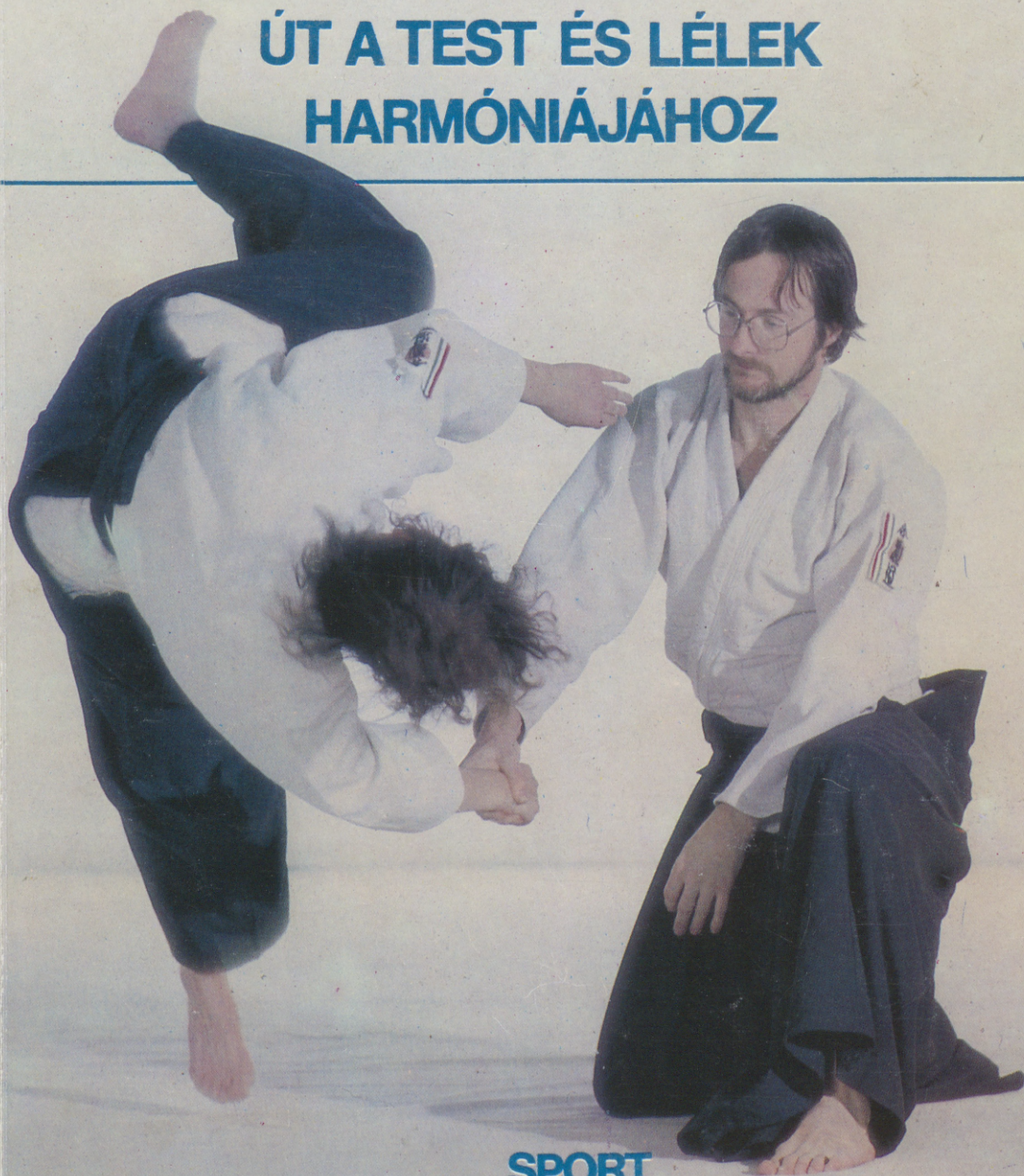


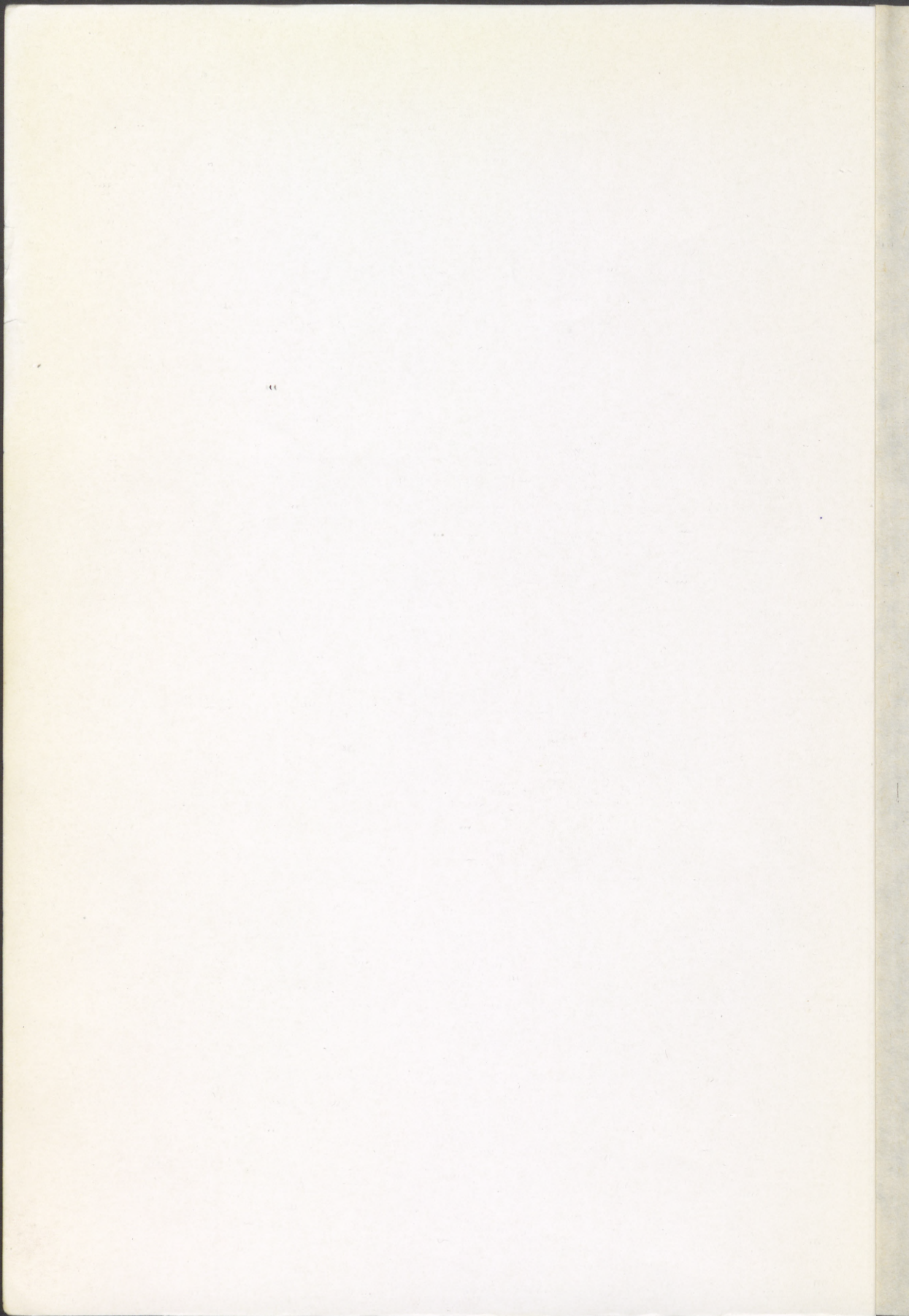
MC
110.586 KÓSA TIBOR-GÁSPÁR LÁSZLÓ

AIKIDÓ

ÚT A TEST ÉS LÉLEK
HARMÓNIAJÁHOZ



SPORT



Kósa Tibor — Gáspár László

AIKIDO

Út a test és lélek harmóniájához

SPORT · BUDAPEST, 1990

Lektorálta: Várszegi Rudolf

A fotókat készítette: Magyar László

© Kósa Tibor, Gáspár László, 1990

MC 110.586



1990

ISBN 963 253 632 0

A kiadásért felel: Prof. Dr. Árky István igazgató

Felelős szerkesztő: Szekeres Sándorné

Műszaki vezető: Orlai Márton

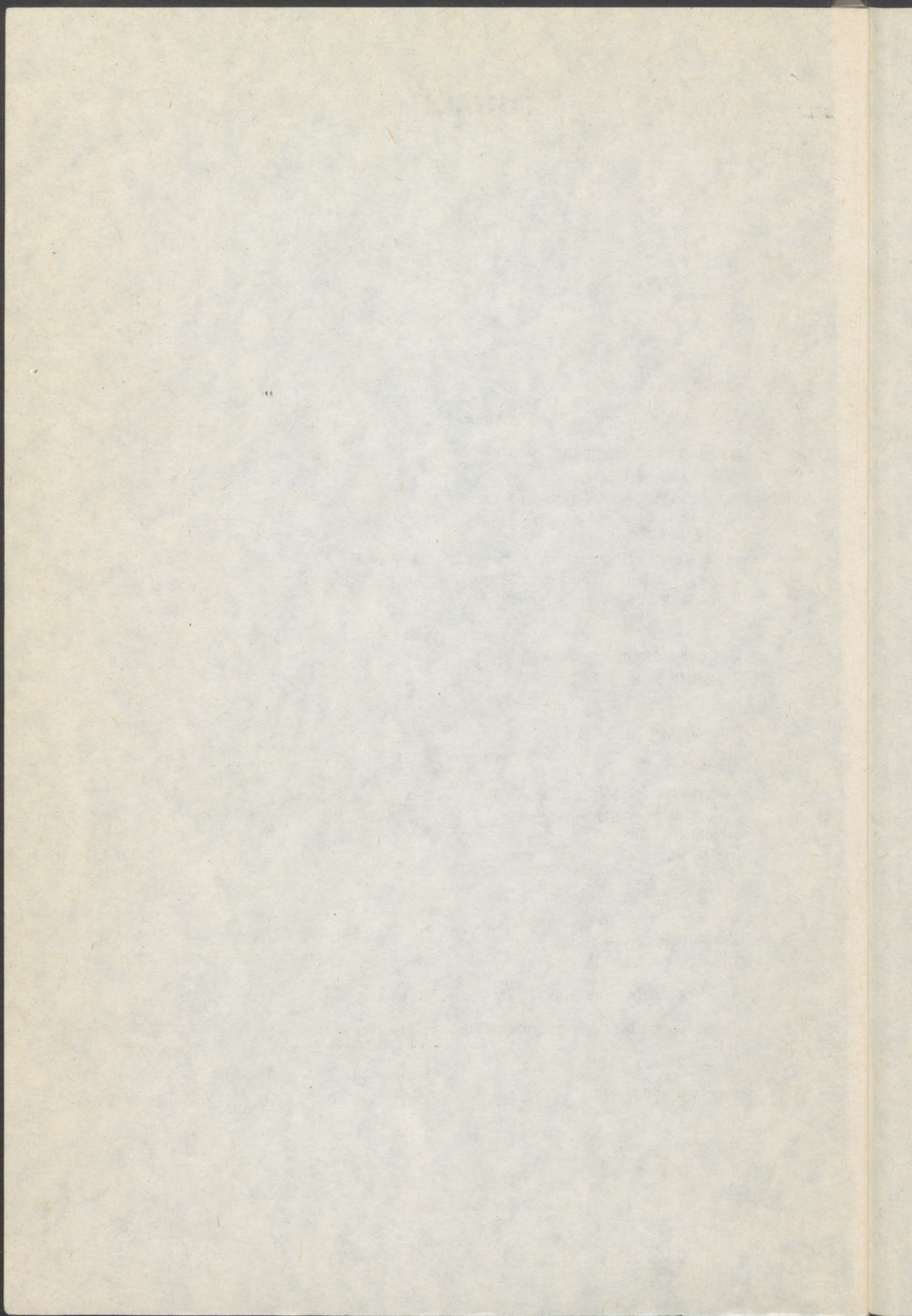
Műszaki szerkesztő: Jelinek Sándor

A fedéltervet Göncz Zoltán készítette

Terjedelem: 7,5 (A/5) ív

TARTALOM

Előszó	5
Az alapító, O Szenszej Ujesiba Morihei élete	7
Az aikido filozófiai alapjai	16
Mi az aikido?	16
Az aikido szó értelmezése	17
Az aikido-edzés	19
Meditáció. Koncentráció, a figyelem kiterjesztése	20
Kokju-ho. Légzésmeditáció, légzőgyakorlatok	21
Aiki-tájszó. Bemelegítő gyakorlatok	24
A védekezés stratégiai alapjai	27
Testhelyzetek	27
Mozgások	28
Felszerelés	31
Alaptechnikák	32
Támadási formák	32
Védekező technikák	34
Ikkjo	34
Nikkjo	47
Szánkjo	52
Siho-náge	57
Irimi-náge	64
Ten-csi-náge	68
Kote-gejsi	71
Az aikido Magyarországon	76
Aikido-klubok Magyarországon	78
Aikido-szótár	80
Irodalom	83



ELŐSZÓ

A távol-keleti harci művészetekről több könyv is napvilágot látott hazánkban, az aikidóval azonban meglehetősen mostohán bántak a könyvkiadók. Ez idáig ugyanis egyetlen olyan könyv sem jelent meg, amelyből az érdeklődők, a sport, a mozgás szerelmesei közelebbről megismerkedhettek volna az önvédelem egyik legmagasabb szintű, legösszetettebb tudományával.

Az átlagember számára a dzsudzsicu, a dzsúdó, a karate különböző irányzatai és az aikido — mind egyet jelent az önvédelmi sportokkal.

Valóban csak egy lenne az aikido a sok közül?

Válaszunk határozott: nem!

Ha egyetlen mondattal jellemeznénk az aikidót, az így hangzana: Az aikido az ellent nem állás művészete.

Elismerjük, ez elég hihetetlenül hangzik, de talán éppen ez az, ami a művészetek szintjére emeli.

Az aikidóban a „test harmóniájának” kialakításához elengedhetetlenül szükséges a „lélek harmóniája” is. (Könyvünkben még részletesen szólunk erről.)

Valamennyi keleti ősi harcművészet szoros kapcsolatban van a vallással, és nem kivétel ez alól az aikido sem. Könyvünket ismeretterjesztő, bevezető jellegű műnek szánjuk. Célunk, hogy megközelítően teljes képet adjunk az aikidóról, amihez természetesen nélkülözhetetlen néhány alapvető mozdulatsor bemutatása fényképek, ábrák segítségével. Nem kívánunk ugyanakkor senki kezébe sem „szakácskönyvet” adni.

Az aikidónak nem célja, hogy konkuráljon az egyéb keleti küzdősportokkal, harci művészetekkel, ellenkezőleg, a budo szellemében a legteljesebb együttműködésre törekszik velük.

Ugyanakkor szeretnénk még több hívet toborozni táborunkba, valamint minél szélesebb körrel megismertetni egy olyan harcművészetet, amely akár életformaként is választható, és amelyben az önvédelem praktikuma egy szép mozgáskultúrával és egészségünk megóvásával alkot szoros egységet.

Végül szeretnénk köszönetet mondani mindazoknak, akik könyvünk létrejöttében segítségünkre voltak: Kajati Istvánnénak, a Bp. III., Darvas József utcai általános iskola igazgatónőjének, a Szakura Aikido Klub tagjainak, Várszegi Rudolfnak, a Magyar Aikido Szövetség elnökének, a Medicina Könyvkiadó dolgozóinak.

A szerzők



Ujesiba Morihei

AZ ALAPÍTÓ, O SZENSZEJ UJESIBA MORIHEI ÉLETE

Ujesiba Morihei, az aikido alapítója 1883. december 14-én született egy tehetősebb földműves családban, a mai Tanabe tartományban. A család öt gyermeke közül ő volt a negyedik, az egyetlen fiú. Szikár apjától, Jorokutól, a samurájok határozottságát és a közügyek iránti érdeklődést, anyjától, Jukitól pedig a vallás, a költészet és a művészet iránti mély vonzódást örökölte.

Kisfiúként eleinte inkább gyenge és beteges volt, jobban szeretett olvasni, mint kint játszani. Nyolcéves korában egy singon pap irányításával kínai klasszikusokat kezdett tanulni, de jobban érdekelték a titokzatos buddhista szertartások, különösen a „homa” (tűzszolgálat). Szerette a csodatévő szentekről, Kobo Daisi-ről és En No Gioja-ról szóló varázslatos legendákat, hiszen ők az otthonától nem messze lévő Kumano szent negyedben töltötték életük egy részét. Úgy gondolta, egy nap majd maga is szerzetes lesz.

Fia álmodozásának és túlérzékeny viselkedésének ellensúlyozására, Joroku dédapjának, Kicsiemonnak hőstetteiről mesélt (öt kora egyik legnagyobb samurájának tartották), és szumózásra, úszásra ösztönözte a fiút. Morihei fokozatosan erősödött, és miután apját egy éjjel egyik politikai riválisa által bérelt banditák összeverték, sós könnyeit keserűen nyelve ismerte fel a megfelelő erő birtoklásának szükségességét.

A középiskolát egy év után otthagya. Untatták az órák, és ideges természete praktikusabb célt igényelt. Mivel számtanból mindig jeles volt, egy könyvelőiskolába iratkozott, és egy év múlva már könyvelősegédként dolgozott. Húszéves sem volt, amikor a helyi adóhivatal szakértője lett. Kiváló dolgozó volt, elismerték, de egy, a helyi halászok és parasztok ellen irányuló új adótörvény kapcsán fellázadt. Felmondott, és egy tiltakozó mozgalom vezetője lett, sok bosszúságot okozva ezzel a falu tanácsában szereplő apjának. Joroku egy jelentős summát adott neki mondván: „Próbáld meg azt, amit igazán szeretnél!”

