



VIZSGAKÉRDÉSEK - VÁLASZOK

1. Hogyan alakultak ki a harcművészetek?

A harc egyidős az emberiséggel, mert már történelmének hajnalán, a legkezdetlegesebb őskori közösségekben is szükség volt a tulajdon, a vadászszákmány, az élettér megvédelmezésére. Először csupán a nyers erőt, valamint a környezet kínálta természetes eszközöket (például követ, botokat) használták fel fegyverként, majd az eszközkészítés fejlődése magával hozta a kőből, majd fémből készült kézfegyverek előállítását. Mivel a közösségek léte, fennmaradása függött attól, hogy győztesen kerüljenek ki az összecsapásokból, a jobb és tapasztaltabb harcosok vezetőkké váltak és oktatták a többieket. Ezzel kezdetét vette a harci tapasztalatok megőrzése, nemzedékről nemzedékre való átadása és bővítése. Később az így összegyűlt tudást rendszerbe foglalták, és a fejlettebb kultúrákban le is jegyezték. A műszaki haladás a középkortól kezdve magával hozta a korszerű fegyverek feltalálását, ám mindig adódtak olyan történelmi és mindennapi szituációk, amikor azok híján kellett boldogulni, egyszerű kézfegyverekkel, vagy akár pusztá kézzel, ezért aztán az újkori bölcsek, gondolkodók a harci tapasztalatokat összevetették a Mindenség és a természet törvényeiről szerzett ismereteikkel, és megfelelő szellemi-spirituális háttérrel dolgoztak ki az egyszerű harci technikák tökélyre fejlesztéséhez. Így alakultak ki a harcművészetek gyakorlatilag a világ minden részén, habár a modern korban egyebek között ez a tudás is számos területen megsemmisült vagy feledésbe merült.

2. Mi a különbség a harcművészet és a sport között?

A sport célja a test edzése, lelki-szellemi téren legfeljebb a kitartás, az állóképesség és esetleg az önfegyelem fejlesztését tűzi ki célul. Ennek megfelelően csak mozgásformákat és technikai műfogásokat oktat, valamint némi módszertant azok elsajátításához. A harcművészet mindezen túlmenően szellemi útkeresést is jelent; olyan életfilozófiát kínál, amely elvezet önmagunk megtalálásához, az önmegvalósításhoz, s ezáltal a jellemhibák kiküszöbölését, továbbá a lélek és a szellem figyelemre méltó gazdagodását eredményezi.

A sportban a teljesítménykényszer, a rivalizálás és felülkerekedés alapelve egoizmust, indulatokat és állandó stresszterhelést szül, míg a harcművészet a tökéletességre törekvés útján igyekszik előbbre jutni és a belső nyugalom megvalósítását keresi.

3. Mi a különbség a mester és az edző között?

Az edző valamilyen sport, testgyakorlás mozgáselemeit és technikai fogásait tanítja, kiegészítve ezt olyan járulékos tudnivalókkal, amelyek az elsajátítást megkönnyítik. Tevékenysége pusztán arra a rövid időre szól, amit tanítványai az edzőteremben töltenek. Ez még akkor is így van, ha hivatásos sportolókat nevel, mert semmilyen útmutatást vagy segítséget nem nyújt nekik arra nézve, mit tegyenek, hogyan éljenek, ha a sportból kiöregsznek vagy egyéb okból abba kell hagyniuk.

A mester harcművészetet oktat, amelyben szintén jelen vannak a mozgáselemek és technikai fogások, valamint az elsajátítás módszertana - már ez utóbbi is bővebb annál, mint amit egy sportedző nyújt, tekintve, hogy a sportteljesítmény okvetlenül véges, a mester módszertana viszont magában hordozza az állandó fejlődés, előrelépés lehetőségét -, és mindezen



túlmenően rávezeti a tanítványokat, hogy megismerjék önmagukat, fejlesszék lelküket és szellemüket, megtalálják helyüket a világban, ráismerjenek életük értelmére és a boldogulás helyes módjára. Mindez iránymutatást jelent egész életükre nézve, gazdagabbá teszi őket, tehát a mester (az igazi mester) tanítása nem egy-két órára szól, hanem egy egész életre. Míg a sportról és az edzőről meg lehet feledkezni arra a lényegesen hosszabb időre, amit a tanítványok az edzőtermen kívül töltenek, a mester tanítása általános érvényű, egy életen át és az élet minden pillanatában követni kell.

4. Mi az aikido? (Az aikido definíciója)

Az aikido elnevezés három összetevője, az "ai", "ki" és "do" többféle értelmezési lehetőséget rejt magában: "a szellemi energia útja", "a szeretet és az energia útja", "az Univerzummal (az univerzális energiával) való egyesülés útja". Bárhogy is értelmezzük azonban, az elnevezés azt jelenti, hogy az aikido technikái, ellentétben más harcművészetekkel, nem a fizikai erő alkalmazásán, erők összecsapásán alapulnak, hanem olyan jellegű szellemi önfejlesztésen, amely lehetővé teszi a belső energia fejlesztését, annak tudatos felhasználását, továbbá a külvilágból (akár egy támadásból is) érkező energiák elvezetését, felhasználását, illetve felvételét. Ueshiba Morihei O-sensei azt vallotta és hirdette, hogy ehhez, tehát az aikido magas szintű műveléséhez elengedhetetlen a Mindenséggel (Istennel) való kapcsolat felvétele és kiteljesítése ("eggyé válni az Univerzummal"), amelynek szerves része a természettel való összhang kialakítása - elsősorban szellemi téren, ami magával hozza a fizikai vonatkozásokat is: a természet törvényeinek megismerését, kihasználását, a hozzájuk való igazodást. Mindezek alapján az aikido intellektuális és spirituális harcművészet, s e tulajdonságai egyedülállóvá teszik a harcművészetek világában.

