szélén seiza-ban kell várakozni, míg észre nem veszi belépési szándékunkat az edzés vezetője, és nem ad engedélyt a belépésre.

- Kilépés az edzőteremből

Kimenetel, gyakorlás abbahagyása, felfüggesztése csak az edzésvezető engedélyével történhet. Kimenetelnél az aikidokának a tatami széléhez kell mennie, oda, ahol a papucsát hagyta. Osensei emlékének való tisztelegés után léphet le a tatamiról. A kijárat előtt újra tisztelegni kell, most már a dojonak.

- Kapcsolatteremtés

Kommunikálni csak a legelkerülhetlenebb esetben szabad. Ha valamilyen kapcsolatot kíván kialakítani az aikidoka, akkor az illető felé történő köszönéssel jelzi ezt (meghajlással).

- Gyakorlat bemutatása

Az edzésvezető, ha leállítja a gyakorlást, leggyorsabban el kell helyezkednie a tanulónak a szőnyegen ügyelve, hogy elegendő hely maradjon a technikák bemutatására, figyelve nehogy mások elől elzárja a gyakorlat megfigyelésének lehetőségét. A tanárnak sohasem fordíthat hátat ilyenkor az aikidoka, mivel nem tudhatja, nem éppen az ő segítségével kívánja a gyakorlatot bemutatatni tanára.

3. Az aikidoka feladatai az edzésen

- Edzésen csak teljes szellemi és testi tisztasága birtokában jelenhet meg
- Az edzés minden pontján teljes összpontosítással kell gyakorolnia
- Mindig szerényen, csendesen, tisztelettudóan kell viselkednie a nála alacsonyabb övfokozatúval szemben is
- Az edzésvezető minden utasítását belső kényszerből kell maradéktalanul, legjobb tudása szerint végrehajtania
- Mindig elsődleges szempontnak kell tekintenie a társak gyakorlásának elősegítését
- Személyes illetve egyéb ellentéteket, problémákat az edzőterembe való belépéskor el kell felednie

4. Az edzést vezető feladatai

- Az edzés normális lefolyásának biztosítása
- Az aikidokák viselkedésének kontrolálása
- Az aikido szellemével ellentétes nézetek oktatásától óvakodnia kell
- Csak olyan technikát taníthat, melynek útjával teljes egészében tisztában van
- Elegendő figyelmet kell szentelnie a hajlékonyság megszerzésére, hiszen ez az erő útja. Tudomásul kell vennie, hogy az európaiak csontozata, életvitele sokkal merevebb, mint az ázsiai embereké
- Hanyag, figyelmetlen edzésvezetés tisztességtelenség, méltatlanság az aikido szellemével szemben
- Példát kell mutatnia az aikidokák előtt, hogy ne csak tanítójuk, mesterük is lehessen egyszer

5. A felkészülés elemei az aikido edzésen (Összeállította: Tamura sensei)

1. KOKYHO – mély légzés
2. AMENO TORI FUNE – evezős mozgás
3. FURI TAMA – körzés zárt kezekkel has előtt
4. Nagy körmozgás minden irányban
5. Légzés keresztbe font karral
6. „Súly” magasba lökése
7. „Gyökerek” kihúzása a földből
8. Nyak lazítása, fejkörzés
9. Három szakaszos légzés
 - nyújtózkodás (mint reggel a felkelésnél)
 - lábujjhegyen, a karok oldalsó tartásban
 - belégzésnél a karok magasban, kilégzésnél a test előtt összeérintve
10. Test ütögetése
11. KIAI – ujjak összefonva a test előtt
12. Lábak lazítása
13. Achilles inak nyújtása
14. Kibadachi – mély terpeszállás, csípő minél lejjebb
15. Térdek lazítása
16. Vállak és karok lazítása
17. TEKUBI JUAN UNDO – csukló nyújtása
18. Kezek rázása magasán és lent
19. TAI CHI CHUAN – légzés összefonott ujjakkal, magasba emelt kezekkel
20. Lábujjak lazítása

21. Lábak rázása és előre lendítése
22. Lábak hátulról előre lendítése
23. Lábak oldalra lendítése
24. Helyben futás, magas térd emelés
25. Helyben szökdelés, levegőben forgással
26. IKKYO DOSA – kilégzés, „kard” emelés
27. SHIHO DOSA – kilégzés, „lent vágás”, majd ellenkező irányban
28. TAISABAKI (IRIMI & TEKAN) lépések
29. UKEMI – esések gyakorlása