Azt remélve, hogy gazdag kereskedő lesz, Morihei 1901-ben Tokióba utazott. Sikertült neki egy nagyobb papírkereskedést nyitnia, de ez sem elégítette ki jobban, mint az adókönyvelés. Néhány hónapon belül becsukta a boltot. Rövid tokiói tartózkodása idején kezdett vonzódni a harci művészetekhez. Nagyszerűen érezte magát a Kito-riu dozsó dzsudzsicu, és a sinkadzs-riu központ kardvívó óráin. Egy komoly betegség, a beriberi kényszerítette haza. Röviddel ezután, 19 évesen összeházasodott Itogava Hacuval.

Morihei gyorsan visszanyerte egészségét, de nem tudta mihez kezdjen. Háborús viharfelhők tornyosultak Japán és Oroszország felett, és az indulatos fiatalember elhatározta, hogy belép a hadseregbe. Egy kis kalandot remélt. Balszerencséjére, éppen csak 150 cm magas volt, így nem érte el a sorozáshoz szükséges magasságot.

Rettenetesen csalódva, a következő néhány hónapot a hegyekben töltötte. Egy fáról fejjel lefelé lógott, és más nyújtó gyakorlatokkal próbálta gerincét a hiányzó centivel megnyújtani. A következő kísérletre megfelelt a sorozáson, és 1903-ban belépett a gyalogsághoz.

A kemény gyakorlásokon tanúsított buzgalma, határtalan energiája felkeltették felettesei figyelmét, és gyorsan haladt előre. A bajonetharcban hírnevet szerzett különleges képességeivel. Kitüntetéssel szolgálta végig a mandzsúrai harcokat. Állítólag itt fejlődött ki benne a csodálatos képesség: előre megérezte a feléje irányuló támadó szándékot. Parancsnoka felvételre javasolta a Nemzeti Katonai Akadémiára. Különböző okok miatt Morihei visszalépett az aktív szolgálattól.

Négyévi katonáskodása alatt tett szert rendkívüli fizikai kondíciójára (154 cm-es magasságához kb. 80 kg tömegű volt). Ekkor kapta első budo oktatói engedélyét is, a Jagiu iskolában Naka Maszakacu mestertől. (Ez egy dozsó Szakai-ban, Oszaka külvárosában, ahol Ujesiba hosszabb ideig állomásozott.)

Ezután hazatért, de nem tudott nyugton maradni. Heves vérmérsékletű volt, ingerlékeny, sokszor szenvedett mániákus depresszióban. Különösen viselkedett: órák hosszat imádkozott szobájába zárkózva; felugrott az éjszaka közepén és hideg vizet zúdított magára; vagy napokra eltűnt a hegyekben. Fia viselkedését látva, Joroku építettett egy dozsót a birtokon, és meghívta oda tanítani Takaki Kiojicsit, a jól ismert dzsudzsicu mestert. Morihei belevetette magát a gyakorlásba, és viselkedése szemlátomást megváltozott.

Ugyanezen idő alatt nagy hatást gyakoroltak rá Mainakata Kumaguszu tanai (Ő egyébként több évig tanult az USA-ban és Angliában is). Kumaguszu erélyesen ellenetzte a kormányzatnak azt a tervét, hogy a kisebb sinto templomokat a nagyok irányítása alá vonják, mivel érezte, hogy ezzel a helyi lakosság érzelmeit sértének. Morihei támogatta Kumaguszut, tiltakozó leveleket, beadványokat írt a hatóságoknak és az újságoknak is, tüntetéseket szervezett ... stb. Az ügyben történő részvétel növelte Morihei érdeklődését a belpolitika iránt. Ezért, amikor a kormány önkéntes jelentkezőket keresett, akik majd letelepszene a kevésbé fejlett Hokkaidón, Kumaguszu bátorította őt, éljen a lehetőséggel, különös tekintettel Japán jövőbeli növekvő élelmszerigényére. A *semmiből* alkotni *valamit* úttörő szelleme magával ragadta Ujesibát, ráadásul falujában ez idő tájt sok munkanélküli földműves és halász élt. Tanácskoztak, és több mint 80 ember döntött úgy, hogy vándoroljanak el. 1912 tavaszán az akkor 29 éves Morihei feleségével, két éves lányával elvezette a kis csoportot a vadregényes Hokkaidóra.

A sziget hűvös északkeleti részén telepedtek le, Sirataki falu mellett. A dolgok baljóslatúan indultak. Senki sem tudta, hogyan kell burgonyát termesztetni, és a korai fagyok, a hűvös nyarak és kemény telek három egymás utáni évben elsöpörték a termést. A vadonbeli zöldségeken és halon tengődő úttörők közül nem egy megbánta tettét, és nem is haboztak Morihei-t hibáztatni helyzetükért. Szerencsére a körülmények úgy alakultak, hogy hirtelen megnőtt a fakitermelés iránti igény, és a falu virágzásnak indult. Újabb komoly csapás volt ugyan a központot elpusztító tűz, de első sorban Morihei erőfeszítéseinek köszönhetően egy éven belül mindent újjáépítettek. Ő lett a falutanács vezetője, és tiszteletből Sirataki királyának hívták.

Ujesiba karjainak roppant erejéről a nehéz sirataki évek is „tehtek”. Nap mint nap 45–90 kg-os fatörzsekkel birkózott. Számos meseszerű történet maradt fenn róla ebből az időszakból:

Egyszer egyedül rántott ki egy lovas kocsit a mély kátyúból, máskor három banditát

fékezett meg, akik ki akarták rabolni. Egy rabló, portyázó medvét megszelídített, és megosztotta vele ebédjét ... stb.

A Hokkiadón eltöltött évek legemlékezetesebb eseménye számára azonban a Daito iskola aiki-dzsucu oktatójával, a nagy Takeda Szokakuval történt találkozása volt.

A hagyomány szerint a Daito iskolát 1100-ban alapította Minamoto (ti. Gendzsi) Josimicu, Seiva császár hatodik leszármazottja. Josimicu fia, Josikijo Kogába (ma Jamanasi tartomány) költözött, és megalapította a Takeda klánt. A családban generációkon át titokban adták tovább a Daito iskola művészetét. 1574-ben Takeda Kunicugu Aizuba (Fukurima tartomány) költözött, ahol speciális osiki-ucsi (belső használatra szánt), vagy o-dome (titkos) technikákat oktattak, kizárólag magas rangú Aizu-beli szamurájoknak, mintegy háromszáz éven át.

Valójában a Daito iskola eredete kevésbé ősi, és sokkal prózaibb. Takeda Szoemon (1758—1853) tanított egy aiki-injo-ho-nak nevezett harcmódot (a jin és jang aiki rendszerét), amelyet Ő átadott Szaigo Tanomónak, az aizui uraság egyik fő hűbéresének. Szaigo a Miszogucsi iskola vívó, és a Kosu iskola katonai tudományát gyakorolta. Az aizui szamurájok rendíthetetlenül támogatták az ősi katonai rendszert, és vadul ellenálltak az új, Meidzsi császár vezette uralomnak, egészen az 1868-as végső kapitulációig. Bizonyos, hogy Tanomo elesett a császári erővel vívott utolsó harcban; és azért, hogy a Szaigo név becsülete megmaradjon, anyja, felesége, öt lánya és tizen-négyszáz további családtagja követett el szeppekut (rituális öngyilkosságot).

A tragédia ellenére Szaigo életműve fennmaradt. Még amikor sinto papként szolgált, örökbe fogadta Sida Sirót. Ő rendkívül tehetséges volt, mestere lett az osiki-ucsi technikáknak. Ezt igen hatásosan alkalmazta, már mint Kano Dzsigoró mester újonnan alapított dzsúdóegyetemének, a Kodokánnak egyik vezérégyénisége. 1889-ben Siro minden ellenfelét legyőzte „hegyi vihar”-szerű harcmódozával, így öregbítve maga és a Kodokán hírnevét. Később Nagaszakiba költözött, és utolsó éveit a klasszikus japán íjászatnak (kijudo) szentelte. Siro történetét számos regény és film is megörökítette.

Az aiki művészete Takeda Szokaku (1860—1943), Szoemon unokája révén öröklődött tovább. Apja inkább a szumót kedvelte, ő viszont rendkívül sokoldalú volt. Oktatói engedélyt kapott az Ono-ha-Itto kardvívó iskolától, tanulmányozta a „vívószent”, Szakakibara Kenkicsi iskoláját, és jártas volt a dárdával való harcban is. Az örököstelen vívó Szokaku az ország minden dozsójában vihart kavart, sok ezer versenyen vett részt, és csaknem mindig nyert.

Ujesiba 1915 februárjában találkozott vele, amikor egy napon Engaruba utazott. A Kubota fogadóbeli találkozáskor Takeda így nyilatkozott róla: „Reményt, és különleges képességeket vélek felismerni benned, ezért elhatároztam, hogy megismertetlek iskolám titkos technikáival.”

Morihei egy hónaposra nyújtotta meg tartózkodását, hogy új mesterével gyakorolhasson.

Siratakiba visszatérve dozsót nyitott, ahova meghívta Takeda mestert. Házat épített neki, és gondoskodott az ellátásáról. Összesen mintegy 100 teljes napnyit tanult Szokakunál, a fennmaradó időt magántanulmányokkal töltötte.

1918-ban a helyi választásokon Ujesibát ismét tanácsstagnak választották. Az ő kezdeményezésére indult meg a vasútvonal kiépítése Hokkaidón.

1919 novemberében nagyon rossz híreket kapott apja állapotáról. Mélyen érintette a dolog, ezért elhatározta, hogy visszatér Tanabébe. Felszámolta minden vagyonát, és családjával hazaindult.

Útközben hallotta a hírt, hogy Ajabében egy igazi egyéniség él, ritka szellemi képességekkel: Oniszaburo Degucsi.

Morihei mindeképpen találkozni akart vele. Imát szeretett volna kérni apja felgyógyulásáért, ugyanakkor ismét eluralkodott rajta a „szellemi táplálék” iránti igény. Hiába volt fizikailag rendkívül erős, és számos technika mestere, saját szellemi lényé ingatag és ismeretlen volt számára, így a találkozás Degucsival sajátos pszichológiai próbálkozást ígért. Nem is csalódott, és bár az apja miatt kereste fel a tiszteletest, annak szavai a szívéig hatoltak.

Morihei apja 1920. január 2-án elhunyt, sajnálatos módon mindössze 2 nappal azelőtt, mint hogy ő Tanabébe ért volna.

Tragikus fájdalomban több hónapot töltött meditációval, néha jámbor eszelősséggel imádkozott a hegyekben. Végül elhatározta, Ajabébe utazik, hogy Oniszaburo Degucsi irányítása alatt tanulmányozza az Omoto Kiót.

Az Omoto Kio, avagy a „Nagy Eredet Tana” egy sinto vallási szekta, amelyet — miután számos „isteni kinyilatkoztatást” kapott — egy Nao Degucsi nevű nő alapított. Tanait veje, Kitaszaburo Ueda terjesztette tovább. (Ő változtatta nevét később Oniszaburo Degucsi-ra.) Az Omoto Kio vallás három szabályt ad hívőinek, hogy közelebb kerüljenek Istenhez:

1. Tanulmányozzátok a természet valódi teremtményeit (fajait), és megismeritek Isten testét!
2. Vizsgáljátok meg a tökéletes világmindenség funkcióit, és megismeritek az isteni energia forrását!
3. Figyeljétek meg az élőlények viselkedését, mentalitását, és megértitek Isten lelkét!

Jean Herbert így vélekedik erről: Az Omoto Kio-ban Isten az a lélek, aki áthatja az egész világmindenséget, és minden embert; az a lelkész, aki az eget és a földet irányítja. Amint az ember egyesülni tud Istennel, korlátlan hatalom tulajdonosává válik. Az ember Isten temploma és védőbástyája, kölcsönösen függenek egymástól.

A hatóságok nem nézték jó szemmel Degucsi tevékenységét. Felségsértésért, majd később a sajtótörvény megsértéséért is bebörtönözték. Ennek ellenére igen aktív maradt; sokszor felszólalt — írásban is — a szociális igazságtalanságok ellen, elsősorban az öregek, az árvák és a nyomorékok érdekében.

1924-ben, nagy titokban (mivel éppen ajabei száműzetésre ítélték a császár elleni tiszteletlensége miatt), néhány hívével, köztük Ujesibával elhagyta Japánt, hogy az akkor még Kínához tartozó Mongóliába utazzon.

Miután megérkeztek Degucsi bejelentette, hogy Ő Maitreja Buddhának, mint dalai lámának az inkarnációja (megtestesülése). Ő az, akire mindenki már régóta várt. Paradox módon éppen ott, Mongóliában szerette volna felépíteni új vallására támaszkodva a „Béke Királyságát”.

Működésük területén azonban abban az időben kínai és japán seregek néztek egymással farkasszemet, így nem csoda, hogy a kínai házigazdák nem voltak túl barátságosak, a naiv hittérítőknek állandóan menekülniük kellett. Végül is elfogták, láncra verve bebörtönözték őket. Több hónapos fogság után éppen golyó általi kivégzésükhöz készültek, amikor az utolsó pillanatban, a japán konzul közbenjárására, megérkezett a kegyelem. A csaknem végzetes kimenetelű, ábrándozó expedíció tagjait ennek ellenére hazatérésükkor hősként üdvözölték Modzsi kikötőjében.

(Degucsit 1935-ben feleségével és 50 közeli követőjével együtt letartóztatták, majd

életfogytiglani börtönre ítélték. 1942-ben óvadék ellenében elengedték; életének hátralévő hat évét visszavonulva, versírással és fazekassággal töltötte. Vallása (miután templomait lerombolták) a II. világháború után éledt újra, de sohasem „gyógyult meg” igazán. Ma kb. 200 000 híve van.

Az Omoto-Kio tanok és Degucsival való szoros kapcsolata alaposan befolyásolták Ujesiba gondolkodását. Bár Morihei mindig elismerte, hogy a budo lényegét Takeda Szokaku mutatta meg neki, de állította, hogy megvilágosodása az Omoto-Kio lelki gyakorlatok során történt. Éppen Degucsi volt az, aki bátorította, hogy alakítsa ki saját stílusát, mert a Daito iskola módszerei túlságosan harcorientáltak, és nem szolgálják azt a célt, hogy az ember „azonosuljon” Istennel, azaz összhangban éljen mindenki mással. Tehát már rögtön az elején elvált a két módszer (a Daito-riu aikido-dzsucu és az aikido), mind megközelítésben, mind pedig a végrehajtásban. Bár Takeda ezután is rendszeresen látogatta Ujesibát, és noha ő tisztelettel viselkedett iránta, a számláját mindig ő állta, rajongása megszűnt.

Ajábaibe visszatérve még intenzívebben folytatta a gyakorlást, mint eddig. Tanítványainak valódi kardokat adott, és megparancsolta nekik, hogy próbálják kettévágni. Nem adta fel aszketikus viselkedését sem: mindennap 11 órakor a házi szentély felől jövő, szinte földöntúli hang rázta meg a környéket, este kilenckor pedig félelmetes „huss” hallatszott, mintha valaki egy hatalmas tárgyat emelt volna fel.

1925 tavaszán egy kendo-instruktor jelentkezett az ajabei dozsóba, hogy kipróbálja Morihei képességeit. A kendomester több mint egy órán át szakadatlan hévvel támadott. Ujesiba a hosszú gyakorlások alatt kifejllesztett „hatodik érzékével” (saját elmondása szerint, mintha egy fényvillanás jelezte volna előre a támadások irányát) könnyedén elkerülte a támadó fakardjának vágásait, csapásait.

Miután a kendomester elment, Morihei visszavonult a kertjébe pihenni. Mint később beszámolt róla, hirtelen mennyei fény árasztotta el. Úgy érezte, mintha a remegő földből előgomolygó aranyfelhők szerteoszlatták volna az anyagi és szellemi világot, mintha eggyé vált volna a világmindenséggel. Ekkor jött rá, hogy az igazi Budo célja a minden élőlény áhította szeretet. Negvenkét éves volt ekkor.

Az Ujesiba-szentély Ajabében eredetileg az Omoto Kio híveknek épült, de ahogy Morihei híre egyre jobban terjedt, sok nem hívő is — elsősorban katona — járult elé belépési engedélyért. Jellemző Tomiki Kendzsi esete, aki dzsúdómester volt, majd később kialakította saját aikido rendszerét.

Amikor barátai — valamennyien Ujesiba-tanítványok — nógatták, hogy ismerkedjen meg mesterükkel, Tomiki kötekedve ezt mondta:

„Hallottam Ujesibáról, és hamis (cseles) bemutatóiról. Ha elfogadom egy negyvenéves hegyen túli kihívását, az összes kollégám ki fog nevetni.” Társai megígérték, hogy titokban tartják a találkozót, így Kendzsi beadta a derekát ...

A bemutatkozás után Tomiki határozottan megindult Morihei felé, de azonnal a padlón találta magát. Újabb lehetőséget kért, megfogadva, hogy majd minden tudását beleadja... — ezúttal a dozsó másik sarkában landolt. Indulatosan felpattant és ismét támadott, de mivel egy másodpercen belül újra csak beverte a hátát, meghajolt és azt mondta:

„Remélem, hogy az ön tanítványa lehetek!”

1925—1926-ban Ujesiba sokat volt Tokióban Takesita admirális és más, befolyásos emberek kívánságára. A szinte szakadatlan utazás, és a rengeteg edzés erősen kimerítette. Egy edzés után Morihei összeesett és elájult. Az orvos teljes pihenést írt elő számára.

(Bár fizikailag éppen beteg volt, mégis képes volt szabadon előadni aiki technikáit. Talán ez is bizonyítja, hogy az aiki egyfajta az anyagtól független, inkább szellemi dolog. A *Ki* sosem tűnik el, független az egyén fizikai állapotától. Takeda Szokaku például élete végéig ragaszkodott ahhoz, hogy maga vezesse edzéseit, annak ellenére, hogy jobb oldala egy sérülés következtében csaknem teljesen lebénult. Emlékét őrzi. Az utolsó szamuráj című nagy sikerű film.)