5. A dojo-etikett

A dojo-etikett a dojoban követendő viselkedési és illendőségi szabályokat foglalja magában, melyeket részben a balesetmentes gyakorlás, részben az aikido szellemiségének megőrzése céljából szükséges betartani.

1. Az edzésekre időben kell érkezni, a dojoból ki-bemenni edzés közben nem szabad, ez éppúgy vonatkozik a tanítványokra, mint az edzést megtekintő vendégekre.
2. A dojoba lépéskor és távozáskor tiszteletadásképpen meg kell hajolni O-sensei képmása felé. A mester érkezésekor seiza ülésben hajolunk meg előtte, és az "onegaishimasu" szóval üdvözljük ("megkérlek"). Edzés végén a "dómo arigató gozaimashita" kifejezéssel ("nagyon szépen köszönöm") mondunk köszönetet a tanításért. Ugyanígy fejezzük ki tiszteletünket iránta, valahányszor edzés közben bemutat egy technikát.
2. Az edzésen mindig tiszta öltözékben kell megjelenni. Óra, ékszer viselése balesetveszélyes, ezért tilos.
3. A dojoban rendnek és tisztaságnak kell lennie, s az ezzel kapcsolatos feladatokból, úgy mint az egyéb közösségi feladatokból is, mindenki tartozik kivenni a részét.
4. A mester tanítását, utasításait tisztelettel és alázattal kell fogadni, pontosan és lelkiismeretesen végrehajtani.



5. A dojoban beszélni, fegyelmezetlenül viselkedni, társainkkal bizalmaskodni nem szabad.

6. A dojoban enni, dohányozni tilos

7. Gyakorlaskor figyelemmel kell lenni a partnerre és a többiekre, hogy sérülés ne történjen. Mindig békés hangulatban és odaadással gyakoroljunk.

6. Mozgás az aikidóban

Az aikido technikáit a köríves mozgás jellemzi - ez teszi lehetővé a konfliktus, az összecsapás elkerülését, ugyanakkor harmóniát teremt az egyén szellemében éppúgy, mint az egyén és környezete (a természet), valamint ő és ellenfele (a támadó) között. Köríves mozdulatokkal válik lehetségessé a támadó erejének elvezetése, s felhasználása a támadás hatástalanná tételére. A mozgás minden pillanatában stabil egyensúlyt kell tartani; fontos a süllyesztés, valamint a légzéssel való összhang. Számos technika végrehajtása a karok fel/le irányuló mozgásával jár ("ég és föld" pozíció). A technikák hatékony végrehajtásához fontos a belépés a támadó irimi pontjába, ahol egyensúlyából kibillenthető, s ezáltal az erő kifejtés szükségtelessé válik.

7. Ukemiwaza

Az "ukemi" szó jelentése: fogadás (valaminek a fogadása). Eredetileg a japán harcművészetekben a támadás fogadását jelentette, mint például a karatéban, ahol a mai napig is a blokkokat, háritásokat említik "uke" néven. Az aikidóban viszont a támadás alárendelt szerepet játszik az aikido-technikák végrehajtásához képest, ezért az idők folyamán itt a nomenklatúra megváltozott; azt nevezzük ukénak, aki az aikido-technikát fogadja. Az ukemiwaza, "a fogadás technikája" fogalomkörébe tehát az aikido-technikák fogadásának módjai tartoznak. Minthogy a különböző (előre, hátra, és oldalra irányuló) esések, gurulások végső soron mindig hozzá tartoznak a technika fogadásához, szűkebb értelemben rendszerint az eséstechnikát értjük ukemiwaza alatt. A fogalom azonban magában foglalja a fogadás valamennyi mozgásformáját, motívumát: a tori mozgásának követését, minél tökéletesebb összhangban vele, ami egyrészt a sérülések megelőzése szempontjából jelentős, másrészt azért, hogy a torinak is módot adjunk a technika helyes végrehajtására.

8. Mi a kokyu-ho?

A kifejezés jelentése: "légzés-módszer". A módszer nem más, mint az energia irányítása légzéssel. Valójában minden aikido-technika végrehajtása azzal jár, hogy a belégzéskor felvett, illetve a harába gyűjtött energiát a kilégzés ütemében leadjuk, de az elnevezés alatt olyan, egyszerű módon kivitelezhető technikákat értünk, amelyek alkalmasak az energia tudatos irányításának képességének fejlesztésére, s ennél fogva alapttechnikaként gyakorolhatók.

9. Az edzések menete

Az edzés tiszteletadással és meditációval kezdődik, melyeknek célja többek között a dojo és az aikido szellemiségére való ráhangolódás. Ezután következnek az alapgyakorlatok, majd az aikido-technikák gyakorlása, végül pedig a levezető gyakorlatok.