Tamura sensei megjegyzései:

- A terjedelem és a sorrend előírás szerint kötelező
- A program hossza miatt nem kell minden alkalommal az egészet végigcsinálni
- Ha az edzés menete az AMENO TORI FUNE-val kapcsolatos, az 1.-től a 10.-ig végig kell csinálni

A MAGYAR AIKIDO SZÖVETSÉG ÁLTAL KIADOTT VIZSGAANYAG
(Összeállította : Sensei Nobujoshi Tamura)

6. kyu :

Chudantsuki hijikimeosae
Jodantsuki ikyo

TACHIWAZA

Aihanmi katate dori iriminage
Aihanmi katate dori kotegaeshi
Aihanmi katate dori ikyo
Aihanmi katate dori shihonage
Aihanmi katate dori uchikaitennage
Aihanmi katate dori sankyo
Shomenuchi iriminage

SUWARIWAZA

Kata dori nikyo
Ryote dori kokyuho
Shomenuchi nikyo

5. kyu :

TACHIWAZA

Katate dori ikyo
Katate dori shihonage
Katate dori tenchinage
Katate dori udekimenage
Katate dori kokyunage
Shomenuchi ikyo
Shomenuchi nikyo
Shomenuchi kotegaeshi
Chudantsuki iriminage
Chudantsuki kotegaeshi

SUWARIWAZA

Kata dori ikyo
Shomenuchi ikyo

4. kyu

TACHIWAZA

Katate dori nikyo
Katateryote dori kotegaeshi
Ryote dori ikyo
Ryote dori shihonage
Ryote dori tenchinage
Ryote dori udekimenage
Shomenuchi sankyo
Shomenuchi uchikaiten sankyo
Yokomenuchi iriminage
Yokomenuchi shihonage
Yokomenuchi tenchinage
Yokomenuchi kotegaeshi
Yokomenuchi udekimenage
Chudantsuki udekimenage

3. kyu

TACHIWAZA

Katate dori sankyo
Katate dori uchikaitennage
Katate dori yonkyo
Katateryote dori ikyo
Katateryote dori nikyo
Ryote dori iriminage
Ryote dori kotegaeshi
Ryote dori kokyunage
Shomenuchi yonkyo
Shomenuchi gokyo
Chudantsuki uchikaiten sankyo
Yokomenuchi ikyo
Yokomenuchi uchikaiten sankyo
Jodantsuki shihonage
Jodantsuki kotegaeshi

USHIROWAZA

Ryote dori ikyo
Ryote dori shihonage
Ryote dori iriminage
Ryote dori kotegaeshi
Ryote dori hijikimeosae

SUWARIWAZA

Kata dori sankyo
Shomenuchi iriminage
Shomenuchi kotegaeshi
Shomenuchi sankyo

2. kyu

TACHIWAZA

Mune dori ikyo
Mune dori shihonage
Mune dori uchikaiten sankyo
Kata dori menuchi ikyo
Kata dori menuchi iriminage
Kata dori menuchi shihonage
Kata dori menuchi kotegaeshi
Kata dori menuchi koshinage
Yokomenuchi nikyo
Yokomenuchi sankyo
Yokomenuchi yonkyo
Yokomenuchi gokyo
Yokomenuchi koshinage
Jodantsuki nikyo
Jodantsuki sankyo
Maegeri iriminage

USHIROWAZA

Katate dori kubishime ikyo
Eridori ikyo
Ryokata dori ikyo
Ryokata dori nikyo
Ryokata dori sankyo
Ryokata dori iriminage
Ryokata dori kotegaeshi
Ryohiji dori iriminage
Ryohiji dori kotegaeshi

SUWARIWAZA

Ryokata dori ikyo
Shomenuchi yonkyo
Shomenuchi sotokaitennage
Chudantsuki kotegaeshi
Jodantsuki ikyo

TANTO DORI

1. kyu

TACHIWAZA

Mune dori menuchi ikyo
Mune dori menuchi nikyo
Mune dori menuchi sankyo
Mune dori menuchi koshinage
Jodantsuki iriminage
Jodantsuki shihonage
Jodantsuki yonkyo
Jodantsuki sotokaitennage
Jodantsuki koshinage
Jodantsuki ushirokirotoshi