Hat hónapos ajabei tartózkodás után Ujesiba visszanyerte egészségét. Degucsi bátorította, hogy váljon külön az Omoto Kio szervezettől, költözzön a fővárosba és alakítsa ki a saját rendszerét. 1927-ben az Ujesiba család házat bérelt Tokió Siba Sirogane negyedében, és Morihei egy a Simazu herceg által átalakított biliárdteremben kezdett órákat adni. A következő években többször költöztek, majd az egyre több jelentkező miatt Usigoméban létesítettek dozsót és rezidenciát (jelenleg ez az aikido vezetőinek dozsója).

Kano Dzsigoró, a dzsúdó „pápája” — miután saját szemével győződött meg Morihei aiki technikáiról — kijelentette: „Ez az én ideális budóm, az igazi dzsúdó!”

Számos kiváló Kodokan-tanítványt küldött Ujesibához tanulni. Egyikük, Mocsizuki Minoru, később saját aikido stílust fejlesztett ki.

1931-ben kész lett a Kobukannak nevezett dozsó, és egy évre rá megalapították a Budo Fejlesztő Társaságot, ahol Morihei volt a főinstruktor. Sioda Gozo, a Josikan Aikido jelenlegi vezetője is ekkortájt kezdett el itt tanulni. Mindig szoros kapcsolat volt a Szokaku-féle kardvívás és Ujesiba aikidója között (ők ketten talán a kor legjobb vívói voltak), sőt egy ideig kendo szakosztály is működött a Kobukanon.

Morihei, mivel úgy érezte, hogy fia, a könyvmoly Kiszsonaru (pedig ő maga is ilyen volt kiskorában) nem lesz képes folytatni életművét, örökbe fogadott egy Tanaka Kijosi nevű fiatal vívót, aki azonban néhány évvel később — ismeretlen okból — elhagyta a családot.

A II. világháború kitöréséig rendkívül szorgalmas oktatás folyt a Kobukanon. Morihei ezenkívül speciális órákat adott a katonai főiskolákon és rendőrákadémiákon, valamint oktatott színészeket, táncosokat és szumó birkózókat.

Íme néhány történet azok közül, amelyek ebben a korban igencsak ismertek voltak:

... A híres Miura tábornok, a japán—orosz háború hőse, a Daito iskola tanítványa volt, és Szokakutól hallott Ujesibáról. Egy nap felfigyelt a dozsó cégtáblájára, és bement körülnézni. Először cinikus volt, de a látottak kezdtek meggyőzni és elhatározta, hogy ő is Ujesiba-tanítvány lesz. Mindazonáltal — még mindig egy kicsit hitetlenkedve — egy edzést szervezett a Tojama Katonai Akadémián. Ennek bajonettarcos (jukendo) tanítványai vadságukról, méreteikről és erejükről voltak híresek. Biztatták Moriheit, használjon védőöltözetet, mert esetleg kissé durvák lehetnek a dolgok. Ujesiba mosolyogva utasította vissza őket:

— Mivel fa bajoneteket használnak, semmi ok az aggódásra. Egyenként fognak támadni?

— Természetesen — hangzott a válasz.

— Én mindig, minden oldalról várom a támadást! Kérem jöjjenek csoportosan!

Hitetlenkedve csak egy hallgató indult előre. Amikor a többiek látták, hogy a hátsó felére pottyant, elvesztették a fejüket és egyszerre megindultak. Minden igyekezetük ellenére egyikük sem ért olyan közel, hogy megérinthette volna Moriheit.

... A katonai rendőrség akadémiáján a hallgatók különösen kegyetlen meglepetést eszeltek ki. Általában 20—30 résztvevője volt egy órának, de egy alkalommal

mindössze egy tanítvány jelent meg. Ujesiba csak egy rövid foglalkozást tartott, majd kisétált a rövid udvarra, hogy hazatérjen. Ekkor hirtelen előrajzottak a „hiányzók”, botokkal, fakardokkal és bajonettekkel felfegyverkezve, hogy „üdvözöljék” mesterüket. Morihei szokásos higgadt módján fürgén elkerülte a támadásokat, majd átment a kapun, mintha semmi sem történt volna.

... Oszaka központi rendőrfőnökségén Ujesiba megkérte az öt legerősebb tisztet, hogy szorítsák le őt a padlóra, egyikük tartsa fojtásfogással felülről, a többi négy pedig egy-egy végtagjánál rögzítse. Bár Morihei teste teljesen a rendőrök alatt volt, azok egy pillanat alatt lerepültek róla. A kívülállók alig láttak bármiféle mozdulatot, ezért megkérdezték a rendőröket. Azok így válaszoltak: „A teste eleinte szinte kellemetlenül lágy volt, mint a selyem, azután ahogy a rövid *kiai* elhangzott, mintha egy darab vas lett volna, és elrepültünk.”

Aki a fojtásfogással tartotta, megjegyezte: úgy érezte, hogy a kezei lefejtődnek a mester nyakáról. Ujesiba nevetve pirongatta őket: „Tanuljanak hatékonyabb letartóztatási technikákat, hátha egyszer igazán veszélyes bűnözőkkel lesz dolguk!”

... Morihei többször mondta tanítványainak, hogy ha csak egyszer is meg tudják lepni, hatalmas lakomát rendez nekik. A tanulók éjjel-nappal próbálkoztak a közelébe férkőzni, de hiába. Még amikor aludt is, ahogy a közelébe értek, Ujesiba összereszt és felébredt. Azt gondolták, egyáltalán nem is alszik, vagy valamiféle idegrendszeri rendellenességben szenved, így az orvost hívták, hogy megvizsgálja.

„Jól érzem magam, miért hívtatok orvost?” — kérdezte Ujesiba.

Elmondták neki az éjszaka történeteket.

„Legyetek nyugodtak, aludtam. De tudnotok kell, bármikor közeledik valaki felém, amint kb. 5 méteren belül ér, a testemből és az ő testéből kilépő láthatatlan sugarak találkoznak, így azonnal megérezem a jelenlétét, még álmomban is.”

Sirata Szenszej emlékezett vissza, hogy egyszer ő és egy másik fiatal *ucsi-desi* (a mesterével együtt élő tanítvány) kilógtak élvezni az éjszakát. Habár Ujesiba szobája elég messze volt a dozsó kapujától, és a távozók minden óvintézkedést megtettek, hogy ne csapjanak zajt, mesterük másnap váratlanul rájuk kérdezett: „Hol jártatok a múlt éjjel?”

... Egyszer Ujesiba vonaton utazott a tanítványaival. Egy idő múlva a mellette ülő ember hirtelen megdermedt, és furcsa fintort vágott. A tanítványok azt hitték, Morihei nyilván ismeri, mert mosolygott rá. A következő állomáson azonban a mester így szólt az emberhez: „Tűnj el!”, mire az hanyatt-homlok lerohant a vonatról. „Ki volt ez?” — kérdezték a többiek. „Egy zsebtolvaj” — felelte a mester.

A vonatokról szólva, Ujesiba Japán egyik legigényesebb utasa volt. A vonat indulása előtt legalább egy órával kint akart lenni az állomáson, ugyanakkor gyakran és szeszélyesen váltogatta útiterveit. Túlérzékenysége miatt tanítványai sosem tudták, mit várjanak tőle egy utazás előtt.

... Niki Kenzo, azaz „dr. Barna Rizs”, az egészséges táplálkozás támogatója, egyik legkorábbi tanítványa volt. Ujesiba nem tartotta oly fontosnak a barna (hántolatlan) rizst, de mivel mindig voltak emésztési problémái, a sima, egyszerű ételeket kedvelte: a zöldségeket és a halat. Titkos fegyvere volt a csirkehúsleves! Valahányszor nem érezte jól magát, egy jó nagy tállal evett belőle. Ugyanakkor — a legtöbb budokával ellentétben — szinte sohasem ivott szakét.

... Tanítványai egyszer megkérdezték Ujesibát, hogy a nindzsák különböző trükkjei valóban megtörténtek-e. „Túl sok filmet néztek!” — felelte. „Fogjátok a fegyvereiteket, majd én adok nektek egy valóságos nindzsucu bemutatót!”

Körülbelül tízen vették körül a dozsó közepén. Ám ahogy rátámadtak, csak egy légáramlatot éreztek, és Morihei eltűnt.

„Erre, erre!” — hallották hívását 8 méterrel arrébb, a második szintre vezető lépcső közepén. Később azonban határozottan mérges lett, amikor újabb trükköket kértek tőle. „Meg akartok ölni, csak a szórakozásotokért? Minden egyes alkalommal évekkal rövidíti meg életét az, aki ilyen technikát hajt végre!” — mondta.

Felmerül a kérdés, hogy ha Ujesiba budója a szeretetért, és a békéért jött létre, vajon hogyan gondolkodott a II. világháború alatt? Oniszaburo Degucsival ellentétben, aki sohasem adta fel pacifista elveit és börtönbe is csukták emiatt, Morihei a császári uralom lelkes támogatójának tűnt. Tanított a katonai főiskolákon, számos tanítványa volt a háborút irányító tábornokok közül, elment Mandzsúriába az ottani bábkormány meghívására stb. Ugyanakkor fia írta róla, hogy a háború előtt és alatt is sokszor hallotta apját keserűen panaszkodni: „A katonaságot az állam szörnyen vakmerő, meggondolatlan őrlései irányítják, akik vallási elvek leple alatt ártatlan polgárokat mészároltatnak le és mindent elpusztítanak. Isten akarata ellen cselekszenek, és ennek csak sajnálatos, szomorú vége lehet. Az igazi budo az életet kell, hogy táplálja, erősítse a békét, a tiszteletet és a szeretetet, ne akarja fegyverekkel szétrombolni a világot.” Ujesiba utalt rá, hogy 1942-es Ivamába költözése többek között azért történt, mert sejtette, hogy a háború nem fog Japán számára jól végződni, és remélte, hogy az aikido már egy új korszak hitvallása lesz.

Valóban, a háború kiűrtette a Kobukan dozsót és Morihei az említett okok miatt, valamint a városi élettől és egy nagy központ adminisztrációjától fáradtan elhatározta, hogy visszatér vidékre, ahol gyakorolhatja az aikidót és a földművelést is. Gyakran mondogatta: „Számomra a budo és a földművelés egy és ugyanaz!” Fiára ruházta át a tokiói dozsót, lemondott hivatali pozíciójáról és feleségével elhagyta Tokiót, hogy letelepedjenek a néhány évvel azelőtt vásárolt birtokukon, az Ibaragi tartománybeli Ivama nevű faluban. Itt élte át Ujesiba a háború hátralévő éveit, nyugalomban a földet művelve és gyakorolva, valamint felügyelve a Suren dozsó és az Aiki szentély építkezését. Tulajdonképpen Ivamát tekinthetjük az aikido szülőhelyének. Először aikidzsucunak, majd aiki-budónak nevezték a módszert, és inkább művészetnek tekintették. 1942-től (amikor az aikido kifejezést először használták hivatalosan) 1952-ig Morihei tovább finomította a technikákat, és tökéletesítette az aikido filozófiáját.

Japán 1945-ös kapitulációja után a tanítványok azt hitték, vége az aikidónak, de Ujesiba biztos volt az ellenkezőjében: az aikido virágozni fog, és az egész világ megismeri valódi értékeit. Így is történt. 1948-ban létrejött a japán Aikikai (Aiki Szövetség), hogy támogassa az aikido elterjedését bel- és külföldön. Ujesiba a szervezést fiára és tanítványaira hagyta, ő maga jobban kedvelte az ivamai edzéseket. Mindennap hajnali ötkor, ünnepnapokon háromkor kelt, imádkozott és meditált órákon át, majd az időjárástól függően tanult vagy a földjét művelte. Esténként pedig vezette az edzéseket. Szaito Morihiro, az ivamai dozsó jelenlegi vezetője így emlékezik:

„Amikor meditált, a levegőt súlyos, szinte zord, ünnepélyes szellemiség járta át, de amint abbahagyta, éreztük meleg szeretetét és irántunk való jóságát! Az aikido és a földművelés volt az élete, és az egész világmindenség volt a dozsója.”

Az aikido a II. világháború után gyorsan terjedt. Ebben nagy szerepe volt a központi vezetőség (Hombu dozsó, Tokió) áldozatos munkájának. Instruktorkor indultak útnak szerte a világban, és ma már minden földrészen ismert harcművészet az aikido. (A nemrég lezajlott tokiói világkongresszuson 1988 augusztusában a Magyar Aikido Szövetséget is a világszövetség tagjai közé választották.) Ujesiba Morihei, az aikido

alapítója „O Szenszejj”-ként vált világhírűvé, és számos kitüntetést kapott a japán kormánytól.

1969 tavaszán Morihei beteg lett. Kórházba szállították, ahol megállapították, hogy májrákja van. (Mint már korábban említettük, egész életét végigkísérték különböző gyomorpanaszok. Ő maga egy sósvíz-ivási versenyt okolt, amit egy jógamesterrel folytatott, de a rengeteg, rendkívül kemény edzés sokkal valószínűbb kiváltó ok.) Saját kérésére hazaszállították. Noha fizikailag nem volt képes többé vezetni a gyakorlásokat, a dozsóból kiszűrődő hangok alapján pontosan el tudta mondani, mi történik odabenn. A körülötte élők szerint soha nem volt erősebb, mint akkor, teljesen ellazítva magát. Bár teste szinte semmivé lett, olyan nehéz volt, hogy tíz legerősebb tanítványa sem bírta felemelni.

Amikor állapota kritikusra fordult, minden jó barátja, tanítványa meglátogatta. Ekkor megadta utolsó instrukcióit:

„Az aikido az egész világ számára van. Sohase gyakoroljátok öncélúan, mindig csak a másik emberért.”

1969. április 26-án kora reggel a 86 éves mester megfogta fia, Kiszsomaru kezét és elmosolyodott.

„Vigyázz a dolgokra!” — mondta és meghalt. Két hónappal később követte őt hű felesége, Hacu.

Hamvait a tanabei családi templomban helyezték örök nyugalomba. Emlékére minden évben emlékszerterezésre kerül sor az ivamai Aiki szentélyben.

AZ AIKIDO FILOZÓFIAI ALAPJAI

Az alapító Ujesiba Morihei szerint:

„Betűk és szavak sősem tudják teljes pontossággal leírni az aikidót. Csak azok számára válik világossá, akik szorgalmas, kemény edzések segítségével értették meg.” A mester tanítványai közül is többen megütköztek ezen eleinte, de az évek múltával mégis igazat adtak neki.

Az aikidónak megvan a saját eredetelmélete.

O Szenszej elsajátította és megpróbálta újraértelmezni a buddhista frázisokat, a néhen érthető sinto mítoszokat, és a rejtélyes Omoto Kio elveit. (Ez utóbbi a XX. század elején Nao és Oniszaburo Degucsi alapította vallás. Ujesiba csaknem 40 éves koráig a Nagy Eredet Tana buzgó hívője volt.) Noha az aikidót néha „mozgó Zen”-nek nevezik, a következőkből ki fog derülni, hogy sokkal inkább a sintoizmusban gyökerezik a filozófiája, mint a Zen buddhizmusban. Az alapító — sok más forrással ellentétben — sohasem tanulta vagy gyakorolta a Zent, és beszédeiben is ritkán emlegette. D. T. Szuzuki, aki jól ismerte őt, „keleti megvilágosodásnak” nevezte az aikidót. Mivel a Zen és az aikido ugyanabból a forrásból ered, szükségszerűen vannak párhuzamok alapelveik között. Ugyanakkor bizonyos viselkedésformák teljesen különböznek, és ezért nem ajánlatos mesterségesen vegyíteni a két diszciplínát. Végül O Szenszej a vallási tanításokból a világmindenség egységét, a természeti törvények nagyszerűségét, megértésük szükségességét ragadta ki, és ez egyáltalán nem áll távol korunk korszerű materializmusától. Elvetette a dogmákat, és fennem hirdette, hogy a bonyolult, de csodálatos, rejtélyes de türelmes munkával megismerhető természet a példa, amit követni kell!

Mi az aikido?

Az aikido egy korszerű japán önvédelmi módszer, amely akár több, egyszerre támadó ellenféllel szemben is hatásos. Gyakorlása szinte minden korosztály és mindkét nembeliek számára egyaránt lehetséges.

De mitől olyan különleges az aikido?

Valamennyi harci művészet vallja, hogy hatékony önvédelmet nyújt, és közülük nem egyet gyakorolhatnak idősek épp úgy, mint fiatalok.

Miben különbözik az aikido a többitől?

Először is a cselekedetek indítékában és a gyakorlásukra jellemző, azonosító vonásokban, amelyeket így foglalhatnánk össze:

1. Csak önvédelem céljából, etikusan, egy provokátlan támadás elhárítására al-

kalmazandó! Az aikidóban nincs támadás. A magasabb szintet elért aikidokák gyakorlás közben nem okoznak sérülést másoknak.

2. Állandó figyelmet igényel a test centruma (tömegközéppontja), a *Hara*, mint az energiák koncentráálásának pontja, az alkalmazott erők közül pedig elsődleges jelentőségű a mindenkiiben meglévő, rejtett belső energia, a *Ki*. Minden gyakorlatnál nagyon fontos a *Ki* kiterjesztése (áramoltatása). A stabil helyzet megőrzésére a természet egyik leghatározottabb formája, a tetraéder szolgál. A helyesen mozgó aikidoka testét mindig „befoglalhatjuk” ebbe a négylapú, egyenlő oldalú háromszögekkel határolt testbe. Nem véletlen, hogy a természet legegyszerűbb szerves molekulájának, a metánnak is ilyen a térszerkezete!

3. Jellemző, szép, harmonikus mozgáskultúrája van. A technikák végrehajtása során a mozdulatok leggyakrabban körkörös, spirális irányúak, leginkább a tenger hullámzásához hasonlíthatóak.

Úgy gondoljuk hogy az 1. pontot egy kicsit részletesebben ki kell fejtenünk!

Természetes dolog, hogy ha valakit megtámadnak, annak joga (és ösztönös hajlama), hogy megvédje magát.

De hogyan védekezzünk?