Az alapgyakorlatok sorában első a bemelegítés, az erőnlétet javító gyakorlatok és a nyújtás. Ezután kerül sor az egyensúlyt, a mozgáskoordinációt és a légzéssel összehangolt mozgást fejlesztő gyakorlatokra (például lépések, meditációs mozgás, támadások, eséstechnika). A technikai gyakorlásnak szisztematikusnak kell lennie: minden edzés menetében jelen kell lennie egy "alapkoncepciónak" - ez lehet például egy meghatározott támadás, valamint a reagálás egyfajta, helyénvaló megközelítési módja, amire aztán a soron következő gyakorlatok épülnek. Az edzés ilyen módon való, szisztematikus felépítése logikussá, s ezáltal könnyebben elsajátíthatóvá teszi a technikákat, továbbá meggyorsítja a pillanatszerűen való helyes reagálás képességének megszerzését.

Az edzés végén a levezető gyakorlatok lazító, csillapító hatásúak, és kellő átmenetet képeznek ahhoz, hogy a dojoból visszatérjünk a mindennapi életbe.

10. A támadótól való távolság

Helyes távolságot akkor tartunk, ha az optimálisan teszi lehetővé a támadás fogadását, valamint az aikido-technika hatékony alkalmazását. Vagyis: a távolságnak elég nagyoknak kell lennie ahhoz, hogy biztosítsa a technika végrehajtásához szükséges teret, ugyanakkor azt nem is haladhatja meg, mert az már a hatékonyság rovására megy, arról nem is beszélve, hogy amennyiben túl messzire kerülünk a támadótól, a támadás nem is érhet el bennünket, tehát az arra való reagálás értelmét veszíti.

A helyes távolság azonban nem egy precízen meghatározható adat; a körülményeknek megfelelően, dinamikusan változik, és a két gyakorlópartner számára (az eltérő testmagasság, végtaghossz, stb. folytán) sokszor nem is azonos.

11. Mi a tegatana?

Kardkéz - a "te" (kéz) és "katana" szavakból. Kardot imitáló kéztartás, ami alapvető az aikidóban: nyújtott, csuklóban enyhén behajlított kéz, lazán összezárt ujjakkal, a tenyérrel a gyakorlópartner felé. Ezt a kéztartást alkalmazzuk alapállásban, technikák bemeneténél a fogásból való kiszabaduláskor, de még az eséseknél, gurulásoknál is.

12. Az aikido technikái

Az aikido-technikákat Ueshiba Morihei O-sensei dolgozta ki a daito-ryu kardforgatási technika alapján, kiegészítve és továbbfejlesztve azt spirituális tudása révén. O-sensei arra az elvre építette speciális harcművészetét, hogy technikái ne az élet kioltását, hanem védelmét szolgálják, ne konfliktust, hanem harmóniát teremtsenek a szembenálló féllel, s rajta keresztül a környezettel, a természettel, az Univerzummal. Ennek megfelelően a technikák a támadó energiáját egy körkörös mozgáspályán elvezetik, olyan módon hasznosítva azt, hogy a támadás hatástalanná, a támadó pedig a további harcra képtelenné váljon, bár nem élete, lehetőség szerint nem is testi épsége árán.

Az aikido-technikák három szimbóluma, a háromszög, kör és négyzet, három olyan jellegzetességre utal, amelyek minden aikido-technika sajátos vonásai. O-sensei megfogalmazásában:



„A háromszög az energia fejlesztését képviseli. A gömb a technikák végtelenjének forrása. A négyzet a kontroll alapja, a szilárdság megtestesítője.”

13. Az alapgyakorlatok szerepe

Az alapgyakorlatok szerepe az aikido-technikák helyes végrehajtásának megalapozása, vagyis a koncentráció, az egyensúly és mozgáskoordináció, a helyes távolságtartás, a légzéssel összehangolt mozgás képességének fejlesztése, a korrekt támadások, ütések és fogások elsajátíttatása, valamint az azokra való megfelelő reagálás (technika-bemenetek) megtanítása és automatikussá tétele.

Alapgyakorlatnak számítanak a bemelegítő, erősítő és nyújtó gyakorlatok, a lépések, az eséstechnika, a fogások, ütések és védek, a meditációs mozgás.

14. Az aikido magyarországi kialakulása és Gollo Michel sensei érdemei ebben

Magyarországon az aikidót Gollo Michel sensei honosította meg. Közel húsz évvel ezelőtt, 1985-ben kezdett tanítani nálunk, miután 1980-ban először járt Magyarországon, és az akkori néhány érdeklődő, színvonalas tudású mester hiányában, felkérte őt erre. Gollo Michel sensei maroknyi számú tanítványa évről évre gyarapodott, míg végül a japán Honbu 8. danos nagymestere, Fujita Masatake shihan hazánkba látogatván elismerte és az Aikikai égisze alá vette a magyarországi aikido-tevékenységet. A dan-vizsgáztatás mindvégig Fujita shihan ellenőrzése alatt zajlott, és az instruktorok első generációjának kialakulásával a dojók száma is növekedni kezdett. Gollo Michel sensei alapította meg 2002-ben a Magyar Aikikai Aikido Szövetséget, amelynek legjelentősebb szervezete az ugyanezen évben, Pivony Attila sensei által létrehozott Magyar Aikikai Aikido Egyesület. A Szövetség tagszervezetein kívül semmilyen más aikido szervezet nem a japán Honbu jóváhagyásával működik, s ezért nem jogosult az Aikikai elnevezést használni.