USHIROWAZA

Katate dori kubishime nikyo
Katate dori kubishime sankyo
Ryote dori yonkyo
Ryote dori kokyunage
Ryote dori koshinage
Eridori nikyo
Eridori sankyo
Eridori iriminage

SUWARIWAZA

Ryokata dori sankyo
Ryokata dori yonkyo
Kata dori menuchi iriminage
Kata dori menuchi kotegaeshi
Kata dori menuchi kokyunage

HANMI-HANMTACHI WAZA

Katate dori ikyo
Katate dori shihonage
Katate dori uchikaitennage
Ryote dori shihonage

TANTO DORI

JO DORI

Az aikido technikák rendszere

Pusztakezes gyakorlás (TAIJUTSU)

- A támadási alaphelyzet
 - TACHI WAZA = A nage és az uke egyaránt áll.
 - SUWARI WAZA = A nage és az uke egyaránt térdelőülésben (japán ülés) van.
 - HANMI HANDACHI WAZA = Az uke áll, a nage térdelőülésben van. Ez a helyzet a nagetól biztos technikai tudást, magas szintű alkalmazkodóképességet igényel.
 - SHIHO WAZA = A naget több (két-három) uke támadja több irányból, gyors egymásutánban. A Shiho wazaban mind a támadás, mind a védekezés technikája kötött. A gyakorlás célja a többirányú, gyors reakció képességének kifejlesztése, s az egyes technikák így módon való begyakorlása.
 - JIYU WAZA = Szabad gyakorlás. A támadó technika kötött, a nage bármely technikával védekezhet. A Jiyu waza gyakorolható egy vagy több ukeval is.
 - RANDORI = Harcszerű küzdelem. Nincs kötött támadás és nincsen megszabott védőtechnika sem. A Randori gyakorlása a térlátást, a reakciógyorsaságot (az adott támadásra a legmegfelelőbb technika gyors alkalmazása), a taktikai érzéket (pl. a nage úgy helyezkedik, hogy az ukek egymást zavarják), s a technikai biztonságot fejleszti. Két fajtája:
 - KAKARI-GEIKO = Az ukek az előírtas támadásokkal támadnak, és a nage is a vizsgaanyagban szereplő technikákat alkalmazza.
 - TANINZU-GEIKO = Az ukek részére bármilyen támadás megengedett, s a védő bármilyen, az aikido elvei szerint felépített technikával küzdhet ellenük.
- A támadás iránya
 - MAE WAZA = Előlről jövő támadások védeése.
 - USHIRO WAZA = Hátról jövő támadások védeése.
- A támadó és a védő egymáshoz viszonyított helyzete
 - AI HANMI = A támadó és a védő azonos (mindkettő jobb vagy bal) állásban van.
 - GYAKU HANMI = Ellentétes állásban vannak.
- A támadás fajtája
 - Megfogások szemből
 - KATATE DORI = Egyik csukló megragadása.
 - HIJI DORI vagy SODE DORI = Egy kéz fog könyökre.
 - KATA DORI = Ruhafogás a vállon.
 - MUNA DORI = Ruhafogás a mellen (kabáthajtókán).
 - (KATATE) RYOTE DORI = Mindkét kéz megragadása.
 - MOROTE DORI = Két kéz fog egy alkarra.
 - RYOTE DORI = Fogás mindkét kézre.
 - RYOHJI DORI vagy RYO SODE DORI = Mindkét könyök megragadása.
 - RYOKATA DORI = Mindkét váll megragadása.
 - KATADORI MENUCHI = Egyik kéz vállra fog, a másik fejre üt.
 - Megfogások hátról
 - USHIRO RYOTE DORI = Mindkét csukló megragadása hátról.
 - USHIRO RYOHJI DORI = Mindkét könyök megragadása hátról.
 - USHIRO RYOKATA DORI = Mindkét váll megragadása hátról.
 - USHIRO ERI DORI = Egy kéz fog galléra hátról.
 - USHIRO KATATE ERI DORI = Egyik kéz csuklóra fog, a másik galléra, hátról.
 - USHIRO KUBISHIME = Nyakátkarolás egy kézzel és fojtás hátról.
 - USHIRO KATATEDORI KUBISHIME = Egyik kéz csuklóra fog, a másikkal nyakátkarolás és fojtás hátról.
 - USHIRO HAGA IJIME = Két kezes átkarolás a könyök és a váll között.
 - Ütések / Vágások
 - SHOMEN UCHI = Egyenes köríves ütés kézzel a fejre.
 - YOKOMEN UCHI = Oldalsó köríves ütés a fejre.
 - SUIHEI UCHI = Vízszintes vágás (ritkán használt, általában tantoval).
 - GEDAN TSUKI = Egyenes ütés lágyékra.
 - CHUDAN TSUKI = Egyenes ütés gyomorra.
 - JODAN TSUKI = Egyenes ütés fejre.
 - Rúgások
 - MAE GERI = Egyenes rúgás.