Ez az egyén felkészültségétől függ. Alacsony (nem is annyira fizikailag, mint inkább szellemileg primitív) szinten általában vadul reagálnak az emberek, így reakciójuk gyakran hatástalan, vagy ügyetlenül heves közbelépésük kínzó fájdalmat okoz a támadónak. Ha pedig esetleg valamely más gyilkos hatású harci művészetben jártasak, véres kimenetelű, súlyos sérülés lehet a következmény, sőt meg is ölhetik a támadót!

Az aikidót helyesen, magas szinten alkalmazva azonban bármilyen jogtalan és erőszakos agresszió is villámgyorsan és tisztán semlegesíthető, a támadás és védekezés minden pillanatának ellenőrzésével, így a támadó sérülésének elkerülésével gyakorolhatjuk a jogos és hatékony önvédelmet.

Az aikido szelleme azt diktálja, hogy (1.) ajánlatos, sőt szükséges is megvédenünk magunkat, és rengeteg gyakorlattal ismertet meg, hogy ezt optimális módon megtehesük, (2.) nem szabad azonban szükségtelenül kárt, sérülést okozni a támadónak. A megfelelő önbizalom, önkontroll, és a kifinomult technika lehetővé teszi számunkra, hogy megvédjük magunkat, olyan brutális módszerek igénybevétele nélkül is, amelyek gyakran az önvédelem törvényesen igazolt módjaként oktatnak. Ezt elérni természetesen nem könnyű, de éppen ez a kölcsönhatáson alapuló kontroll az igazi aikidokák ismérve.

A „önvédelem” szó ily módon kifejtett jelentése az, ami legjobban megkülönbözteti az aikidót a többi távol-keleti küzdősporttól, és talán így érthető, hogy magas szintű elsajátítása valódi művészet!

Az aikido szó értelmezése

Aikido elméleti kieszótárunkat Ujesiba mester meghatározásaival adjuk közre.

KI = a világmindenségből eredő, elsődleges energia;

DO = az az „út”, vagyis módszer, amelyen eljutunk a célhoz, a *harmóniához*;

AIKI = az élet forrása és fenntartója;

KAMI = „ka” eredetileg tüzet, átvitt értelemben a szellemet jelképezi; a „mi” (víz)

pedig az anyagot jelképező karakter. E két elem egymásra hatásából jött létre az anyagi világ.

Ujesiba hozzátette még a „*takemuszu*”-t.

TAKE = harci kedv, lelkesedés, fáradhatatlanság (a kínai eredetű *bu* alternatív megfelelője). MUSZU = a valamivé válás ereje.

Az alapító szerint a világmindenség érzékelése a „Takemuszu Aiki”. Ezt egy kicsit „emberibb” nézőpontból így is megfogalmazhatjuk: „A szüleink által jöttünk a világra, és a mi születésünk révén vált apánk és anyánk szülővé.”

Konkrétabban: először az *Aiki* segítségével összhangba hozzuk a test, a lélek (a gondolkodás) és az energia három funkcióját. Ezután arra használjuk az *Aikit*, hogy mozdulatainkat egyesítsük a partnerünkével, amikor végrehajtjuk a technikát. Ebben az esetben az *Aikit* egy háromszög, egy kör és egy tetraéder jelképezi, mint az alkotás, a létrehozás alapmódjait. Az aikidokák mozdulatai követik e mintákat. Például: háromszögállás, köríves mozdulatok. Itt fel kell hívnunk a figyelmet arra, hogy a technika nem Aiki, az Aiki a technikán keresztül dolgozik! Ha egyszer ezeket mind összhangba hoztuk — ami nem könnyű dolog —, szükségszerű, hogy összehangolódjunk a környezettel, természetes módon alkalmazkodva annak változásaihoz. (A dozsók Japánban sohasem fűtöttek vagy hűtöttek). Végül, fokozatosan elmerülünk a világmindenségben, magunkévá téve annak dinamizmusát. Ez a teljes folyamat a *Kimuszubi*, az energiák összekötése, hogy támogassuk az életet.

Az *Aiki* egyesíti a testet és a lelket, minket és másik embert, az anyagot és a gondolatot, az embert és a világmindenséget.

Élete végén O Szenszej javasolta a „harmónia” helyettesítését a szeretettel, hiszen ez a harmónia legmagasabb formája, ez táplál mindent és ez hozza el a beteljesülést.

A szeretet minden élőlény isteni őrzője, nélküle semmi sem virágozhat. A *harmóniához vezető út* a szeretet egyik kifejeződése. A szeretet nem gyűlöl, nincs ellentéte.

Ha ezt megértjük, mi magunk is tökéletes emberi lényvé válhatunk. A tökéletes ember nem valamiféle természetfeletti teremtmény, hanem olyan egyén, aki állandó, szakadatlan erőfeszítések közepette kutatta és megtalálta a maga igazi természetét.

Egy ideig az igazi harci szellem a dzsungel törvényét értették: „ha én nem ölöm meg, ő fog megölni engem!”

Az ilyen viselkedés távol áll a korszerű gondolkodású, békeszerető, fájának fennmaradását igénylő embertől.

A harci szellemet nem a rombolásért, a halál osztásáért kell fejleszteni, hanem az életért, a megvilágosodásért. A „harcos” igyekezete egy magasabb célt kell szolgálgjon: a belső harmónia visszaállítását, a béke megőrzését és az összes élőlény segítségét, táplálását! Az *Aiki* nem mások legyőzésének művészete, ellenkezőleg: a világ egysítését, az összes ember egy családba tömörítését szolgálja.

Mindezekon felül az aikido „*miszogi*”, azaz a „*megtisztulás nagy lehetősége*”. Hiszen mindenki jónak és nagyszerűnek születik, de a „befejezetlenség”, az alantas gondolatok és a rossz környezeti hatások miatt igazi természetünk sokszor rejtve marad. E vízzel el nem távolítható tisztátlanságok ellen használjuk az aikido ősi technikáit: minden sújtás a bokkennel, minden egyes dzso-dőfés, a test minden egyes mozdulata a bennünk lakó „ördög” űzése, a szív tisztulásának egy mozzanata. A „*miszogi*” a gonoszságtól való távolodásnak, a testi szennyeződések tisztulásának és a lélek „fényesítésének” folyamata.

Amint a tisztátlanság és gyarlóság rétegei lekopnak rólunk, makulátlan, igazi bensőnk egyre fényesebben világít.

AZ AIKIDO-EDZÉS

Mottó: „Maszakazu akacu”

Ha az igazság szerint cselekszünk,
mindig győztesek leszünk!

Formálisan dozsóban edzünk. Eredetileg e szó Sákjamuni Buddha megvilágosodásának a helyét jelentette, ma minden olyan edzőteremre alkalmazzák, ahol a harmóniához vezető utat gyakorolják. Mivel e helyiség az állandó tanulás és a hatalmas erőfeszítések szent helye, tisztán kell tartani, mentesen minden figyelemelterelő dologtól! Legyen minden a lehető legegyszerűbb! Viselkedjünk úgy, mintha templomban lennénk! Belépéskor és távozáskor hajoljunk meg!

A gyakorlást egy kb. 20 perces bemelegítés előzi meg, ez mind a test mind a lélek felkészülését szolgálja. Az izomzat kellően megnyúlik, kilazul, ezáltal megelőzhetjük a sérüléseket, gondolataink áramlása pedig nyugodt mederbe jut a nevelő hatású tisztánlátáshoz. A szokásos aikido bemelegítő gyakorlatokat egészítsük ki légző- és meditációs gyakorlatokkal is (lásd. kokju-ho).

Az edzőpartnerek hálával és tisztelettel közeledjenek egymáshoz! A fejbiccentés és az enyhe meghajlás egymás felé a tisztelet és a megbecsülés jele. Az aikidót gyakorló csak saját udvarias viselkedésével várhatja el ugyanezt társától.

Sajnos elég gyakran futunk össze félrevezetett egyénekkal, beleértve még edzőket is, akiken látszik, mennyire büszkék arra, hogy képesek másokat belegyömöszölni a szőnyegbe, és ugyanakkor visszautasítják azt, hogy velük hajtsanak végre dobást. Egy kevés edzéssel és izomerővel bárki könnyedén ellenállhat, hiszen előre tudja, hogy milyen technikát alkalmaznak. Sohasem húzódnatunk vissza a kihívásoktól, és meg kell tanulnunk, hogy mindenfajta támadás fontos eleme lehet gyakorlásunknak.

De ha csak ellenállás van, az többé már nem aikido! Akkor nincs harmónia, nincs szeretet, sem kokju, sem pedig tiszta gondolat!

Az aikido-edzés célja nem a mások feletti uralkodás elérése. Az ilyen gondolkodás mindjárt az elején vesztes! Éppen ez az, amiért az aikidóban *szigorúan tiltott bármilyen verseny!*

Az alapító tanítása arra int bennünket, hogy a szeretet erejével támadjunk partnereinkre, kötelezzük el saját gyengédségünkkel! A technika végrehajtása közben ne partnerünk mindenáron való legyűrésére törekedjünk, hanem inkább a mozdulatok (tájszabaki) pontos végrehajtására, a *Ki* áramoltatására és a partner mozgásával való koordinálásra! A legnagyobb figyelmet a megfelelő légzésre, a végtagok és a csípő helyzetére fordítsuk, őrizzük meg egyensúlyunkat, figyeljünk a mozgás minden összetevőjére, a végrehajtás ritmusára. Ne a másokra nézzünk, hanem valahová mögé (ez természetesen nem „keresztülnézést” jelent)! Így tudunk igazán a lényegre figyelni, hiszen minden összecsapás „halálos küzdelem”, de nem a partnerrel, hanem saját gyengébb önmagunkkal szemben!

Ha komolyan, őszinte elszántsággal gyakorolunk, minden alkalommal lesz fejlőd-

dés: felfedezünk egy új technikát, jobban hajtunk végre egy régit, megértjük azt, amit eddig sohasem sikerült megérteni, tisztábban látunk, mint azelőtt. Ez az az ösvény, amely az aikido-edzés során megnyílik számunkra; és ha már nincs többé különbség a mindennapi élet és a tréning között, akkor már biztosan a harmóniához vezető úton járunk.

O Szenszej szellemi örökségét — hogyan éljünk a világgal és annak valamennyi lakójával csodálatos harmóniában —, az ehhez szükséges rendíthetetlen hitet és szeretetet kell megtalálnunk az edzések során!

Meditáció

Koncentráció, a figyelem kiterjesztése

Minden ázsiai harcművészet szoros kapcsolatban áll a keleti vallások valamelyikével. A fejlődés során a régi vallási szertartások rövidültek, egyszerűsödtek, sőt csaknem eltűntek. Az aikido ebből a szempontból igen erősen hagyománytisztelő. Minden edzés vagy bemutató rövid, ülőhelyzetben — zazenben — végrehajtott meditációval kezdődik. Ezután az alapítónak szóló tisztelegés következik (meghajlás O Szenszej fényképe előtt), majd az edzést vezető, illetve a bemutatót kezdő mester és a résztvevők üdvözlik egymást mély, de egyenes hátú meghajlással.

Távol áll tőlünk a keleti vallások meghonosítása hazánkban, de úgy érezzük, az aikido szellemének jobb megértése érdekében az üdvözlések rituális rendjéről, valamint a meditációval kapcsolatos gondolatainkról részletesen kell beszélnünk.

Az imádkozás és a meditáció, bár egy töről fakad, mégsem egy és ugyanaz a dolog.

A meditálás, vagy elgondolkodás célja — legmagasabb szinten — saját magunk, illetve a körülöttünk lévő világ (a természet épp úgy, mint a társadalom, egyszóval a világmindenség) dolgainak, mozgatórugóinak, miérteinek megértése. Az aikido szelleme szerint speciálisan annak a módnak a keresése, hogy miképpen tudnánk összhangba hozni saját gyarló, gyakran tévelygő személyiségünket a valósággal.

Vannak aki hosszú évtizedeket töltenek el magányosan e cél megvalósításával, vagy akár egész életüket erre áldozzák. Próféták, vallásalapítók, pártvezérek, nagy ideológusok, filozófusok válhatnak belőlük. Természetesen nem mindenki érez ilyesmire elhivatottságot, az átlagembernek eszébe sem jut effajta életvitelt folytatni. Mégis sokan érzik a harmónia hiányát, megtalálásának szükségességét, náluk a meditáció hasznos segítője lehet egyfajta szellemi lazításnak, autogén tréningnek.

Az aikido-edzések előtti rövid meditációnak sincs más közvetlen célja, mint az, hogy legalább egy rövid időre elfeledjük a mindennapi gondokat, a reggeli csúcsforgalmat, főnökünk vagy mások bosszantó, ingerlő viselkedését; és felkészüljünk egy olyan szellemi, fizikai gyakorlássorozatra, amelynek során állandóan, újra meg újra társaink gondolataival, mozdulataival való összhangra törekszünk majd, egy szép mozgáskultúra elemeinek tanulása közben.

A kezdők számára elsősorban azt javasolhatjuk, hogy meditáció közben próbáljanak minél jobban ellazítani, a lehető legkevesebb dologra gondolni. Talán az a legjobb, ha csak a lélegzetükre figyelnek. Nem kell gyorsítani vagy lassítani, ne szívjanak be több levegőt, csak figyeljék, amint a levegő ki- és beáramlik. O Szenszej azt javasolja, hogy képzeljük el magunkat a világmindenség óriási gömbjének kellős köze-

pén, mintha egy végtelenül hosszú, vékony, de nagyon erős fonállal fel lennénk függesztve a fejünk búbjánál fogva, és lebegnénk. Ha valaki már-már úgy érzi mintha lassan, karácsonyfadíszként forogna, az eléggé előrehaladt gondolatainak irányítása terén. Nem kell azonban kétségbe esnie annak sem, akinek nem sikerül. Végül is mindenkinek magának kell kialakítania azt a gondolatsort, amire „hallgat” az agya, aminek segítségével el tud lazítani, ki tud kapcsolódni.

Nem kevésbé fontos a gyakorlatok közbeni koncentráció. Különösen a kezdőknek kell rendkívüli alapossággal figyelniük mindenre: a kéz, a lábak megfelelő helyzetére, a mindig stabil egyensúlyi helyzetet biztosító testtartásokra, a mozdulatok pontos, folyamatos végrehajtására, a helyes levegővételre, és nem utolsósorban a partner mozdulataihoz való alkalmazkodásra. Ez bizony sok türelmet, kitartást igényel. Sok százszor, ezerszer kell egy technikát a leírt elvek betartásával sulykolni, amíg az el kezd „élni”. Ráadásul nem ez a legvégső cél! Pedig már ez is magasabb rendű tevékenység, mintha egy dologra koncentrálnánk. A zongoraművész is kezdő növendék korában görcsösen igyekszik megtanulni, mit kell a bal illetve a jobb kezével, és ezzel egyidejűleg a pedálokat kezelő lábával csinálnia ahhoz, hogy mikorra érett művész lesz, valami megmagyarázhatatlan, természetes könnyedséggel hömpölyögjön elő a hangszerből a zeneszerző megálmodta és az előadó egyéniségével áthatott harmónia. Hasonlóan ehhez, az aikido magasabb szintjén a fizikailag tökéletesen elsajátított technika mozdulatai természetes módon igazodnak végrehajtójuk testalkatához, mentalitásához, akinek figyelmét már nem is annyira a partner, hanem egy egyre nagyobb sugarú környezet érzékelése köti le. Csak így lehet hatásos a védekezés több támadó ellen, és csak ezen az alapon válhatnak érthetővé az alapító életrajzában csodaként emlegetett előre megérzések is! Az, hogy nem partnerünket nézzük, egyáltalán nem azt jelenti, hogy keresztül nézünk rajta! Az ilyen felfogás helytelen. Inkább arról az oldalról közelítsük meg ezt a dolgot, hogy ha csak őt néznénk, akkor figyelmünk gúzsba lenne kötve; nem vennénk észre mi történik körülöttünk, nincsenek-e más „küzdők” mellettünk, nem akar-e valaki más is megtámadni. Természetesen érezni kell partnerünk támadásindítását, mozgását, és együtt kell vele mozognunk. Biztos vannak olyan pillanatok amikor éppen ő van a látómezőnkben, de ugyanakkor a környezetünkben zajló eseményeket is érzékelnünk kell. Ez egyáltalán nem egyszerű dolog, de ezt is lehet gyakorolni, azt a bizonyos hatodik érzéknek nevezett készséget is lehet fejleszteni. Persze hosszú, fáradságos, türelmes, megalkuvást nem ismerő, kitartó gyakorlás kell hozzá. De vajon az élet mely más területén lehet igazán magas célt erőfeszítések nélkül elérni?

Kokju-ho

Légzésmeditáció, légzőgyakorlatok

O Szenszej szerint:

Az aikido a kokjuval kezdődik és végződik!

Ko = belégzés

Kju = kilégzés

A kokju tehát légzést jelent. Pontosabban azt a módot, ahogy saját légzésünket szabályozzuk. Tágabb értelemben úgy fogalmazhatunk, hogy a kokju az alapja an-

nak, hogy a technikákat a mozdulatok által is szabályozott légzésünkkel teljes összhangban hajtjuk végre. Az aikido filozófiájának végső kialakításakor Ujesiba még egy új értelmet is adott ugyanennek a kokju szónak, egy technika vagy a folyamat rejtélyének megoldását, kulcspontját. Tehát nem egyszerűen a tüdővel végrehajtott mechanikus légzésről van szó, hanem a minden élőlényre jellemző alapvető életritmusról, japán vallási terminológiával élve: a kokju az az energia, amely kitölti, telíti a világmindenséget.

Úgy gondoljuk, hogy annak, aki idáig már eljutott, és nem tette le a könyvet, annak nem meglepetés a keleti filozófia ezen elmélete, amely természetes egységnek tekinti a szellemet és a testet, az egyént és a társadalmat, az élőlényeket és a kozmikus tériséget. A *Ki*-vel és a *Kokju*-val foglalkozó írások egyöntetűen elismerik a nálunk kissé átfogalmazva „ép testben ép lélek”-ként ismert, de ennél jóval többet tartalmazó, előbb vázolt gondolatot. Tohei Koicsi így szól erről:

Többen vélekednek úgy, hogy az aikido gyakorlásának fő célja, hogy általa jó emberré válhatunk. Ez azonban nem ilyen egyszerű! Legtöbbször csak a fizikai gyakorlásra, testük edzésére gondolnak, de ez kevés, ettől nem leszünk automatikusan jó emberek! Ha ez igaz lenne, akkor valamennyi élsportoló jó ember lenne, és ez, tudjuk sajnos nincsen így. A test edzése mellett szellemünket is állandóan pallérozni kell! Ez utóbbi sokszor bizony jóval nehezebb dolog, mint a technikák mechanikus elsajátítása.