Gollo Michel sensei érdemei elismerésül Fujita Masatake shihan 2002-ben Magyarország főinstruktorává és a Közép-Kelet-Európai Aikido Szövetség képviselőjévé nevezte ki.

15. A belépés feltételei

A dojoba való belépés előtt a jelentkezőnek a mesterrel kell konzultálnia, melynek során elmondja, milyen céllal kíván aikidót tanulni. A mester, amennyiben a jelentkezőt fizikailag,



szellemileg és erkölcsileg alkalmasnak találja a belépésre, akár személyesen, akár megbízott instruktora közvetítésével felvilágosítja a dojoban betartandó szabályokról és az edzés feltételeiről (jelentkezési lap kitöltése, havi és éves tagdíj, ruházat és megjelenés, dojo-etikett). Ha a jelentkező tudomásul veszi és betartja ezeket a feltételeket, beléphet.

16. A kezdők tanításának menete, szabályai

A kezdők tanítása mindjárt kezdetét veszi, amint eleget tesznek a belépési követelményeknek. Oktatásuk módszeresen történik, az alapok elsajátításával és azokra építkezve. A szükséges elméleti tudnivalókat célszerű a tanított gyakorlatokhoz kapcsolni, mert így a magyarázatok világosabbak és asszimilálhatóbbak számukra, mint a száraz elméleti oktatás. Figyelembe kell venni egyéni adottságaikat, felkészültségüket, erőnlétüket. Fontos tudatosítani bennük a fegyelem és a kitartás fontosságát (a szellem legyen úrrá a test felett), ugyanakkor mégsem kényszeríteni őket a képességeiket meghaladó feladatokra vagy teljesítményre. Eleinte az oktatónak jó érzékkel kell tudnia megítélni, ki mennyi biztatást, bátorítást, szigort vagy engedékenységet igényel ahhoz, hogy a kezdeti nehézségekkel sikeresen megbirkózzon. A felzárkózási időszak leteltével azonban mindenkire azonos elvárások, követelmények vonatkoznak.

17. A felállások fajtái

Az aikidóban többféle felállás létezik, annak megfelelően, milyen támadást mely technika alkalmazása követ, milyen típusú (például uchi vagy soto oldali) bemenettel. A felállás módja meghatározó erejű a gyakorlópartnertől való helyes távolság kérdésében is.

Felállások a gyakorlás típusától függően:

- suwariwaza: mindkét személy térdelő helyzetben van;
- hanmihandachiwaza: az egyik személy álló, a másik térdelő helyzetben van;
- tachiwaza: mindkét személy álló helyzetben van.

Felállások a gyakorlópartnerek pozíciójától függően:

- aihanmi: mindkét személy azonos oldali állásban áll;
- gyakuhanmi: a két gyakorlópartner ellentétes oldali állásban (tükörállásban) áll.

18. Térdelő helyzetben végrehajtandó technikák gyakorlása

A térdelő helyzetben végrehajtandó technikák (suwariwaza) olyan valós helyzeteket szimulálnak, amikor ülő személy fogadja egy másik ülő személy támadását. Gyakorlásukhoz



speciális vonatkozások társulnak, mert a térdelő helyzetben való mozgás némileg más egyensúlyi helyzetet követel. Ebből, valamint szokatlanságából adódóan alapvetően is nehezebb, mint az álló helyzetben való mozgás. A technikák végrehajtása emiatt, főleg eleinte, több nehézséggel jár, megkönnyíti viszont az, hogy a testmagasságból, testtömegből adódó különbségek jóval kisebb mértékben érvényesülnek.

Kezdetben a térdelő helyzetben való mozgás (shikodachi, lépések előre-hátra, taisabaki, gurulások és esések) elsajátíttatására kell hangsúlyt fektetni, s a technikák gyakorlását fokozatosan építeni rá, fogásokkal, támadásokkal, azokra való reagálásokkal kombinálva. Az érdemi gyakorlás akkor veszi kezdetét, amikor a lépések és alapmozdulatok viszonylag szabályosan és stabil egyensúlyi helyzetben történnek.

19. Az aikido története

Ueshiba Morihei O-sensei, az aikido megalapítója, 1883-ban született. Többféle harcművészetben szerzett jártasságot - jujutsu, kardforgatás, lándzsavívás - nagynevű japán iskolákban, ám később kidolgozott saját harcművészeti rendszerére mestere, Takeda Sokaku daito-ryu technikája tette a legnagyobb hatást. Spirituális tudását, amely az Univerzummal való eggyé válás megvalósítására ösztönözte, részben mellette, részben Deguchi Onisaburo sintoista vallási vezető tanításai révén szerezte. Saját stílusát, amit eleinte aiki-budo, később aikido néven nevezett, eleinte hitetlenkedve fogadták, ám meggyőző erővel hatott, hogy számos korabeli neves harcművész hívta párbajra és mindannyiukat fölényesen legyőzte, még hozzá anélkül, hogy komolyabb sérülést okozott volna. Az aikido népszerűsége ettől kezdve rohamosan terjedt. O-sensei hat mestert küldött távoli országokba, hogy az új harcművészetet oktassák. Amint az aikido külföldön is jelentős számú követőre talált, az Ueshiba által alapított tokiói dojo vált az aikido nemzetközi központjává (Honbu). Az irányító testületet képező Aikikai Alapítvány 1945-ben alakult meg az 1940-ben létesült Kobukai Alapítvány átszervezésével, és 1948-tól már a japán kormány hivatalos elismerésével működött. O-sensei 1969-ben bekövetkezett elhunytától 1999-ig fia, Kisshomaru viselte a vezéregyéniségnek, az "utódnak" járó doshu címet, az említett év óta pedig az alapító unokája, Moriteru birtokolja. O-sensei e szavakkal távozott az élők sorából: "az aikido az egész világé".