- YOKO GERI = Oldalsó rúgás.
- MAWASHI GERI = Köríves rúgás.
- USHIRO GERI = Rúgás hátrafelé.
- Az aikido védekező technikái
 - KATAME vagy OSAE WAZA (feszítéssel végrehajtott földrevitelek)
 - IKKYO OSAE (UDE OSAE) = Első tanítás.
 - NIKYO OSAE (KOTE MAWASHI) = Második tanítás.
 - SANKYO OSAE (KOTE HINERI) = Harmadik tanítás.
 - YONKYO OSAE (TEKUBI OSAE) = Negyedik tanítás.
 - GOKYO OSAE (UDE NO BASHI) = Ötödik tanítás.
 - HIJIKIME OSAE (UDEKIME OSAE) = Könyökfeszítés.
 - NAGE WAZA (dobások)
 - SHIHO NAGE = "Négy irányú" dobás.
 - KOTE GAESHI = Csuklócsavar.
 - IRIMI NAGE = Belépő dobás ("20 év" technika).
 - KAITEN NAGE = Forgató dobás: UCHI (belülről) és SOTO (kívülről).
 - TENCHI NAGE = "Ég és Föld" dobás.
 - KOSHI NAGE = Csípő dobás.
 - UDEKIME NAGE = Karfeszítéses dobás.
 - KOKYU NAGE = Dobás a légzés erejével.
 - (USHIRO) KIRI OTOSHI = Levágás hátulról.
 - SUMI OTOSHI = "Sarok/kanyar leejtés."
 - JUJI GARAMI = Dobás karkeresztezéssel, könyökfeszítéssel.
 - GANSEKI OTOSHI = Háton átdobás.
 - AIKI OTOSHI = Emelés az aiki felhasználásával.

Japán – Magyar aikido szótár

Az alábbiakban mind a nemzetközileg elterjedt Hepburn-átírás némiképpen módosított változatával, mind magyaros átírással megadjuk a japán szavakat, kivéve, ahol a kettő egybeesik.

Az eredeti Hepburn-átírás:

ts – c
ch – cs
z – dz
j – dzs
y – j
sh – s
s – sz
w – v

Számolás tízig japánul:

ichi – icsi, ni, san – szan, shi – si (yon – jon), go, roku, shichi – sicsi (nana), hachi – hacsi, kyuu – kjú (ku), juu – dzsú

A

ai

A kínai írásjegytől függően kétféle jelentése van: 1. együtt(esség); egymás; 2. szerelem, szeretet. Az aikidóban a harmónia, és egyesülés értelemben használjuk.

ai hanmi

Kölcsönös álló helyzet, ahol az ukénak és a nagénak ugyanaz a lába van elől.

aiki

"Egyesülő ki"; azaz az aikidókák megkísérlik összhangba hozni ki-jüket partnerükével és a környezettel.

aikidooka – aikidóka

Aikidós, aikidó-gyakorló, aikidó-tanuló.

aikijutsu – aikidzsucu

A ki-n alapuló ősi harcművészet (Daitó-iskola).

aikikai

Aiki-szövetség.

aite

Ellenfél, partner, "a másik", társ, stb...

ashi – asi

Szó szerint "láb"; a különböző budó-irányzatokban általában lépést, mozgást (a láb mozgását) jelenti.

ashi sabaki – asi szabaki

Lábmunka. Az aikidóban megfelelő lábmunka teszi könnyeddé a mozgást, és biztosítja a stabil egyensúlyt.

atemi

"Ütés a testre." Védekező ütés a partner ki-jének semlegesítésére vagy kibillentésére, a technika végrehajtása érdekében. Az aikidóban nem okozhat sérülést!

ayumi – ajumi

Lépés, járás, járásmód.