E kis filozófiai kitérő után térjünk vissza a *kokju*hoz. Mivel alapvető fontosságú, az aikido-edzéseken minden egyes alkalommal gyakoroljuk. Maga az edzés eleji meditáció is *kokju*-gyakorlat. A bemelegítés legtöbbször légzőgyakorlatokkal kezdődik. A kivitelezés módja igen sokféle lehet, ahány mester annyiféle metódus. A következőkben az általánosítható jellemzőket és néhány gyakrabban előforduló gyakorlatot szeretnénk ismertetni.

A belégzés időtartama mindig rövidebb, mint a kilégzésé. Arányuk általában 2 : 3 illetve 3 : 5 közötti. Mindenki a saját ritmusában végezze a gyakorlatokat, nem kell mindenáron az edzést vezető mesterrel együtt mozdulni. A gyakorlatok végezhetőek állásban, de ülve (*zazen*, illetve *szejza*) is. A különböző *kokju*-gyakorlatok tulajdonképpen karemeléssel, törzsdöntésekkel, lábujjhegyre emelkedésekkel, lépésekkel és fordulásokkal együtt végzett légzés-, és testhelyzet-koordinációs mozdulatok 8—10-szer ismételt sorozatai. Fontos, hogy a belégzés mindig a karemeléssel, illetve a törzsemeléssel történjen együtt, és karunk vagy törzsünk lefelé irányuló mozgásakor lélegezzünk ki. A karmozdulatokat a továbbfejlesztett gyakorlatokban lépésekkel, fordulásokkal kombinálva, azokkal összhangban végezzük. Néhány ilyen gyakorlat:

Menucsi ikkjo-undo

Előrelépünk támadóállásba. Az előrelépéssel egyidőben kezdjük a belégzést, ugyanakkor karunkkal kardot formálva (*tegatana* = kardkéz) karemelés a fejünk fölé, laza, de határozott mozdulattal! Csípőnket toljuk előre, álljunk meg stabilan egy pillanatra, majd a kar leengedésével együtt lélegezzünk ki!

Zengo-undo

Tulajdonképpen két irányba végzett *ikkjo-undo*. Az első *ikkjo-undo* végrehajtása után egy csípő vezette gyors mozdulattal az elől levő láb ujjpárnáin 180°-os fordulatot végzünk a hátul levő láb irányába és így az ellenkező lábbal kilépve kezdjük a következő gyakorlatot. A fordulásakor ügyeljünk a súlypont helyzetének megtartására!

Fejlettebb szinten az aikidokák több irányba is lépkedhetnek, a befejező mozdulatok, az eredeti japán kardvívás formagyakorlataiból (szuburikból) származó, kardvá-

gást jelképező kézmozdulatok. A helyes testtartást elősegítendő, időnként ajánlatos e gyakorlatokat fakarddal (bokken) végezni. Ilyen gyakorlatok: siho-undo/giri (négy irányba lépés/vágás); happo-undo/giri (nyolc irányba lépés/vágás).

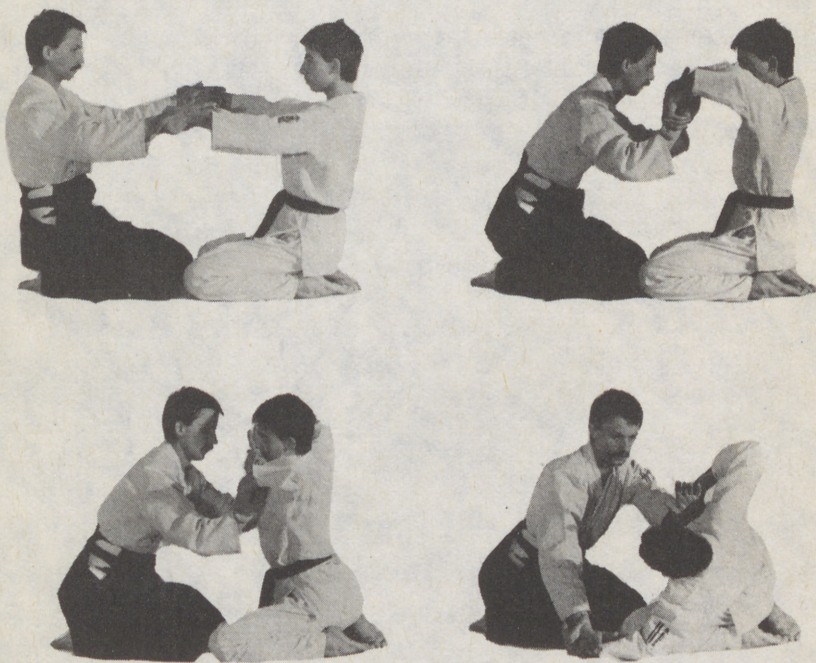
Végül a haladók teljesen szabad mozgás közben végzik a leírt, illetve az azokból származtatható mozdulatokat. E szabad mozgás alapvetően fontos!

Az aikidóban külön csoportot képeznek a kokju-technikák (kokju-hok, kokju-nágék). Ezek jellemzője az előbb említett légzőgyakorlatok magas szintű alkalmazása. Bemutatókon láthatunk olyan nagymestereket, akik évtizedekig fejlesztették magukban a helyes kokju-t. Eme képességük birtokában rendkívül látványos dolgokat művelnek. Játszi könnyedséggel dobálják szét partnereiket, erőlködés nélkül szabadulnak kettő vagy akár négy erős ember szorításából is.

Emlékezzünk az alapító életrajzából arra a mozzanatra, amikor öten próbálták a földre szorítani. A laikus kívülálló számára csodának tűnő szabadulás is a partnerek *Ki-jével* tökéletesen egyesülő mester kokju-ho gyakorlata volt.

Kezdőknek is taníthatunk kokju-technikákat. Ezek közül most azt mutatjuk be, amelyet csaknem minden edzésen gyakorolunk.

Szuvari vaza riote dori — kokju-ho



Szuvari vaza = térdelő/ülő helyzetben végrehajtott technika.

Riote dori = két kéz fogása.

A partnerek egymással szemben ülnek. Az *uke* (a támadó, vagy talán pontosabban a technikát „elszenvedő” fél) szorosan átfogja a *tori* (a technikát végrehajtó fél) mindkét csuklóját. A fogás stabil, erős, de az *uke* nem feszíti meg a karját, hanem figyel a *tori* mozgását, hogy megfelelően reagálhasson. A *tori* teljesen ellazítja a karját, majd a levegő beszívásával egyidőben lazán felemeli. Ekkor visszatartja a lélegze-

tét, a karját kinyújtva, törzsét előredöntve a beszívott levegő „erejével” hátrafelé tolja partnerét, aki egyensúlyát veszítve előbb-utóbb eldől. Igazi harmóniára tanító gyakorlat.

Aiki-tájszó

Bemelegítő gyakorlatok

A légzőgyakorlatok után testünk különböző izomcsoportjainak bemelegítése következik. Erre szolgálnak a következő gyakorlatok. Mivel nem különböznek lényegesen a nálunk is ismert gimnasztikai gyakorlatoktól, csak röviden, felsorolásszerűen tárgyaljuk őket, az egyszerűség kedvéért a fejtől kiindulva:

1. Fejbillentések (jobbra, balra, előre, hátra)
2. Fejfordítások (jobbra, balra)
3. Fejkörzések (lassan, mindkét irányba)
4. Könyökkörzések (előre, hátra)
5. Karkörzések (előre, hátra)
6. Malomkörzések (előre, hátra)
7. Karhúzások (vízszintesen, függőlegesen, rézsútosan)
8. Törzsdöntések
9. Törzshajlítások (előre, hátra, oldalra)
10. A csukló feszítése, lazítása (ikkjo-, nikkjo-, szánkjo-, jonkjo- és kote gejsi-undo). E gyakorlatok a csuklók erősítésén kívül a *Ki* fejlesztésére is szolgálnak és álló, valamint ülő (zazen) helyzetben is végezhetjük őket. (1—5 ábra.)



1. ábra



2. ábra



3. ábra



4. ábra



5. ábra

11. Csípőkörzések (mindkét irányba)
12. Guggolások (zárt lábbal, bal, illetve jobb oldalra nyújtott lábbal)
13. Láblendítések (előre, oldalra)
14. Térdkörzések, rugózások
15. Az Achilles-ín nyújtása (támadóállásban rugózás, mindkét lábfej előrenéz)
16. Lábfejmasszázs (álló vagy ülésben lábkörzés, nyomkodjuk, gyűrjük, rázogattuk lábfejünket) (vö.: akupresszúra, reflexoterápia)
17. Gurulások, eséstechnikák (ukemi vaza). (6., 7. ábra.)



6. ábra

Ez utóbbiakról fontos néhány megjegyzést tennünk.

Az aikidóban a technikák megközelítően életszerű gyorsaságú végrehajtásakor az *uke* (a technikát „elszenvedő” fél) sok esetben kényszerül elemelkedni a földtől, és



7. ábra

hosszabb-rövidebb repülés után földet érni. Mivel szőnyegen gyakorolunk, ebből általában nincs baj, bár a helytelen testtartás kellemetlen, hosszan elhúzódó sérülések okozója lehet. Ezért, illetve az életszerű körülmények között végzendő gyakorlás miatt, elengedhetetlen a megfelelő eséstechnika elsajátítása.

A gurulás végrehajtásakor sündiszoszerűen összegömbölyödve, az egyik kezünket ívben hajlítva (tegatana) előre tegyük a földre. A fej és a gerinc egy pillanatra se érintse a földet, a gurulást célszerűen az egyik vállunkat az ellentétes oldali csipőnkkel összekötő testátló mentén hajtsuk végre!

Eséskor a lábak lazán hajlítottak legyenek, egymásra merőleges helyzetben, a szabad karunkkal erősen tompítsuk az esést.

18. Térdenjárás (sikko)

Csaknem minden aikido-technika végrehajtható térdelő helyzetben is. Bár ez már haladó szint, alapjait a kezdőknek is tudniuk kell. (8. ábra)



8. ábra

A VÉDEKEZÉS STRATÉGIAI ALAPJAI

Az aikidóban a védekezés stratégiáját három fő részre oszthatjuk:

1. Kiindulási tényezők: a testhelyzetek (kámáe)
2. Dinamikus tényezők: mozgások
3. Technikai tényezők: a technikák végrehajtása

Testhelyzetek

Alapkövetelmények:

- álljunk mindig lazán, természetesen;
- őrizzük meg egyensúlyunkat;
- legyünk képesek bármikor bárhová mozdulni
- tartsuk meg a megfelelő távolságot;
- figyeljünk testünk állására, pozíciójára (hámmi/hánmi)

Alaptesthelyzet vagy természetes helyzet (sizentáj kámáe)

Attól függően, hogy melyik lábunkat helyezzük előre, két változata van: a jobb természetes helyzet (migi kámáe) és a bal természetes helyzet (hidari kámáe).

Lényege, hogy testünk tengelye függőleges legyen, és figyeljünk testünk három fő anatómiai központjának, a fejnek, a gerincnek és a testünk tömegközéppontját rejtő alhasnak egymáshoz viszonyított helyzetére. Ezeknek mindig egy vonalban kell lenniük! Ezt az egyenes tartást bármilyen helyzetben meg kell őrizni mozgás közben is, anélkül, hogy tudatosan egyenesítgetnénk tartásunkat. Egyensúlyunk megtartásának ez mindenkor feltétele.

A lábtartás a többi harcművészetben is alkalmazott „háromszögállás” (szánkákutáj). Az állásnak nem szabad merevnek, statikusnak lennie. Ne „gyökerezzünk a földre”, ellenkezőleg: lazán, enyhén hajlított térdel álljunk, bármikor készen a mozgásra. Azt a fő elvet kell elsajátítanunk, hogy egy hirtelen támadás bármikor, bármilyen irányból és akármilyen távolságról érkezhessen. Ne ragadjunk le tehát bizonyos statikus formáknál (bal alapállás, jobb alapállás, különböző kéztartások), hanem függetlenül attól, tudomásunk van-e egy esetleges támadásról, akár sétálunk vagy csak álldogálunk, testtartásunk legyen egyenes, kiegyensúlyozott, álljunk mindig készen arra, hogy megforduljunk vagy, hogy egy kiválasztott irányba csúsztassuk az egyik lábunk és azt a másik követhesse, és kezünket is a mindenkor körülményeknek megfelelően le- vagy felfelé mozdíthassuk.

Alaptávolság (má-áj)

Rendkívül fontos, a partnerünk és köztünk levő megfelelő távolság megtartása. Ezt a gyakorlás során állandóan és tudatosan helyesbítenünk kell, amíg automatikussá nem válik. A távolság ugyanis mindig arányos egy hirtelen érkező támadás elhárításához szükséges lehetőségekkel és képességeinkkel (tudásszint, fizikai felkészültség, szellemi frissesség, gyorsaság, reagáló képesség). Egy alaphelyzetet azért megadhatunk: akkor jó a távolság, amikor partnerünkkel szembe állva, karunkat vízszintesen kinyújtva éppencsak megérinthetjük egymás ujjhegyét.

Alapállások (hámmi/hánmi)

A technika végrehajtásának kiinduló helyzetei:

Azonos állás (ái-hámmi)

Mindkét partnernek ugyanazon oldali lába van elől. Mindegy melyik ez a láb, a partnerek alkalmazkodnak egymáshoz.

Ellentétes állás (gjaku-hámmi)

Ha a tori jobb alapállásban áll, akkor az uke bal oldali helyzetet foglal el, illetve bal alapállás esetén fordítva.

Kéztartások

A kéztartás a körülményektől függően lehet alsó (gedan), természetes (csudan) és felső (dzsodan).

Mozgások

A mozgások két alaptípusa: az egyenes irányú és a körkörös mozgás. Bármelyikről is van szó azonban, akármilyenfajta lépést is választunk, könnyedén és gyorsan mozduljunk, nagylábujjunkat kissé kifelé fordítva csúsztassuk lábunkat a szőnyeg felett, ne vonszoljuk, ne totyorogjunk! Ha talpunk állandóan súrolja a talajt, ez növeli a föld és a lábunk közti súrlódást, ezáltal csökken a sebességünk. A magas vagy emelt láb-bal végrehajtott lépés ugyan növeli a mozgás sebességét, viszont erősen csökkenti stabilitásunkat, testünk sebezhetővé válik még egy enyhe húzással vagy tolással szemben is.

Egyenes mozgás (sintáj)

Egyenes vonalú mozgás ív-, vagy szögelfordulás nélkül, bármely irányba. Az aikidóban nyolc alapirányt különböztetünk meg, amint azt a happo-giri gyakorlatban már említettük. E nyolc irány megfelel a fő- és mellékégtájaknak.

Az egyenes mozgásokat végrehajthatjuk követő lépéssel (cugi ási), váltakozó lépéssel (ájumi ási) és a kettő kombinációjával.

Követő lépés (cugi ási)

Indító (vezető) lábunk nagylábujját kissé kifelé fordítva előrelépünk a megfelelő irányba, ezután súlypontunkat áthelyezzük az elől lévő lábunkra és a másik (követő) lábunkat szorosan mögécsúsztatjuk.

Váltakozó lépés (ájumi ási)

Rendes lépés. Egyik lábunkat szabadon az adott irányba csúsztatjuk, majd a súlypontáthelyezés után a másik lábunkkal lépünk előre, és ezt ismételjük ritmikusan. A váltakozó lépés lehet egyszerű vagy keresztezett. Az egyszerűnél törzsünk helyzete minden lépésnél változik (bal-jobb). Keresztezett lépésnél testünk helyzete nem változik, mindössze a vezető lábunk keresztezi a támaszkodó másik lábunkat akár elöl, akár hátul.

Körkörös mozgás (tájszabaki)

Ez a legjellegzetesebb az aikido mozgások közül, mint ahogy nagy szerepe van minden olyan harci művészetben, ahol ellentámadást alkalmaznak, és pedig azért, mert lehetőséget ad arra, hogy egy támadás közvetlen erejét kikerüljük, miközben olyan stratégiai helyzetbe kerülhetünk, ahonnan megfelelően válaszolhatunk. Két alapvető végrehajtási formát használunk:

Fordulás

Mindkét lábunk a szőnyegen marad, a mozgást csípőfordítással indítjuk és a talpárnákon, illetve a lábujjakon fordulunk el egy negyed- vagy félkörnyit.

Forgás

A helyben maradó lábunkat forgástengelyként használjuk, miközben a másikkal köríveket írunk le e forgástengely körül előre vagy akár hátra.

Az egyenes és körkörös mozgások kombinációival a helyzetváltoztatási módok választéka csaknem korlátlaná válik. Fel kell hívnunk azonban a kezdők figyelmét arra, hogy mindenfajta mozgást először külön is gyakorolni kell, mielőtt megkísérlik azokat összekötni, kombinálni. A végső cél természetesen a különböző mozgások váltogatott, kombinált, folyamatos, könnyed végrehajtása stabilitásunk teljes megőrzésével.

Rendkívül fontos ugyanakkor a *mozgás célja!* Alapvető elv egy támadás direkt, frontális áramlásának elkerülése. Hagyjuk a támadó agrasszív, negatív *Ki*-jét „elfolyani” mellettünk, és így vagy egyensúly nélküli „vákuumba” kerül, vagy mi kerülünk olyan *központi helyzetbe*, ahonnan teljes ellenőrzés mellett, a támadó legyengített helyzetét kihasználva, olyan körkörös mozgásra kényszerítjük, amellyel végül is semlegesítjük a támadást.