20. Lépések

A lépések az aikido mozgástechnikájának szerves részét képezik. Sokféle lépés használatos, a támadást végrehajtó uke felállításától, valamint a végrehajtandó technikától függően.

Egyenes irányú lépések

- elől levő lábbal: okuriashi (előre), mae ashi (oldalra), mae irimiashi (előre és oldalra);

- hátul levő lábbal: tsugiashi (előre), ayumiashi (előre, lábváltással), ushiro irimiashi (előre és oldalra).



Tört vonalú - 45°-os irányú - egyenes lépések

- elől levő lábbal: ushiro ashi (ushiro tenshi ashi);

- hátul levő lábbal: mae tenshi ashi

Fordulással járó lépések

- elől levő lábbal: mae tenkan;

- hátul levő lábbal: ushiro tenkan.

Kombinált lépések

- taisabaki; irimi tenkan (ayumiashi + ushiro tenkan);

- ushiro tenkan ashi (ushiro tenkan + ushiro ashi + átfordulás);

- irimi tenkan tenshi (ayumiashi + ushiro tenkan + ushiro irimiashi).

21. Kihon (alapgyakorlatok)

Az aikidoban a technikák helyes és tökéletes végrehajtásához a kihon ismerete nélkülözhetetlen. A technikák nyolcvan kilencven százaléka a belépésen alpszik és dől el azaz a taisabakik és mawari ashik megfelelő és pontos végrehajtása az irimi pont megtalálásával együtt történik. A technikák csak ezután jönnek de ez csak „a végterméke az aikido technikáinak”. Amíg erre nem érzünk rá addig ne is fáradozunk a bonyolult technikák tanulásával. A kihont minden alkalommal újra és újra gyakorolni kell, hogy megértsük az aikido technikáit, mit miért és hogyan csináljunk.

22. Tájékoztató az új jelentkezők részére, edzés megtekintése

A jelentkezőket alapvetően két dologról kell tájékoztatni: az aikido mibenlétéről és az edzések jellegéről, valamint a belépés és a gyakorlás feltételeiről. A tájékoztató személy legyen készséges és barátságos, lehetőség szerint adjon kielégítő választ minden idevonatkozó kérdésre. Olyan módon kell megadnia a jelentkezők számára a kért, illetve szükséges információt, hogy az aikidóról, s éppúgy a dojoról is, vonzó képet fessen, ugyanakkor feltétlenül megemlítendőek a rend, a fegyelem és a dojo-etikett betartására vonatkozó szabályok. Természetesen a belépési feltételeket is maradéktalanul tisztázni kell (havi és éves tagdíj, jelentkezési lap, megjelenéssel kapcsolatos követelmények). Az edzést azzal a megszorítással lehet megtekinteni, hogy a látogató már akkor is aláveti magát a dojo szabályainak: belépés előtt leveti a cipőjét, a dojoban nem beszél, nem eszik, késéssel nem lép be az edzésre, s annak végéig nem is hagyja el a helyét.



23. A Honbu és szervezeti felépítése

A Honbu elnevezés valamely harcművészet központi irányító testületét takarja. Az aikido nemzetközi irányító testülete az Aikikai Alapítvány Nemzetközi Aikido Vezetőség (Aikikai Foundation Aikido World Headquarters), amelynek tokiói székhelyét szintén Honbunak nevezzük. Természetesen, ha aikidóról van szó, egyértelműen erről a testületről beszélünk.

Szervezeti felépítése a következő:

Aikikai Alapítvány
Nemzetközi Aikido Vezetőség
Japán Ágazati Dojo Tengerentúli Ágazati Dojo/ Nemzetközi Aikido szervezetei Szövetség
Aikido Akadémia Állami/társasági klubok
Japán Védelmi Erők Országos Japán Aikido Szövetsége Aikido Szövetség
Japán Diákok Aikido Szövetsége

24. Senpai és kóhai közötti kapcsolat

Az aikidoban és más Japán harcművészetekben 1-2. dan fokozattal rendelkező instruktor titulusa senpai, a 3. dan és magasabb fokozatúaké pedig sensei, ám a két szó valójában egészen más jelentést hordoz. A japán hagyományok szerint a senpai rangidős személy egy harcművészeti iskolában, instruktor, akit az iskola vezetője, a sensei megbíz a fiatalok tanításával és szellemi nevelésével. A kóhai a fiatal tanítvány - ha életkora szerint nem is feltétlenül, átvitt értelemben mindenképpen fiatal, hiszen avatatlan, tanulnia kell. A senpai tehát oktatja a kóhai-t, figyelemmel kíséri fejlődését, választ ad felmerülő kérdéseire, és támogatást nyújt neki, ha a nehézségek elbizonytalanítanak. Nem csak tudásában, de szellemében, karakterében, erkölcsiben is olyan személyről van szó, akire a kóhai felnézhet, és feltétel nélkül rábízhatja magát. A kóhai tiszteletet és lojalitást tanúsít a senpai iránt, lelkiismeretesen igyekszik elvárásainak megfelelni, engedelmeskedik utasításainak. Tehet fel kérdéseket neki, de soha nem bírálhatja, nem kérdőjelezheti meg módszereit vagy döntéseit, és mindenkor (az élet más területein is, nem csak a harcművészeti iskolában) a tőle tanult szellemében illik eljárnia.