B

bokken

Fakard. Sok technikát a tradicionális japán kardvívásból vezetett le az alapító, ezért a fegyveres és pusztakezes technikák között fennálló rokonság segíti kikristályosítani a finom mozdulatokat. Igen magas szinten művelve az aikidót, teljesen mindegy, hogy fegyverrel, vagy pusztakézrel hajtják végre a technikát.

bu

Harci szellem.

budoo – budó

"A harc útja"; harcművészet; küzdősport és a hozzá társuló szellemiség gyakorlása a test és lélek fejlesztése céljából.

budooka – budóka

Budót gyakorló, tanuló egyén.

C

chokusen – csokuszen

Egyenes (vonalú). Pl: chokusen no irimi = egyenes (közvetlen) belépés.

chuudan – csúdan

Középső rész. A test középső része. Csúdan no kamae = középső tartás.

chuushin – csúsin

Középpont. Aikidóban főleg a mozgás vagy egyensúly középpontja.

D

Daitoo ryuu – Daitó rjú

Az aikijutsu hagyományos iskolája, módszertana.

doo – dó

Út. Az "út" szóra többféle kínai írásjegy is van, de csak ezt – a kínai "tao" írásjegyet – használják átvitt értelemben is (különbé, fejlődéssel/életúttal/stb. kapcsolatos értelemben). Budó-iskolákban elsősorban a -budó szó helyett, annak rövidítéseként használják.

doojoo – dódzso

Lévén a két írásjegy az "út" (dó) és a "hely" (dzso), különféle nemesebbnél nemesebb magyarázatokat lehet olvasni ("az út keresésének helye" és hasonlóak); a valóságban az "undódzso" (tornaterem) szó rövidítése.

doomo arigatoo gozaimashita – dómo arigató gozaimasita

"Köszönöm szépen" japánul. Minden edzés végén illik meghajolni és megköszöni az edzést az edzőnek és azoknak, akikkel edzettünk.

doshu – dosu

A legmagasabb hivatalos rang az IAF aikidóban, jelenleg Ueshiba Moriteru (az alapító unokája) viseli ezt a címet. (Szó szerint "üres kéz", átvitt értelemben "rang/hely nélküli".)

G

gaeshi – gaesi

Megfordítás, megcsavarás (a "kaeszü" igéből zöngésült alak).

gedan

Alsó rész. A test alsó (övtől lefelé eső) része. Gedan no kamae = alsó tartás.

genki

Életerő, egészség, energia.

gi

Ruha. Budó-iskolákban a dógi ill. keikogi (edzőruha) szó rövidítése. A dzsúdó és a karate-gi is elfogadott a legtöbb dódzso-ban, csak fehér pamut legyen.

gyaku – gjaku

Ellentétes, ellenkező (oldal).

gyaku hanmi – gjaku hanmi

Ellentétes álló helyzet; az ukénak és a nagénak az ellentétes lába van elől.

H

hajime – hadzsime

"Kezdés"

hakama

Szoknyaszerű, bő nadrág, hagyományos nemesi férfiviselet. A budó-iskolák közül akendósok/iai-dósok (kardvívók) és a kjúdósok (íjászok) hordanak fokozattól függetlenül hakamát, az aikidósoknál viszont általában csak a mesterek (fekete övesek). Néhány aikidó-dódzso-ban hakamát hordanak a nők is (fokozattól függetlenül), és van, ahol mindenki. Magyarországon a 2. kyu-sok, illetve az annál magasabb fokozatúak hordhatják.

hanmi – hanmi

Állás, testtartás, pozíció.

hanmi handachi – hanmi handacsi (han+tacsi, "fél"+"állás")

A nage ül, az uke áll. Segíti a jóval magasabb/alacsonyabb ellenféllel való harc gyakorlását, illetve a támadás irányából való kitérést.

happoo – happó

"8 irány"; átvitt értelemben "minden irány". Happó-undó (szó szerint "8 irányú mozgás") vagy happó-giri ("vágás 8 irányba" (karddal)).

hara

Has. A hagyományos gondolkodás szerint a lélek, a ki forrása, néhány centiméterrel a köldök alatt, bent a hasban. Momentán nagyjából az emberi test tömegközéppontja.

henka waza – henka vaza

Variált technika. Elkezdünk egy technikát, és végrehajtása közben átváltunk egy másikra. Pl. elkezdjük az ikkjót, de átváltunk irimi nagéra.

hidari

Bal.