A támadás irányából történő kimozdulást kétféleképpen érthetjük: támadás végleges kikerülésének, amikor is a támadás ereje a semmibevész (teljes vagy tiszta kikerülés); vagy pedig a *központi (kulcs)pozícióba kerülés* előkészítésének. Egyik esetben sem jelent menekülést, hiszen ha meghátrálnánk, akkor egy másik, vagy egy megismételt támadás passzív célpontjává válnánk. A megelőző kikerülésnek is nevezhető mozgás jelenősége az, hogy a támadó egyesített energiáját szétforgácsoljuk, elvezetjük, és az eredetileg ellenünk irányított mozgást ettől kezdve mi irányítjuk.

Ujesiba mester, akinek egyszerű, villámgyors, soha el nem vétett folyamatos fordulósos kikerülései mindig ámulatba ejtették a megfigyelőket, művészi szintre emelte ezt a mozgásformát. Az aikidónak, mint harcművészetnek és mozgáskultúrának ez a leg-sajátosabb mozdulata. Ebben a korai pillanatban eldől ugyanis a bármelyik irányból, bármely formában és bármekkora sebességgel érkező támadás további sorsa, létre-jönnek meghíúsításának lehetőségei. Ismét a művészvilágból vett hasonlattal élve, ez ugyanolyan jelentőségű, mint egy színdarabban vagy operában a főszereplő első színrelépése, színházi zsargonnal: belépője.

A támadás vonalából való kilépésnek mindig a támadó egyesített energiájának leggyengébb pontjára kell irányulnia!

— Az egyik ilyen mozgást azokra az esetekre javasoljuk, amikor mozgásunk révén nagyon közel kerülhetünk az ukéhez, még mielőtt az teljes erővel elindíthatná táma-dását. Az ilyen elmozgásokat *iriminek* vagy *omoténak* nevezzük (belépő mozgások).

— A másíkfajta mozgásnál testünk a támadás vonalától kívülre vagy belülré kör-ívet leírva fordul el, eltérítve ezzel az uke energiáját eredeti célpontjától. Ezeket az el-mozgásokat *tenkánnak* vagy *urának* hívjuk (elforduló mozgások).

A legősibb harcművészeti iskolák klasszikus tanítása, hogy egy támadást sohasem szabad direkt, frontális összeütközéssel megállítani. Egy ilyen direkt válasz nem csak stratégiai hiba, hanem az önvédelem problémájának primitív, műveletlen megköze-lítése.

Számos olyan irimi mozdulat van az aikidóban, amelyet a gyakorlatlan szem direkt, frontális összecsapásként érzékel. Ha azonban közelebről vizsgáljuk meg e mozgá-sokat (például lassított film- vagy videofelvételen), kiderül, hogy valamennyi ilyen mozgás enyhén kitér jobbra vagy balra a támadás irányától, esetleg csaknem telje-sen alatta van. A tori saját *Ki-jének* kiterjesztésével úgy módosítja az uke mozgását, hogy az részévé válik, mintegy folytatása lesz az eredeti támadó mozgásnak. Meg-valljuk őszintén, ezt megérteni, szabatosan megfogalmazni sem könnyű, végrehajta-ni pedig — megfelelő felkészültség és gyakorlat híján — szinte lehetetlen. Talán némi képet alkothat az elmondottakról az olvasó a cuki-irimi-náge technika képeinek tanul-mányozásakor.

E megelőző mozgásokkal szemben támasztott legfontosabb követelmény az, hogy általuk az egész akció középpontjába kerüljünk, mert ez az a hely, ahonnan bármi-lyen támadást ellenőrizhetünk, elvezethetünk és végül semlegesíthetünk.

FELSZERELÉS

Mint a technikákat bemutató képek is illusztrálják, az aikido-felszerelés nem különbözik lényegesen más japán eredetű harci művészetekből is ismert öltözetektől: erős, fehér vászonból készült nadrág, kabát, az ezeket összekötő zsinór, illetve öv. A gyakorlott aikidókák ezen kívül még *hákámát*, azaz egy sokhajtásos, sötét, általában fekete színű szoknyanadrágot is viselnek. A csípő alatt, a *hara* vonalában szintén szalagokkal rögzített hákáma jól támasztja a derekat, növeli a stabilitás érzését, és különleges, plasztikus szépséget kölcsönöz az aikido mozgásoknak.

ALAPTECHNIKÁK

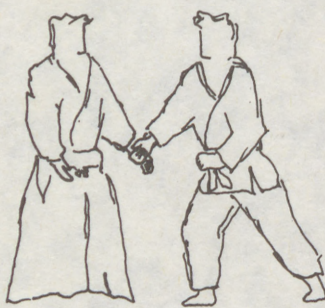
Támadási formák

A könyv kötött terjedelme miatt nem törekedhettünk teljességre, ezért a legfontosabb támadásokat, illetve az azok elleni védekezéseket igyekeztünk bemutatni.

1. Kátáte dori = egy kéz fogása (a partnerek pozíciójától függően lehet ái hámmi vagy gjaku hámmi)
2. Riote dori = két kéz fogása
3. Usiro riote dori = két kéz fogása hátulról
4. Kátá dori = az egyik váll megragadása kézzel
5. Usiro riokátá dori = mindkét váll fogása hátulról
6. Kátá dori menucsi = vállfogás „fejreütéssel”
7. Somen ucsi = egyenes ütés fejre
8. Jokomen ucsi : oldalsó ütés fejre
9. Cuki = egyenes ütés gomorra (csudán)



9. ábra



10. ábra



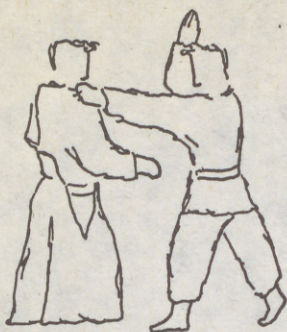
11. ábra



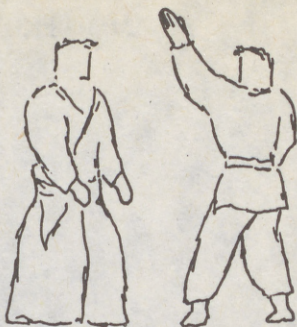
12. ábra



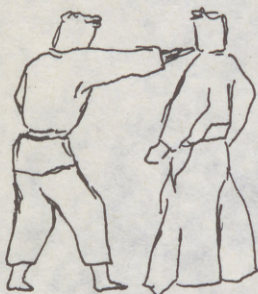
13. ábra



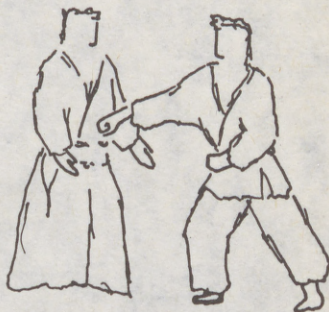
14. ábra



15. ábra



16. ábra



17. ábra

Védekező technikák



Ikkjo

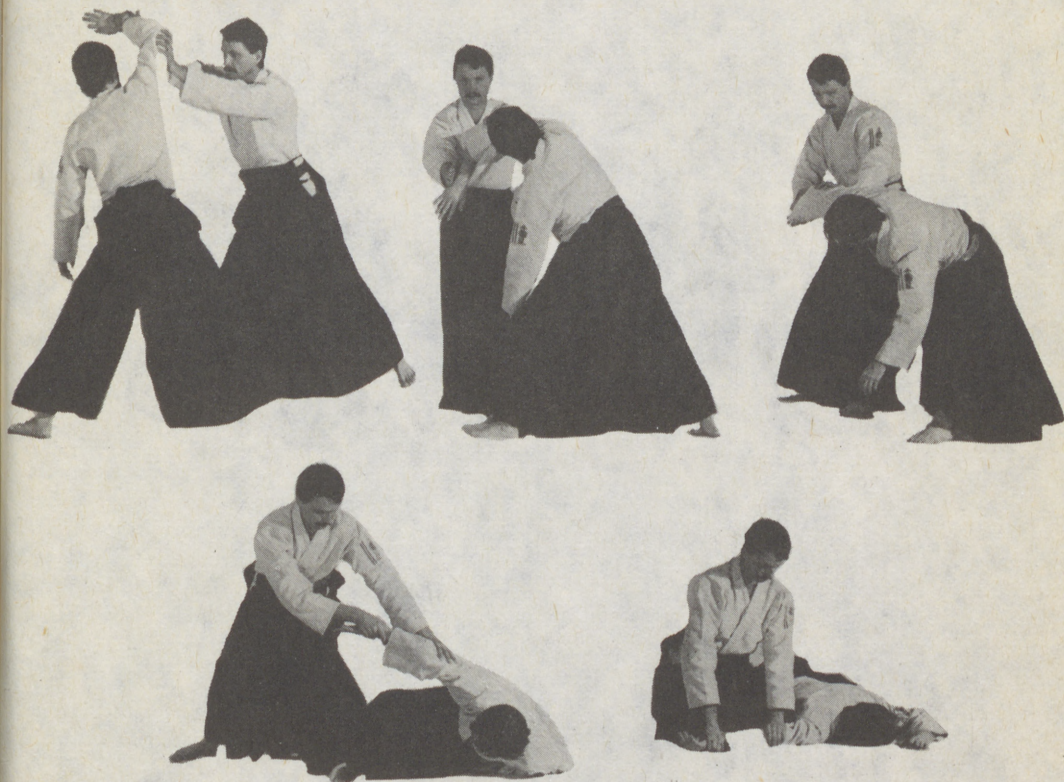
SOMEN UCSI IKKJO-OMOTE

A legalapvetőbb, mégis az egyik legnehezebben elsajátítható technika. Az úgynevezett kontroll- vagy leszorítás-technikáknak öt alapformája van, ez közülük az első. Neve is erre utal: ikkjo (első tanítás). A további négy — nikkjo, szánkjo, jonkjo, gokkjo megtanulása — az ikkjo szinte tökéletes tudása nélkül lehetetlen.

A technika végrehajtása

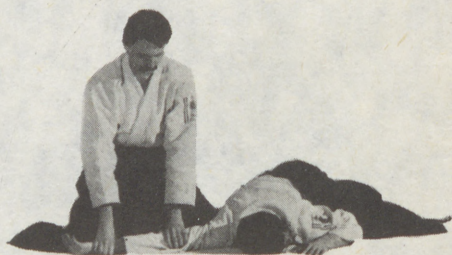
A felülről a fejtetőre irányuló ütés elől, a támadás vonalából kilépve, az uke emelkedő kezének még a felső holtpont előtti, hátrafelé irányuló energiáját kihasználva szembe lépünk partnerünkkel. A támadó kezét könyöknél és csuklónál támasztjuk

toljuk anélkül, hogy a csuklóra ráfognánk. Minden kontrolltechnikánál fontos a kéz tartása (tegatana), hogy a megfelelő távolságot (má-áj) megtartsuk. Az egyensúlyvesztés létrehozásához a könyök ellenőrzése, mozgatása a legfontosabb. A csukló „levágása” közben a könyököt az arc irányába toljuk, s közben az uke lábfejének vonala mögé lépünk. Addig toljuk ily módon — saját egyensúlyunk tökéletes megtartása mellett — amíg partnerünk a földre nem kerül. A most már átfogott csukló lefelé irányuló, csavaró feszítésével hasra kényszeríti az ukét. Ekkor térdelő helyzetben — a lábujjhegyen támaszkodva — a földön rögzítjük a partnert.



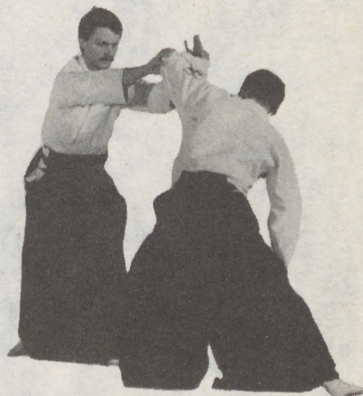
SOMEN UCSI IKKJO-URA

E gyakorlat az előző mozgássor negatív formája. Alapvető különbség az előzőhöz képest, hogy a partner külső oldala mellé és egyben mögé lépünk. A belépő lábunk, mint forgástengely körül fokozatosan süllyedő, spirális mozgást végzünk, miközben a csuklót lefelé „törve” az uke kezét az alkar tengelye körül csavarva visszafordítjuk anélkül, hogy partnerünkhöz közelebbi könyökünk felemelkedne. Maradjunk mindig a forgás központjában, ne távolodjunk el az ukétól, és sohase lökjük meg!



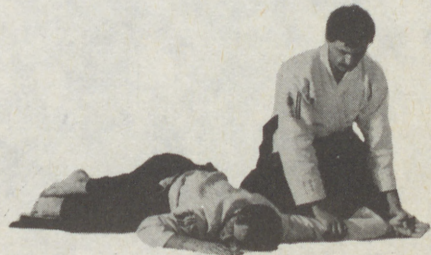
KÁTÁTE DORI IKKJO-OMOTE

A kezdő lépés egy kokjun alapuló, az uke mögé irányuló belépő fordulás (usiro irimi-tenkán). Ennek eredményeként az uke szorítása annyira meglazul, hogy csak 2—3 ujjal képes tartani kezünket. Készítsük az ukét forgásra, majd egy villámgyors kar- és csípőmozdulattal állítsuk meg úgy, hogy az uke csaknem háttal kerüljön nekünk, és ezzel egy időben a megfogott karunk köríves mozdulatával kiszabadítsuk csuklónkat és megragadjuk partnerünk könyökét. A további mozgások megegyeznek a somen ucsi ikkjo-technika mozdulataival.



KÁTÁ DORI IKKJO-OMOTE

Még mielőtt az uke megragadhatná a vállunkat, egy gyors lábzárással egy időben védekező ütésre (átemi) emeljük a megtámadott vállunkkal ellenkező oldali karunkat. Ez megtorpanítja az ukét, mi pedig kihasználva a kedvező pillanatot, a megtámadott vállunkat hátrafelé mozdítva mintegy 45°-os szögben hátralépünk. Súlypontunk súlylyesztésével egy időben az átemit alkalmazó karunkkal „levágjuk” az uke vállunkat fogó karját. Az egyensúlyából kibillent partner bennünket fogó kezének külső élét és könyökét megragadva, a karját csavarva, illetve a könyöknél tolva belépünk elé. A földre kényszerített uke rögzítése a továbbiakban egyezik a többi ikkjónál leirtakkal.



KÁTÁ DORI IKKJO-URA

A gyakorlat az uke egyensúlyból való kibillentésig teljesen megegyezik az előzővel. A folytatásban azonban nem az uke elé, hanem mögé lépünk, és úgy fejezzük be a technikát, mint a többi ikkjo-uránál.



KÁTÁ DORI MENUCSI IKKJO-OMOTE

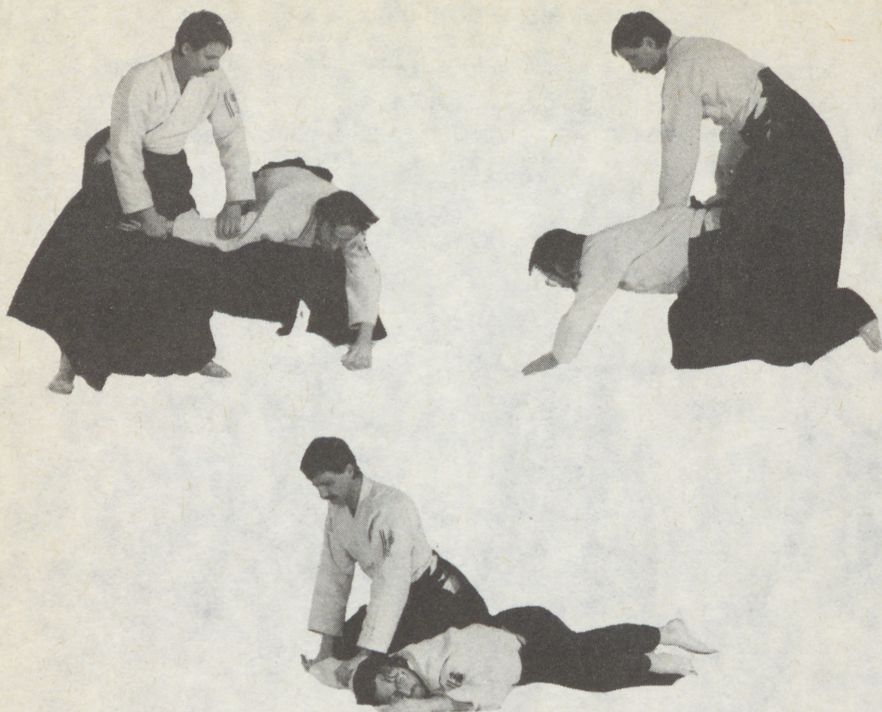
Vállunk megragadásának pillanatában megfogott karunkat átemire emeljük, és mire az uke elindítaná az ütést, egy gyors tenkénál a támadás vonalából kívülre kerülünk. Ezáltal elvezetjük a támadó kezét is. A mozgás leginkább talán egy térbe rajzolt „ómega” betűre emlékeztet. A további mozgásfázisok megegyeznek a kátá dori ikkjo-omote technikánál tárgyaltakkal.



KÁTÁ DORI MENUCSI IKKJO-URA

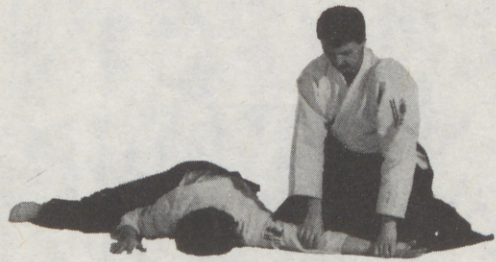
A védekezés kezdetben megegyezik a kátá dori menucsi-omoténél leírtakkal, az uke mögé lépéstől pedig gyakorlatilag azonos az egyéb, már előzőekben bemutatott ikkjo-ura technikák mozgólatsoraival.