25. Mi a ki? Milyen szerepet játszik az életben és a harcban?

A ki az Univerzum energiája, amely az egész világegyetemben mindenütt jelen van. Folyamatosan áramlik, és a különböző anyagokban, természeti jelenségekben, élőlényekben



más-más megnyilvánulási formákat ölt. Az élőlények, köztük az ember is, többféle módon vesz fel energiát a környezetéből: táplálkozással, légzéssel, érintkezéssel, meditatív úton, stb. Ez az energiabevétel alapvetően szükséges az életműködések fenntartásához; az élet jelensége végső soron nem más, mint a testszerte szüntelenül áramló energia. Ha az áramlás akadályoztatottá válik, funkciózavarok, egészségromlási tünetek lépnek fel. A teljes energiaelakadás végzetes. A ki a harcban is komoly szerepet játszik: egy támadás akkor lesz elsöprő erejű, ha a kilégzés pillanatában történik, és hirtelen, erőteljes energileadás kíséri; ugyanakkor a szembenálló félnek ugyanígy kell a támadást fogadnia, mert az jelentősen csökkenti annak pusztító hatását rá nézve. Belégzés közben a támadás behatoló ereje fokozottabb, és az ellenfelet nem védi a kilégzéskor kibocsátott energia.

26. A meditáció lényege és jelentősége

A meditáció olyan speciális szellemi tevékenység, amit a mély relaxáció állapotában vagyunk képesek folytatni. Ennek alapfeltétele a test, a lélek és az elme nyugalmi állapota, minden külső és belső zavaró tényező kiiktatásával. Meditálni többféle, relaxációra alkalmas ülő vagy fekvő testhelyzetben lehet, ezek közül ki-ki szabadon választhat, aszerint, hogyan tud a legjobban ellazulni. (Ilyen például a hullapóz, a seiza-ülés, vagy az úgynevezett bérkocsis-tartás, amikor ülő helyzetben két karunkat letámasztjuk és fejünket lazán előrehajtjuk). Segíti a meditatív állapot elérését a relaxációs zene, a gyertyafény, az aromalámpában párologtatott megfelelő illóolajok. Többféle meditációs technika létezik: a legegyszerűbb, ha egyszerűen csak kiüresítjük a tudatunkat, és mély relaxációban - alfa-állapotban -, türelmesen várjuk a Mindenség üzeneteit. Lehet kérdéseket feltenni vagy kérést közölni is; ilyenkor még az alfa-állapot előtt kell a kitűzött célra koncentrálni, aztán azt is eltávolítani tudatunkból. Az irányított meditációk egy másik, lehetőség szerint szakavatott személy segítségével történnek, és bonyolultabb feladatok, problémák megoldására alkalmasak, amilyen például a félelmek, szorongások okának felderítése és megszüntetése; annak megismerése, kik vagyunk valójában és mi a dolgunk az életben; transzcendens kapcsolatok tisztázása, stb. Az irányítást végző személynek rá kell hangolódnia a meditálóra, hogy helyénvaló kérdésekkel és felszólításokkal, lépésről lépésre haladjon vele együtt a megoldás felé. Meditáció során a Mindenséggel, illetve magasabb énünkkel lépünk kapcsolatba, azzal a céllal, hogy normál tudatállapotban elérhetetlen információkat kapjunk magunkról, környezetünkről, kapcsolatainkról, karmikus kötéseinkről és feladatainkról. Ezek az információk sokszor jelképes formában (például képekben) érkeznek, melyeket értelmezni is tudni kell.

27. Mi a zanshin?

A zanshin definíciója tömören: éber, kötöttségektől mentes tudat. Letisztult tudatállapotban való koncentráció, a szellem termékeny üressége, a gondolatok nélküli gondolkodás. Mindez azt jelenti, hogy elménk nem racionális síkon működik, hanem a tudattalan szintjén, egyfajta transzállapotban. Nem végzünk tudatos megfigyeléseket, de jóval fogékonyabbakká válunk a környezet jelzései iránt, mint olyankor. Nem értelmezzük a jelenségeket, mégis villámgyors és helyénvaló döntéseket hozunk, biztos érzéssel ráelve a legkedvezőbb megoldásra, amit talán tudatosan nem is tudnánk megtenni. Ahhoz, hogy ezt az állapotot elérhessük, elménket meg kell tisztítanunk minden gondolattól, indulattól és érzelemtől, majd ráhangolódni az Univerzumra és hagyni, hogy irányítson bennünket.