Honbu Doojoo – Honbu-dódzsó

A japán Aikikai központi épülete, edzőterme.

I**irimi**

"Belépő/behatóló test:" Belépés, mozgás a partner teste felé. Az elképzelés az irimi-nél az, hogy úgy helyezkedjünk a támadóhoz képest, hogy képtelen legyen hatásosan folytatni a támadást oly módon, hogy állandóan kontrolálhassuk az egyensúlyát (-sikaku).

irimi nage

Belépő dobás, az aikidó dobástechnikák egyik alappillére.

irimi-issoku – irimi-isszoku

Belépés egy lépéssel.

J**jiyuu waza – dzsijú vaza**

Szabad stílusú gyakorlás rendszerint több ukéval, akik akárhogyan támadhatnak.

joo – dzsó

Fabot, kb. 120-150 cm hosszú. A dzsó eredetileg sétapálca volt, ezidáig tisztázatlan, hogy hogyan került bele az aikidóba. Sok dzsó-mozdulat a hagyományos japán lándzsavívásból, mások a dzsó-dzsucuból jöttek, de sok az alapító újítása. A dzsót rendszerint a haladó gyakorlásban használják.

joodan – dzsódan

Felső rész; a test felső (melltől felfelé lévő) része.

K**kaeshi waza – kaesi vaza**

A technika megfordítása (ukéból nage lesz és fordítva). Ez rendszerint egy haladó formája a gyakorlásnak.

kaiso – kaiszo

Alapító, azaz Ueshiba Morihei.

kamae

Testhelyzet, testtartás (fegyverrel, vagy anélkül, bár a fegyver nélkülit általában "tacsí"-nak hívják a különféle irányzatokban – például karatéban kiba dacsí (lovaglőállás), zenkucu dacsí, stb.). Jóllehet általában a fizikai helyzetre utal, de az aikidóban jelentős párhuzam van a fizikai és lélektani tartás között. A következetes, határozott állás általában határozott lelki tartást is eredményez. Az aikidóban fontos a határozott lelki hozzáállást fenntartani.

kamiza

Egy kis oltár, az aikidóban általában a dódzsó főhelyén van, gyakran ad helyet az Alapító képének, vagy rövid írásoknak. Általában a kamiza irányába hajlunk meg, amikor bejövünk, vagy elhagyjuk a dódzsót, illetve a szőnyeget.

kata

Formagyakorlat.

katame waza – katame vaza

"Leszorító" technikák.

katana

Kard. Katana néven általában a külföldön szamurájkardként ismert, a valóságban a szamurájok által hordott két kard közül a hosszabbat (daitó) szokták emlegetni, de zsebkéstől a leghosszabb tacsí-ig mindenféle kardot lehet katanának hívni. (A zsebkés például kogatana, "kis kard".)

katate dori

Egy kéz fogása; egykezes fogás.

keiko

Gyakorlás, edzés. A siker egyetlen titka az aikidóban.

ken

Kard.

kendoo – kendó

"A kard útja"; japán kardvívás.

kenjutsu – kendzsucu

A kardforgatás művészete.

ki

Őserő, ősenergia, életerő, a vitális energia, az összpontosított erő energiája.

kiai – kiai

Kiáltás, harci kiáltás. Segít az összpontosításban, a ki egy mozdulatba fókuszálásában. A japán küzdősportok szinte kivétel nélkül mindegyikében megtaláljuk a kiai (az íjászatban nem).

kihon

Alap; alapvető; lényeg(es). Kihon waza = alaptechnika. Sok aikidó-technikát látszólag nagyon különböző módokon végre lehet hajtani. Meglátni a technikák felszín alatti sajátosságait és megragadni a közös magjukat, ez a kihon megértése.

kokyuu – kokjú

Légzés, lélegzés. Az aikidó részét képezi a "kokjúrjoku", azaz "légzésérő". Ez a lélegzés és a mozgás összhangba hozása. A lélegzés ellenőrzése elősegítheti a nagyobb koncentrációt és a stressz kiküszöbölését. Sok hagyományos meditációs formában a lélegzést fokozott koncentráció vagy szellemi nyugalom fejlesztésére használják, ugyanígy az aikidóban is. Továbbá, a lélegzés ritmusa segíti a helyes időzítést is. Az aikidóban számos gyakorlat "kokjúhó"-nak, vagy "légzésmód"-nak hívnak, melyek a kokjúrjoku fejlesztését segítik.