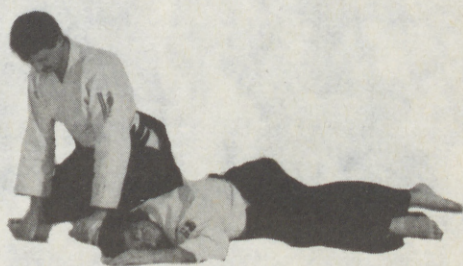




JOKOMEN UCSI IKKJO-OMOTE

Az oldalsó fejbágást a tori ugyanazzal a mozdulattal védi (mintha ő is jokoment ütne). Anélkül, hogy megütné az ukét, folytatja a „vágást” egészen addig, amíg „kontrollálni” nem tudja partnere csuklóját. Ezen elvezető mozdulatot a támadó (ütő) kéz mozgásának holtpontjáig folytatja a tori, ekkor kéztartást cserél, visszafordítja az uke karját, ezáltal lehetővé válik az ikkjo-omote technika szokásos végrehajtása. A következő oldalon bemutatott jokomen ucsi ikkjo-ura gyakorlatnál a kéz elvezetése az előbbiekhöz hasonló, és a többi ikkjo-urával megegyezően fejezzük be. (Figyeljük meg, milyen a helyes lábtartás a gyakorlat befejezésekor.)





Nikkjo



SOMEN UCSI NIKKJO-OMOTE

Nikkjo = második tanítás.

A belépés és a technika első része egészen a támadókar „levágásáig” azonos a somen ucsi ikkjo-omote vágrehajtásával. Ekkor a partner csuklóját nem ragadjuk meg azonnal, hanem csuklónkat a saját tengelye körül forgatjuk úgy, hogy az uke csuklója előre és kifelé nézzen. Most fogunk rá partnerünk külső kezéire, hogy így biztosítsuk a megfelelő kontrollt. Ily módon vezessük partnerünket a föld felé, majd ott rögzítsük. Mivel a nikkjo befejezésénél nincs direkt fogás, nagyon fontos az uke csuklójának és könyökének megfelelő rögzítése.





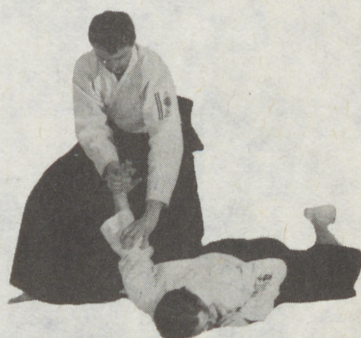
SOMEN UCSI NIKKJO-URA

Ebben a mozgásban a két kéz harmóniája alapfeltétel a partner csuklójának megfelelő ellenőrzéséhez. Az egyensúlyából kibillentett uke kézfejét a vállgödrünkbe helyezzük. Alkarjának és a kézfejének ellenkező irányba csavarásával, kissé előredőlve és súlypontunkat süllyesztve kényszerítjük földre az ukét. „Meggyötört” karját testünkhöz hajlítva az omote technikával azonos módon rögzítjük.



ÁI-HAMMI KÁTÁTE DORI NIKKJO-URA

Az uke úgy ragadja meg partnere csuklóját, hogy ezzel egy időben meg is tolja. A tori, miközben kilép a támadás irányából, egyúttal visszafog a támadó kézre, hogy az uke el ne engedhesse. Fogvatartott kezét is úgy fordítja — ha kell csípőmozgással kísérve —, hogy vissza tudjon fogni a partner csuklójára. A lezárt kezét megcsavarja és maga felé húzza (mintha magához akarná ölelni). E feszítés földre kényszeríti az ukét, ahol a lefogás azonos az előzőekkel. Az utolsó kép jellemző magyarázat a nikkjo fogásra!



KÁTÁ DORI NIKKJO-URA

E technika omote változata csak a lefogásban különbözik a kátá dori ikkjo-omotétól, ezért csak az urát ismertetjük.

Megtámadott vállunk hátrahúzása (oldalra-hátra lépés) közben „végigvágjuk” az uke támadó karját. Egyensúlyvesztését is kihasználva, keresztben megragadjuk az uke külső kezélét, és a somen ucsi nikkjo-urához hasonlóan végrehajtjuk a földre vitelt és a lefogást.



Szánkjo



SOMEN UCSI SZÁNKJO-OMOTE

A támadás és védekezés kezdeti mozzanatai azonosak a somen ucsi ikkjo gyakorlatával. A „térdre került” uke kezére ellenkező kézzel fogunk vissza. A tenyérpárnánál tartva lefelé csavarjuk a partner kezét, egy tenkénnel szembelepünk vele, és eközben a szabad kezünkkel könyöknél „levágjuk” a karját. Az így földre húzott ukét a vállához térdelve rögzítjük. Figyeljük meg a szánkjo, az előzőektől eltérő lefogását!

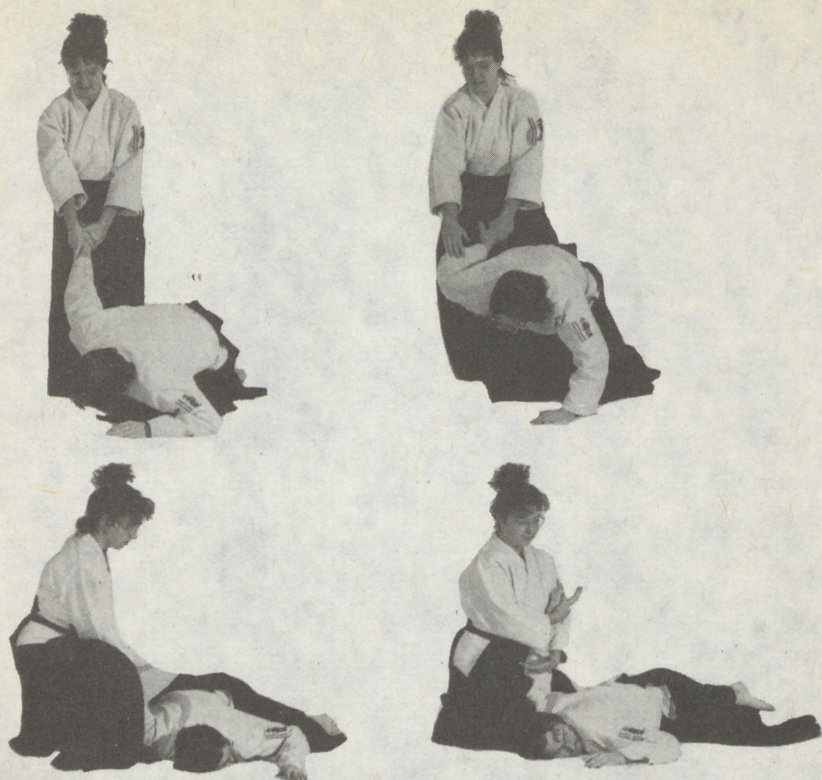




SOMEN UCSI SZÁNKJO-URA

A technika végrehajtása az átfogásig azonos az előző technikáéval. Ezután tenkák sorozatával, valamint a könyök „levágásának” segítségével spirális irányú mozgással visszük a földre partnerünket. A lefogás azonos az omoténél leírtakkal.





USIRO RIOKÁTÁ DORI SZÁNKJO-OMOTE

Mivel az uke a vállára irányuló támadását előlről indítja, mögénk kerülése közben fellép egy bizonyos mértékű centrifugális erő. Ezt kihasználva, egy gyors csípő- és törzsmozdulattal átbújunk a hóna alatt. Ezzel az uke mögé kerülünk. Magunk előtt keresztbe nyúlva — ellentétes fogással — megragadjuk partnerünk külső tenyéréjét. Az előző szánkjo-omotéhoz hasonlóan folytatjuk a technikát, figyelve a mozgás folyamatosságára!





USIRO RIOKÁTÁ DORI SZÁNKJO-URA

Az előző gyakorlat negatív formája azzal a különbséggel, hogy a keresztbe fogás után a somen ucsi szánkjo-ura technika szerint fejezzük be.





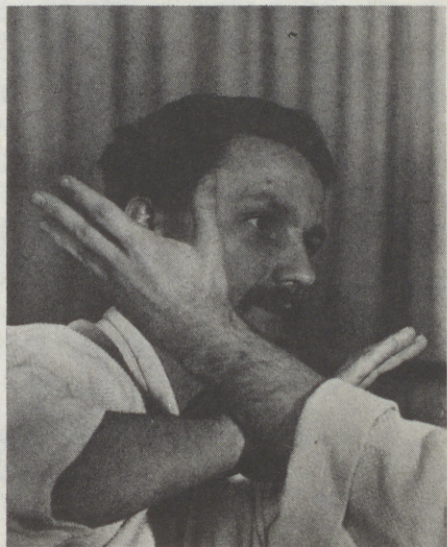
Siho-náge



JOKOMEN UCSI SIHO-NÁGE-OMOTE

Siho-náge = négy irányú dobás

E technikánál az ukenak az a célja, hogy rézsútos irányú ütéssel „ketté szelje” a torit. Ennek elhárítására a tori azonnal reagál, s egy átemit alkalmazva egy jokoment üt. A mozgás megtörése nélkül, a megfelelő távolság tartásával, elvezetjük partnerünk kezét. Amint a támadó kéz „kiütötte magát” (erejét vesztette), folytatjuk a mozgást, immár megfogva és felfelé csavarva az uke tenyerét. Egy csípővezette hirtelen mozdulattal megfordulunk, miközben karunkat felemeljük, mintha bokkennel (fakarddal) készülnénk lecsapni. A mozgás befejezése is megegyezik a kardvágás mozdulatával. Az uke saját érdekében „ugrani” kénytelen. Ügyelnünk kell a csukló megfelelő csavarására, a kontrollra, valamint a testtartásunkra. Emelkedő kezünk ne kerüljön a fejünk mögé, és ne távolodjunk el a partnertől.



JOKOMEN UCSI SIHO-NÁGE-URA

A támadó kéz elvesztése azonos az omote gyakorlatban leírtakkal. A mozgás további részében viszont már különbözik: az ellenőrzés alatt tartott kezét lazán felemelve nem az uke elé, hanem mellé-mögé lépünk. Így hajtjuk végre a csípőfordítást, de ez, ismerve az eddigi ura technikákat, már nem meglepő, mint ahogy az sem, hogy a befejezés ismét ugyanaz, mint az omote gyakorlatnál.



KÁTÁTE DORI SIHO-NÁGE-OMOTE

Az indító usiro irimi-tenkán után az uke csuklóját megragadva felemeljük karunkat (tegatana!). A csípő irányítja a belépés utáni fordulást, a többi mozdulat azonos a jokomen ucsi támadásnál leírtakkal.



KÁTÁTE DORI SIHO-NÁGE-URA

Indítása ugyanolyan, mint az omote gyakorlaté. Az uke csulójára történő visszafo-gástól kezdve pedig megegyezik a jokomen ucsi siho-náge-ura gyakorlat végrehaj-tásával.



KÁTÁ DORI MENUCSI SIHO-NÁGE-OMOTE

Az ikkjo technikánál már részletesen ismertetett módon a „lesújtó” kezét elvezetjük, majd a másik, szabad kezünkkel átfogunk a partner csuklójára. A mozdulat további része megegyezik a jokomen ucsi siho-náge-omote technikával.



KÁTÁ DORI MENUCSI SIHO-NÁGE-URA

Az előző technika ura változata.



Irimi-náge



SOMEN UCSI IRIMI-NÁGE-URA

A fejünket „kettészelni” igyekvő kar elől egy irimi-tenkán lépéssel kilépünk úgy, hogy az uke mögé kerüljünk. A belépéssel egy időben kontrolláljuk partnerünk vállát és könyökét. Csípőnket süllyesztve folytatjuk a tájszabakit, és kibillentjük egyensúlyából az ukét. Azt a helyzeti előnyt használjuk ki, amikor az egyensúlyát veszített partnerünk — örökös emberi makacssággal — ismét ki szeretne egyenesedni. Ekkor lépünk mögé és hajtjuk végre a dobást.



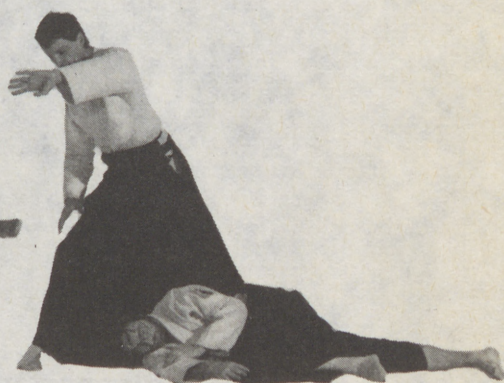
JOKOMEN UCSI IRIMI-NÁGE-URA

Mivel ennél a támadásnál az ütés — a somen ucsival ellentétben — oldalról érkezik, nem léphetünk közvetlenül a partner külső oldalához. Csakúgy, mint az ikkjonál, magunk is jokoment „ütve” (átemi) lépünk az uke elé. Az ütést elvezetve lehetőségünk nyílik, hogy partnerünk mögé lépjünk, és a somen ucsival azonosan fejezzük be a gyakorlatot.



CUKI IRIMI-NÁGE-OMOTE

A támadás vonalából enyhén kilépve határozottan az uke felé lépünk. Felfelé, előre-mozduló kezünkkel „szinte lekaszáljuk” partnerünk fejét (mintha az egy vízszintesen kinyúló faágban akadna fenn).



Ten-csi-náge



KÁTÁTE DORI TEN-CSI-NÁGE-URA

Ten-csi = menny-föld.

A kátáte dori ikkjo gyakorlatoknál már megismert kokjuval kezdünk, és továbbra is hasonlóképpen mozgatjuk partnerünket. Amint az uke befordulva szembekerül velünk, a lefogott kezünket lefelé és hátrafelé toljuk, szabad kezünket pedig partnerünk álla felé mozdítjuk, miközben az irimi-nágéhoz hasonlóan az uke mögé lépünk. Két kezünk jellegzetes tartása utal a technika elnevezésére (menny-föld dobás).



RIOTE DORI TEN-CSI-NÁGE-URA

Visszavezethető az előző technikára. Csuklónk megfogásának pillanatában — csípőnk elfordításával — partnerünk mellé lépünk. Egyik (vezető-) kezünket felemeljük (tegatana), másik kezünket lefelé toljuk. Folyamatos tenkánokkal „csaljuk lépre” az ukét, s amint alul levő kezünket mögé tolhatjuk, ezt meg is tesszük. Figyeljünk csípőnk, törzsünk, lábunk helyzetére!



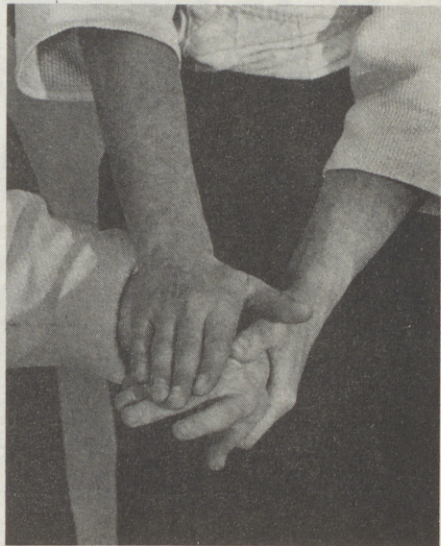
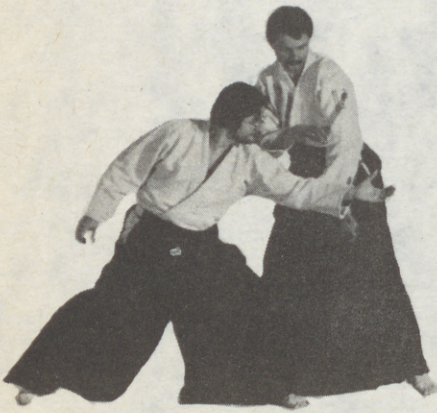
Kote-gejsi



KÁTÁTE DORI KOTE-GEJSI

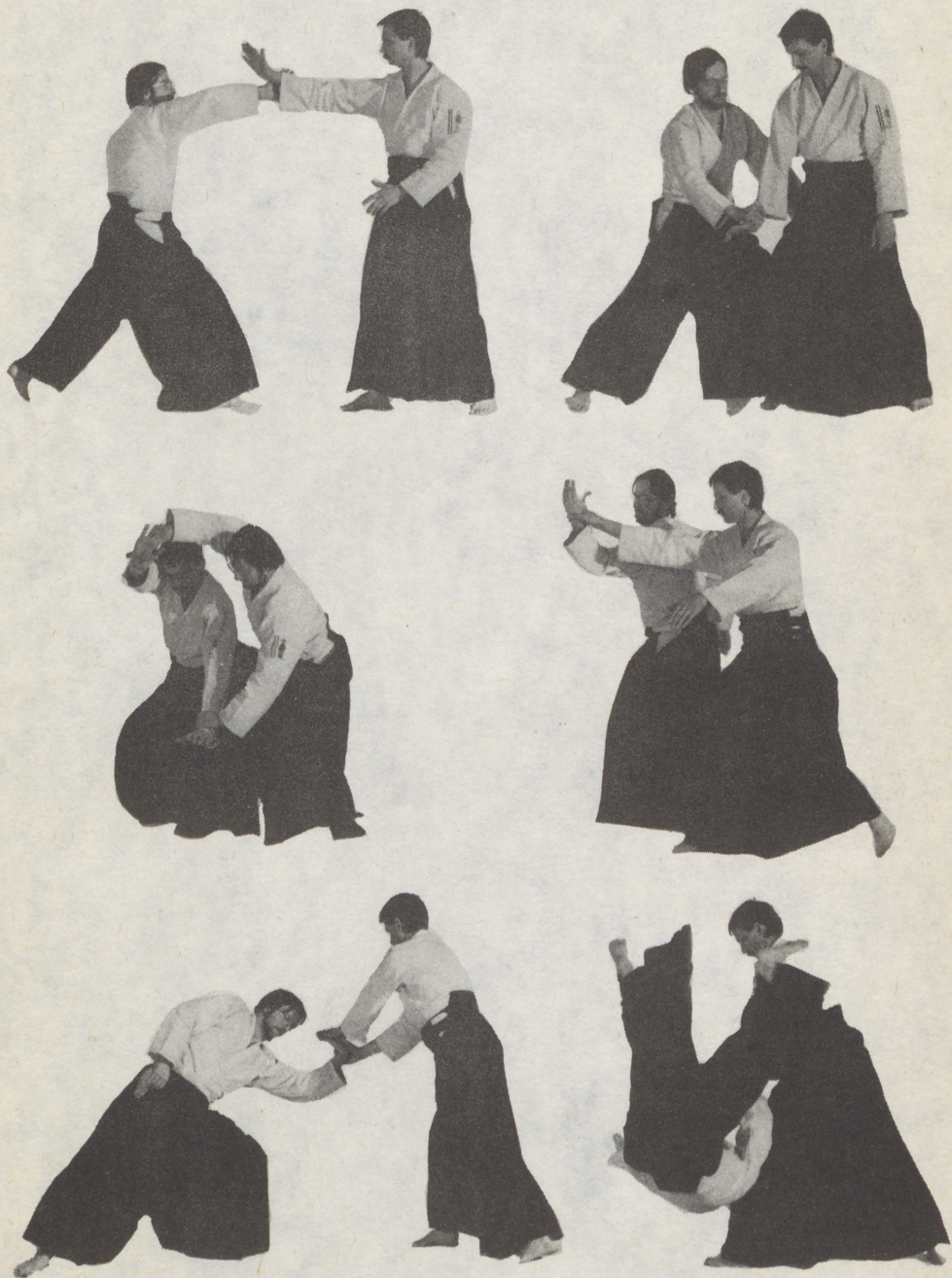
Kote-gejsi = csuklócsavar, csuklófordítás.