28. Fogástípusok



Az aikido-technikák gyakorlatilag bármilyen irányú és jellegű támadás esetén hatékonyan alkalmazhatók; utóbbiak közé tartoznak a különböző fogások is. Ezeket alapvetően elülső és hátsó, egy kézzel, illetve két kézzel végzett csukló-, könyök-, váll- és nyakfogások szerint csoportosíthatjuk. Széleskörűen alkalmazott fogások az alábbiak:

Katatedori: csuklófogás egy oldalon. (Az elnevezés alatt többnyire az ellentétes oldali - gyakuhanmi - felállásban végzett fogást értjük; azonos oldali fogás esetén aihanmi katatedori néven említjük).

Morotedori: csuklófogás egy oldalon, két kézzel.

Ryotedori: csuklófogás mindkét oldalon.

Ushiro ryotedori: csuklófogás mindkét oldalon, hátulról.

Mae ryo hijidori: könyökfogás mindkét oldalon, szemből.

Ushiro ryo hijidori: könyökfogás mindkét oldalon, hátulról.

Mae katadori: vállfogás egy oldalon, szemből.

Mae ryo katadori: vállfogás mindkét oldalon, szemből.

Ushiro katadori: vállfogás egy oldalon, hátulról.

Ushiro ryo katadori: vállfogás mindkét oldalon, hátulról.

Munadori: gi fogása a nyaknál, egy oldalon, szemből.

Ushiro eridori: gi fogása a nyaknál középen, hátulról.

Katadori menuchi: vállfogás egy oldalon, majd a másik kézzel

shomenuchi.

Ushiro katatedori kubishime: csuklófogás egy oldalon, hátulról, másik karral fojtás.

29. Miben segít az aikido?

Az aikido egyrészt elsősorban testedzés, mert fokozza az erőnlétet, az állóképességet, javítja a testtartást, erősíti a csontozatot, az izomzatot és általában a testszöveteket. Ugyanakkor ellazít, növeli az ízületek hajlékonyságát és az izmok nyújthatóságát. Az alkalmazott mozgásformák harmonikus volta révén kiegyensúlyoz, összehangolja a két agyfélteke működését, így nem csak a mozgás darabosságát szünteti meg, de a belső szervek, az egész szervezet működésére pozitív hatást gyakorol. Minthogy a technikák elsajátítása rávezet a természetben, a mozgásokban, az emberi testben jelenlévő energiák törvényszerűségeinek megértésére, a gyakorlás növeli a belső energiát, serkenti és egyensúlyba hozza áramlását. A gyakorlás



jellege emberi hozzáállásunk terén is pozitív hatást vált ki: az edzőpartnerek feltétel nélküli elfogadásán keresztül mások és önmagunk tiszteletére tanít. Harcművészet lévén, az aikido abban is segít, hogy megvédjük magunkat, ne tartsunk a támadásoktól, s ezzel a magabiztosságot is növeli. Igaz, bármilyen gyors és erős ellenfél támadása ellen hatékonyan fellépni nem megy egyik napról a másikra, még évek múltán sem, a központosság és a belső nyugalom megvalósítása, amely jóval kevesebb időt igényel, ha valaki komolyan veszi a tanulást, már önmagába is oldja a szorongást, fokozza az önbizalmat és megszabadítja a gyakorlót a szorongásból eredő jellemhibáktól - például az arroganciától és a pökhendiségtől, amelyek konfliktust szülhetnek másokkal -, ráadásul a támadások ellen is védelmet nyújt, mert a rendíthetetlen szellem visszariasztja az agresszív szándékot. Az aikido belső lényegéhez hozzá tartozik a Mindenséggel való kapcsolat felvétele, illetve annak kiteljesítése, ezért a valóban elhivatott aikidoka előbb-utóbb nem csupán a stresszhelyzetek kezelésében, a mindennapi problémák megoldásában jut magasabb szintre, de megtanulhat elszakadni az anyagi világ túlzott csábításától és bármilyen természetű nemkívánatos függőségtől.

30. A vizsgáztatás és a vizsgák

A vizsgáztatás célja a tanítványok technikai és szellemi fejlődésének, elért tudásszintjének felmérése. A szinteket különböző vizsgafokokat jelképezik; az elnyerhető legkisebb fokozat a 6. kyu, a magasabb szintekhez rendre csökkenő számú fokozatok tartoznak, 1. kyuiig, amely után, meghatározott gyakorlási idő leteltével mestervizsgára lehet jelentkezni. A mesterfokokat 1. dantól kezdődnek, és növekvő sorrendben követik egymást.

A Honbu 2003. évben kiadott tájékoztatója szerint Japánban a naprakész vizsgakövetelmények az alábbi módon foglalhatók össze:

5. kyu : előző vizsga után letöltött minimum 30 nap gyakorlás; shomenuchi ikkyo, katadori shihonage, shomenuchi iriminage; kokyu-ho ülve.

4. kyu : min. 40 nap; shomenuchi ikkyo, katadori nikyo, yokomenuchi shihonage, shomenuchi iriminage; kokyu-ho ülve.

3. kyu : min. 50 nap; shomenuchi ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo ülve és állva, ryotedori/yokomenuchi shihonage, shomenuchi/tsuki iriminage és kotegaeshi, ryotedori tenchinage; kokyu-ho ülve.