kokyuu nage – kokjú nage

A kokjún alapuló dobástechnika.

koohai – kóhai

Valamilyen tevékenységet (munkát, sportot, stb.) később kezdett, azaz alacsonyabb rangú/fiatalabb ember. Az aikidó esetében "fiatalabb/kezdőbb aikidóka."

kote

Alkar; vívókesztyű. (Nem "csukló"; az "tekubi".)

kotegaeshi

Alkarcsavar, alkarfordítás.

ku

"Üresség." A buddhizmus szerint a dolgok alapvető tulajdonsága az egyéni, változatlan lényege hiánya (üresség). A dolgok "lényegnélküliségének" felismerése vezet a szellemi "nem-kapcsolódás", a tudatos nyugalom (egykedvűség) gyakorlásához. Ezen üresség közvetlen felfogását (vagy megtapasztalását/belepillantást) nevezik megvilágosodásnak. Az aikidóban ez a tudatos nyitottság ideális állapotában nyilvánul meg, egy olyan állapotban, amelyből azonnal és ösztönösen lehet reagálni a változó körülményekre. (-mokuszó)

kumijoo – kumidzsó

Páros dzsógyakorlás.

kumitachi – kumitacsi

Páros kardvívás-gyakorlás.

kyuu – kjú

Írásjegytől függően sok jelentése van, az aikidóban szóba kerülők: 1. Légzés, kilégzés. 2. "Osztály"; "fokozat"; a sodan alatti tanuló- (fehér öves) fokozatok.

M**ma ai (ma, aima)**

Térköz; a küzdő felek (megfelelő) távolsága. (Érdekesség: a mai japán nyelvben a "manuke" bolondot, ügyefogyottat jelent, ám a szó eredetileg a kardvívásból származik: bolond – ügyetlen – ugyanis az, aki nem tudja tartani a megfelelő küzdőtávolságot.)

mae

Elöl; elülső; előre. Mae ukemi = esés/gurulás előre.

men'uchi – men-ucsi

Vágás/ütés a fejre.

migi

Jobb(oldal), jobbra irányuló.

mokusoo – mokuszó

Meditáció. Budó-iskolákban a meditációra felszólító vezényszó.

N**nage**

1. A technikát végrehajtó fél (akit támadnak). 2. Dobás.

nen

Figyelem, koncentráció.

niningake

Küzdelem két ember ellen.

O**o-negai shimasu – o-negai simaszu**

Szó szerint "Legyen szíves", udvarias, bármire használható japán kérő formula. Még udvariasabb változata az "o-negai itasimaszu". Gyakorlásra felkérésre használjuk.

obi

Öv.

omote

Felszín; homlokzat; elülső rész.

Oosensei – Ószenszei

"Nagy Mester", Ueshiba Morihei, az aikidó alapítója.

osae waza – oszae vaza

Leszorításos technikák.

R**randori**

Szó szerint "ran" (véletlen/összevissza) + "tori" (megfogás). A dzsijú vaza, a szabad gyakorlás szinonímája. Bár az aikidó technikákat jellemzően egy partnerrel gyakoroljuk, nem szabad elfelejteni, hogy az embert többen is megtámadhatják egyszerre. Az aikidó-testmozgások (tai szabaki) legtöbbször több támadó ellen való védekezés során is alkalmazható.

ryoo kata dori – rjó kata dori

(Mind)két váll fogása.

ryoote dori – rjóte dori

(Mind)két kéz fogása; kétkezes fogás.

S**sankakutai – szankakutai**

Háromszögállás.

sanningake

Küzdelem három ember ellen.

seiza – szeiza

Szó szerint "helyes ülés"; hagyományos formális japán ülő (térdelő) helyzet.

senpai – szenpai

Valamilyen tevékenységet (munkát, sportot, stb.) korábban kezdett, azaz magasabb rangú/idősebb ember. Az aikidó esetében "idősebb/haladóbb aikidóka."

sensei – szenszei

Tanár/oktató/orvos szokásos japán megszólítása. (Nem a foglalkozás neve!) Egy dódzsó vagy szervezet állandó tanárát illik a dódzsón kívül is szenszeinek szólítani.