Tipikusan védekező technika. A csuklónk felé támadó kezet elsöpörjük, miközben egy tenkével partnerünk mellé lépünk. A támadó kézre úgy fogunk rá felülről, hogy hüvelykujjunk az uke gyűrűsujjának magasságában legyen, másik négy ujjunk pedig a tenyér felől az uke hüvelykujjpárnáján „ellenőrizi” a támadó kezet. Ily módon kényszerítjük fordulásra partnerünket, s amint szembefordul velünk, a csuklóját kifordítjuk és nyújtott kézzel (má-áj) a saját teste felé toljuk.



USIRO RIOTE DORI IKKJO KOTE-GEJSI

Ahogy az usiro riote dori ikkjo technikánál már bemutattuk, a hátulról megragadni szándékozó kezét magunk elé emeljük (kokju!), és az így egyensúlyából kibillentett ukét „orbitális” pályára készítjük. A mozgássor további fázisaiban a kote-gejsi technikánál leírtakat ismételjük.



SOMEN UCSI KOTE-GEJSI

A felülről lefelé vágó kar támadása elől egy irimi tenkással kilépünk, és amikor az alsó holtponthoz ér, felülről ráfogunk. Ezután a többi kote-gejsi technikához hasonlóan fejezzük be gyakorlatunkat.



CUKI KOTE-GEJSI

Gyakorlatilag ugyanaz, mint az előző technika, csak a támadás formája más. A távolságtartás miatt fontos a gyors irimi tenkán, a támadó kéz állandó feszítése.



AZ AIKIDO MAGYARORSZÁGON

Az aikido magyarországi történetét kutatván, mintegy húsz évre kell visszatekin-
tenünk.

Az 1960-as évek végére a magyar dzsúdó (az akkori egyetlen hivatalosan elismert ke-
leti harcművészet) kiemelkedő eredményeket ért el. Kiváló képviselőik, Gyebnár Fe-
renc, Galla Ferenc komoly szaktudásra tettek szert, könyveket írtak, és fejlődésük
alapjának tekintették, hogy más harcművészetekkel is megismerkedjenek, tájéko-
zódjanak a dzsúdót körülölelő japán hagyományrendszerrel is. Így kerültek Ma-
gyarországra különböző könyvek a karatéról, a kungfuról, az aikidóról és más har-
művészetekről is.

A karatéhoz hasonlóan az első aikidóval foglalkozó klub is dzsúdósok irányításával,
a Mélyépterv segítségével jött létre.

1972-ben a dzsudzsicival együtt próbálták az aikidót meghonosítani hazánkban,
és 1975-ben már több aikidóval 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 eredmé-
nyeként alakult meg 1985-ben az önálló karate szövetség, amelynek all style csoport-
ja 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. Ugyan-
ezen 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, len-
gyel, olasz, angol, nyugatnémet és nem utolsósorban a kiváló japán mesterek veze-
tésével.

Az első danvizsgát Dr. Josida Junicsi, 4 danos japán mester, Tamura szenszej tanít-
ványa tartotta 1986 júliusában, Tatán. 1987-ben igazán illusztris vendégeket fogad-
hattunk: Giorgio Venerit, aki ma a Nemzetközi Aikido Szövetség elnöke, és három bel-
ga mestert, Jean Dedobbeleer vezetésével. Júliusban ismét Josida vizsgáztatott, az
év végén pedig Tamura szenszej tanítását élvezhettük. Kapcsolatunk velük azóta is
rendszeres.

A nemzetközi kurzusok nagymértékben hozzájárultak az aikido hazai népszerűsíté-
séhez, és a színvonal-emelkedéséhez.

1988 augusztusában szövetségünk elnöke, Várszegi Rudolf — saját költségén —
Japánba utazott az V. Aikido Világkongresszusra. Itt eddigi tevékenységünket elis-
mervén, a kongresszus a Nemzetközi Aikido Szövetség tagjává választotta a Magyar

Aikido Szövetséget, amelynek vezetősége 1988 decemberében, négyéves mandátumának lejártakor, szép eredményekről számolhatott be.

Ma már 28 klubban kb. 800 tagja van a szövetségnek. Két 2 danos és további 14 első danos aikidokánk van. Az átlagos színvonal is jónak mondható, annak ellenére, hogy a kluboknak nagyon sok nehézséggel kell szembenéznük. Kevés az anyagi támogatás, szűkösek az edzéslehetőségek. A klubvezetők hivatalos elismerése céljából segédedzői tanfolyamot szervezett a szövetség, amelynek első 14 végzős hallgatója 1989 nyarán kapta meg aikido oktatói oklevelét. 1990-ben indítjuk a középfokú edzői szakot is.

AIKIDO-KLUBOK MAGYARORSZÁGON

Kedves Olvasó!

Ha netán sikerült érdeklődését felkelteni eme igazán szép mozgáskultúrájú keleti harcművészet iránt, kérjük ne habozzon, próbálkozzon meg vele! Segítségül leírjuk a kézirat leadásának pillanatában működő magyarországi aikido-klubok címét. Keresse fel valamelyiket! Nem fog csalódnii!

Budapesti klubok

A klubvezető neve	A klub neve és címe	Az edzések ideje
· Bodnár Gyula	Építők SC X., Népliget, Építők Sporttelep	kedd, csütörtök: 17.00—21.00
· Dúzs Miklós	Óceán Se IV., Börfestő u. 1—3. Ált. iskola	kedd, péntek 19.00—21.00
Horváth József	Zalka M. Kat. Főisk. IX., Üllői út	zártkörű
· Katona József	Bp. Honvéd dzsúdó terme XIII., Klapka u. 12.	szerda, péntek: 19.30—21.00
· Gáspár László	Szakura Aikido Klub III., Darvas J. u. 40. (ált. isk.)	kedd, csütörtök: 17.15—19.45
· Gollo Michel	Mélyépterv V., Sütő u. 1—3.	hétfő, szer., csüt.: 19.30—21.30
· Kósa Tibor	Szakura Aikido Klub III., Darvas J. u. 40. (ált. isk.)	szombat: 8.00—10.00
· Molnár János	Ferencvárosi L. S. C. IX., Szamuely u. 4.	szerda: 17.30—19.30 péntek: 18.00—20.00
· Nagy János	Építők SC X., Népliget	hétfő, szerda, péntek: 18.00—20.00
· Rokatorinivo, Jean-H. Michel	VSZM XI., Fehérvári út 120.	kedd, csütörtök: 20.00—22.00
· Makó Ferenc	Műszaki Egyetem, K-épület	kedd, csütörtök: 17.00—18.30
Várszegi Rudolf	Ferencvárosi L. S. C. IX., Bakáts tér 10.	szerda, péntek: 18.30—19.30

Verebics Antal	Gazdagréti Közösségi Ház XI., Törökugrató u. 9. Kelenvölgyi Közösségi Ház XI., Kardhegy út 1.	hétfő, szerda: 18.00—20.00 kedd, csütörtök: 17.30—19.30
----------------	--	--

Vidéki klubok

Biber Pál	Szolnoki Aikido Klub Szolnok, Csokonai u. 23.	hétfő, péntek: 17.00—20.00
Elsner László	Tatai József A. Koll. Április 4. tér 5.	hétfő, szerda: 16.00—17.30
Hencze Imre	Szabadszállás, Felsőérpárt 10.	hétfő, szerda, péntek: 18.00—21.00
Héja László	Székkutasi Művelődési Ház Vö- röshadsereg útja 1.	szerda, szombat; 18.00—20.00
Boda Róbert	Szombathelyi Budo Klub Antal János Ált. Isk. Szombathely, Rá- kóczi út	hétfő, szerda, péntek: 17.00—20.00
Kondi Gyula	Szabadszállási Aikido Klub Szán- tó F. út. 10. (Kozma Eszter címe)	hétfő, szerda, péntek: 19.00—21.00
Kováts Tibor	Váci Aikido Klub Mezőgazdasági Szakközépiskola	hétfő: 18.00—20.00 szerda: 20.00—21.30
Lukács Zoltán	Keszthelyi Aikido Klub Bajcsy-Zs. út 17/a	hétfő, szerda, péntek: 16.00—18.00
Márton Imre	Makói Budo SE, Makói Úttörőház, Lenin tér Bartók Béla Ált. Isk.	hétfő, kedd: 18.30—200 szerda, péntek: 18.30—20.30
Monzák Gábor	Pécsi Aikido Klub Polláck Mihály Főiskola tornaterme Rókus út	kedd, csütörtök: 19.00—20.30, péntek: 17.00—18.30
Molnárfi Tibor	Debreceni Aikido Klub Dienes G. EÜ. Szakközépisk.	hétfő, szerda: 16.30—18.30
Pápai Tamás	Székesfehérvári Aikido Klub Tó- parti Gimn., Homokos 1.	kedd, péntek: 18.00—21.00, szerda: 19.00—21.00
Tóth István	Győri Aikido Klub Zalka M. Ált. Isk. Vöröshadsereg útja	kedd, csütörtök: 18.00—20.00
Szemes Ildikó	Szegedi Aikido Klub Szeged, Szirmai I. Ált. isk., Cson- gor tér 1	hétfő, csütörtök: 18.30—20.30
Sziber János	Szombathely Ferrovill Bushido SE, 9700 Barátság u. 37.	hétfő, kedd: 18.30—20.00 szerda, péntek: 18.30—20.00

AIKIDO-SZÓTÁR

(Az idegen kifejezéseket a magyar helyesírási szabályok alapján, kiejtésük szerint, fonetikusán írjuk.)

ái	=	harmónia, összejövétel, egyesítés, azonosulás, szeretet
aiki	=	„az egyesülő KI”; azaz aikidókák megkísérlik összhangba hozni KI-jüket partnerükével és a környezettel
aiki-dzsucu	=	a KI-n alapuló ősi harcművészet (lásd még Daito iskola)
aikikai	=	Aiki szövetség
ájumi	=	váltakozó, alternatív
ási	=	elmozgás, lépés
átemi	=	védekező ütés a partner Ki-jének semlegesítésére vagy kibillentésére, a technika végrehajtása érdekében. Nem okozhat sérülést!
bajonett	=	az első világháború idején használt, a puska csövéhez csatolható szurony
beriberi	=	a B-vitamin hiánya okozta betegség
bokken	=	fakard
bu	=	harc, harcosság, harci szellem
Buddha	=	Sziddhartha (Sakjamuni, i. e. 560—480), a buddhizmus megalapítója
buddhista	=	Buddha elveit követő egyén.
budo	=	a harci művészetek módszerei
budoka	=	harcművészetet gyakorló, tanuló egyén
cugi ási	=	követő lépés
cuki	=	egyenes ütés gyomorra (itt)
Daito riu	=	az aikidzsucu hagyományos iskolája, módszertana
dan	=	mesterek fokozata
do	=	út, az a módszer, amellyel egy harci művészet gyakorlásával megpróbáljuk összhangba hozni a testet és a szellemet
dori	=	fogás, megragadás
dozsó	=	az „út” keresésének helye, az edzőterem
dzso	=	bot
dzsodan	=	felső, melltől felfelé lévő
dzsúdó	=	„lágyművészet”, Káno Dzsigoró által versenysporttá fejlesztett harcművészet
dzsudzsicu	=	a dzsúdó őse, önvédelmi harc, harcművészet

fudo no siszej	= mozdulatlan testhelyzet (nem merev, de nem billenthető ki a gyakorlója)
gedan	= alsó (a test övtől lefelé első része)
gejsi	= csavarás, fordítás
gjaku	= ellentétes, ellenkező oldalú
gokjo	= 5. tanítás
hákama	= szoknyanadrág, aikido viselet
hámmi/hánmi	= (test)állás, pozíció
happo-giri	= lépés, vágás nyolc irányba
Hara	= az emberi test tömegközpontja, az alhas tájékán helyezkedik el
hidari	= bal, balra irányuló
Hokkaido	= Japán fő szigetei közül a legészakabbra fekvő
homa	= tűzszolgálat, buddhista szertartás
Hombu dozsó	= a japán Aikikai központi épülete, edzőterme
ikkjo	= 1. tanítás, az első számú leszorításos technika
irimi	= belépés, mozgás a partner teste felé
irimi-náge	= belépő dobás, az aikido dobástechnikák egyik alappillére
jin és jang	= negatív és pozitív, víz és tűz, nő és férfi, az őselemek egymásra hatásának jelképe
jóga	= indiai filozófiai irányzat, testi, szellemi gyakorlatsorozat, amelynek célja tudatosan ellazulni, irányítani magunkat, megismerni testünk, és lelkünk legmélyét
jokomen	= oldalsó arcél
jonkjo	= 4. tanítás
jukendo	= a bajonetharc „művészete”
Kámáe	= kiinduló testhelyzet, figyelő állás
Kami	= az őselemek, a tűz (ka) és a víz (mi) örök vetélkedése
kátáte dori	= egy kéz fogása
kendo	= a japán kardvívás művészete
Ki	= őserő, ősergia, életerő, a vitális energia, az összpontosított erő energiája
kiai	= „teljes ki”; kiáltás, a test és a szellem egyesülése
kimuszubi	= „kapcsolódó ki”; a partner ki-jével való egyesülés
ko	= belégzés
kju	= kilégzés
kokju	= a testmozgással együtt végzendő élénkítő légzés, amelyből egy új minőség fakad
kokju-ho	= légzés meditáció
kokju-náge	= a kokjun alapuló dobástechnika
kobukan	= az aikido első fellegvára
kodokan	= Káno mester dzsúdó egyeteme
kote	= csukló
kote-gejsi	= csuklócsavar, csuklófordítás
má-áj	= „küzdőtávolság”; a partnerek megfelelő távolsága
Mandzsúria	= Kína északkeleti részének korabeli neve
men	= fej
menucsi	= ütés a fejre
migi	= jobb(oldal), jobbra irányuló

Miszogi	= a „Megtisztulás Nagy Lehetősége” (ti. az aikido gyakorlásával)
mokszo	= lazíts! Kezd el a meditációt
muszu	= a valamivé válás adta erő
náge	= dobás
nikkjo	= 2. tanítás
nindzsák	= a samuráj uraságok különlegesen kiképzett kémei voltak
nindzsucu	= a nindzsák különleges harcmodora, amelynek hatásosságát a filmekben igencsak eltúlozzák
O	= nagy
omote	= belépő, előre irányuló
Omoto Kio	= a „Nagy Eredet tana” vallása
orbitális	= olyan csillagászati röppálya, amelynél a forduló égitestnek mindig ugyanazon oldala van a forgáscentrum felé
rio kátá dori	= (mind)két váll fogása
riote dori	= (mind)két kéz fogása
siho-giri	= négy irányba lépés(vágás)
siho-náge	= négy irányba dobás
sikko	= térden járás
singon	= japán vallási szekta
sintáj	= egyenes mozgás
sintoizmus	= Az egyik legelterjedtebb vallás Japánban, államvallás
somen ucsi	= egyenes ütés a fejre
szake	= japán rizspálinka
szeppoku	= rituális öngyilkosság, (harakiri)
szánkákutáj	= háromszögállás
szánkjo	= 3. tanítás
szumó	= hagyományos japán birkózás
szuvari	= térdelő ülés(ben)
szuvari vaza	= ülésben, illetve térdelésben végrehajtott technika
tájszabaki	= testünk mozgatása körkörös, köríves mozdulatokkal, szabadon
tatami	= (gyékény) szőnyeg, amivel az edzőtermek talaját fedik
te	= kéz
tegatana	= „kardkéz”
ten-csi náge	= menny-föld dobás
tenkán	= elforduló mozgás
tori	= a technikát végrehajtó fél
ucsi-desi	= belső tanítvány (aki együtt él a mesterrel)
uke	= a technikát „elszenvedő” fél
ukemi	= gurulás, esés
ura	= kifelé, kívülre, a negatív oldalra
usiro	= hátulsó, hátra irányuló
vaza	= technika
zazen	= térdelő, meditáló ülés (japán ülés)
zen	= buddhista vallási irányzat

IRODALOM

- Galla Ferenc: Cselgáncs (dzsúdó) és önvédelem (aikido). Sport, Budapest, 1969.
- Portin, André: Aikido, un art martial, une autre manière d'être. Dangles, St. Jean de Braye, 1977.
- Stevens, John: Aikido, the way of harmony. Shambhala, London, 1984.
- Szaito Morihiro: Aikido, its heart and appearance. Minato res. and publ. Co. Ltd. Tokyo, 1975.
- Tissier, Christian: Aikido, fondamental. Sedirep, Boulogne, 1984.
- Tohei Koicsi: This is aikido. Tokyo, 1969.
- Ujesiba Kiszomaru: Aikido. Hozansa, Tokyo, 1963
- Westbrook, Ratti: Aikido and the dynamic sphere. New York, 1972.



4482-2