2. kyu : min. 50 nap; shomenuchi/katatedori ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo ülve és állva, hanmihandachi katatedori shihonage, shomenuchi/tsuki/katatedori iriminage, katatedori kaitennage, ryotedori tenchinage. Katatedori jiyuwaza; kokyu-ho ülve.

1. kyu : min. 60 nap; shomenuchi/yokomenuchi/katadori/ushiro ryotedori ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo ülve és állva, yokomenuchi gokyo, katatedori/ryotedori shihonage hanmihandachi és állva, shomenuchi/tsuki/katatedori iriminage, ryotedori tenchinage. Katatedori/ryotedori/morotedori jiyuwaza; kokyu-ho ülve és állva.

Shodan : min. 70 nap; pusztakezes technikák mindenfajta ütésből és elülső/hátsó fogásból, ülve, hanmihandachiban és állva.



Nidan : min. 1 év, 200 nap gyakorlás. Követelmények mint 1. dannál, plusz tantodori és futarigake. Beszámoló egy aikidóval kapcsolatos témából.

Sandan : min. 2 év, 300 nap gyakorlás. Mint fent, plusz tachidori, jodori és taninzugake. Beszámoló egy megadott témából.

Yodan : min. 2 év, 300 nap. Jiyuwaza minden fenti technikából, valamint egy rövid értekezés.

31. Mit jelent a meridiánrendszer?

A szervezetet ellátó energia képletesen szólva egy csatornarendszerben áramlik, onnan osztódik szét a különböző szervekhez, szövetekhez és sejtekhez. Az energiaszállító útvonalak közül azok, amelyek lehetővé teszik a külvilággal való érintkezést és a külső beavatkozást (energia közlését, elvezetését, illetve átírányítását) a testfelszínen futnak; ezeket nevezzük energiavezetéknek vagy meridiánoknak. Tizenkét pár fő meridiánt ismerünk, amelyek a test mindkét oldalán megtalálhatóak. Rajtuk kívül két különleges meridián halad a test elülső, illetve hátsó középvonala mentén, ezek páratlanok. A tizenkét páros meridián törzsről, illetve fejről végtagra, vagy végtagról törzsre, illetve fejre fut. Sorrendjük, tehát az energia útvonala ennek megfelelően meghatározott.

32. Evezőgyakorlat és légzés lényege, helyes végrehajtása

Ebben a gyakorlatban a légzés és a mozgás pontos összehangolására törekszünk, ami a ki használatának - és a harcművészetben minden technika eredményes végrehajtásának - alapfeltétele. Az energiát mindig belégzéskor vesszük fel és kilégzéskor adjuk le. Ebből következik, hogy minden dinamikus mozdulat (akár egy ütés is) csak úgy lehet hatékony, ha kivitelezése kilégzés közben történik, éspedig olyan módon összehangolva azzal, hogy a mozdulat végpontja - aikido-technika esetében mondjuk a dobás pillanata - éppen a kilégzés legvégére esik. Ezzel szemben belégzéskor, amikor nem leadunk, hanem felvesszünk energiát, sebezhetőbb állapotban vagyunk; ha ekkor ér bennünket támadás, pusztítóbb erejű. A harcművészetek gyakorlása közben tehát rövid belégzést és hosszú, erőteljes, haráig hatoló kilégzést kell alkalmazni. Erre tanít az evezés-gyakorlat.

A légzőgyakorlat célja mindenekelőtt az energiaáramlás serkentése és kiegyensúlyozása. Végrehajtásához kényelmes, vállszélességű terpszben állunk. Lábfejünk egymással párhuzamos, és egyenesen előre mutat. Törzsünk egyenes, vállunkat kinyitjuk és kihúzzuk magunkat, amennyire lehet anélkül, hogy izmaink megfeszüljenek. Így légzésünk szabadabbá válik. Csípőnket kissé előretoljuk, amitől térdünk enyhén behajlik és a farizom felső részében fokozódik az izomtónus. Ebben a testtartásban stabil az egyensúly, hozzávéve, hogy a test súlypontja valamelyest lejjebb is kerül, ami még fokozza a stabilitást. Emellett így tudjuk álló helyzetben a lehető legjobban ellazítani izmainkat - a tartóizomzat terhelése minimális, és egyenletesen oszlik el -, ami szükséges ahhoz, hogy az energia simán, akadálytalanul áramoljon.



33. Mit jelentenek a csakrák?

A csakrák a test energiarendszerének kapui a külvilág felé, amelyeken keresztül fel tudunk venni és le tudunk adni energiát. Maga az elnevezés szanszkrit szó, jelentése "forgó kerék", lévén hogy ezek az energiakapuk kerek formájúak, és örvényszerűen kiszélesedve forognak. Hét fő csakrát ismerünk; ezek a test középvonalában, függőlegesen egymás fölött helyezkednek el, és a legalsó, valamint a legfelső kivételével párosak, tehát a test elő- és hátoldalán egyaránt jelen vannak. Az indiai filozófia energiatöltésre alkalmas színeket és hangokat (szótagokat), továbbá különböző szimbolikus vonatkozásokat is társít hozzájuk. A hét fő csakrán kívül számos mellékcsakra is létezik; több száz apró csakrának felelnek meg a meridiánrendszer energiabevitelre és -leadásra alkalmas pontjai, az akupunktúrás pontok is.

Vetés - aratás

amennyit beleteszel pontosan annyit fogsz belőle kivenni is.