shihan – shihan

"Oktató"; "mester", az aikidóban: "mester oktató", "oktatók oktatója".

shihoo-giri – síhó-giri

Négy irányba vágás.

shikkoo – sikkó

Térdén járás. A sikkó nagyon fontos a tömegközéppont (hara) tudatosságának fejlesztésére, továbbá erősíti a csípőt és lábat.

shoomen – sómen

Elülső rész, homlokzat. A "men" ugyanaz a "men", mint a "fejpáncél", ezért a "fej elejét/tetejét" is jelenti.

shoomen uchi – sómen ucsi

Egyenes ütés a fejre; fejbevágás.

soto – szoto

"Külső", "kívül"; a támadó karjain kívül végrehajtott aikidó mozdulatok osztálya (-uchi).

suburi – szuburi

Szó szerint kb. "üres vágás", azaz árnyékbokszolás: vágás, ütés, szúrás, dőfés gyakorlása ellenfél nélkül, karddal, fakarddal, naginatával vagy dzsóval.

suihei uchi – szuihei ucsi

Vízszintes vágás.

suwari – szuvari

Ülés; ülő ...

suwari waza – szuvari waza

Ülésben, illetve térdelésben végrehajtott technika.

T**tachi – tacsí**

Írásjegy(ek)től függően: 1. Hosszú japán kard. 2. Állás, testtartás.

tachi waza – tacsí waza

Állástechnikák; technikák állásban/-ből.

tai no henka

A test(tartás) megváltoztatása (tai = test, testtartás; henka = megváltoztatás).

tai sabaki – tai szabaki

A test mozgatása('nak technikája); aikidóban a test mozgatása körkörös, köríves mozdulatokkal, szabadon.

taijutsu – taidzsucu

"Test-technika"; fegyvertelen gyakorlás.

taninsuugake – taninszuugake

Több támadó ellen való gyakorlás, rendszerint fogások ellen.

tantoo – tantó

Rövid kard, tőr.

tatami

Gyékényszőnyeg, a japán lakások nagy részének még ma is része. Tatami borítja az edzőtermek padlóját is (külföldön sokszor matrac van helyette). Az igazi tatami egyébként sem nem különösebben vastag, sem nem különösebben puha.

te

Kéz.

tegatana

"Kéz-kard."

tekubi

Csukló.

tenkan

Elforduló mozgás, főleg 180 fokos fordulat (-tai no tenkan).

tori

A technikát végrehajtó fél (akit támadnak).

tori, összetételekben dori

Fogás, megfogás.

tsugi ashi – cugi asi

Követő lépés.

tsuki – cuki

Egyenes ütés.

U**uchi – ucsi**

"Belül/a belső." Egy sor olyan technika, amelyben a nage a támadó karja(i) alá ("belsejébe") mozog. Más kínai írásjeggyel "ütést" jelent, mint pl. a sómen ucsiban.

uchideshi – ucsidesi

A mesterrel együtt lakó tanítvány.

uke

A technikát "elszenvedő" fél (aki támad).

ukemi

Gurulás, esés; a sérülést elkerülő technika.

ura

Hátoldal; hátul.

ushiro – usiro

Hátul; hátulsó; hátra irányuló. Usiro ukemi = hátraesés, hátragurulás.

W**waza – vaza**

Technika.

Y**yame – jame**

"Fejezd be!"

yoko – joko

Oldal.

yokomen – jokomen

A fej oldala, oldalsó arcél.

Z**zanshin – zansin**

Szó szerint "megmaradt lélek". Egy aikidó technika végrehajtása után is kiegyensúlyozott, támadásra kész állapotban kell maradnunk. A zansin tehát egy technika "tudatos figyelemmel való végigkísérését", valamint e figyelem megőrzését jelenti, hogy az esetleg további támadásokra is helyesen tudjunk reagálni.

FELHASZNÁLT IRODALOM

Dr. Újvári Miklós: A Délkelet-Ázsiai Harci Művészetek

Ueshiba Kishomoru: Az aikido

Nobujosi Tamura: Az aikidoról röviden

Kósa Tibor – Gáspár László: Aikido – Út a test és a lélek harmóniájához

Köszönet Matkó Péternek és a Kihon Aikido-nak (<http://kihon.aikido.org.hu/>).

összeállította: Bazilika Aikido Dojo