

AIKIDO

5(5)/1996

AIKIDO

Kwartalnik do użytku wewnętrznego sekcji Aikido w Nowym Sączu, Gorlicach i Limanowej
(GRUDZIEŃ'96)

AKTUALNOŚCI

Jak to na obozie w Ropkach było...

W dniach 20-28 lipca trwał letni obóz Aikido. Miejscem, gdzie stanęła stopa przyszłych mistrzów Aikido stały się Ropki. Jest to miejscowość położona w malowniczym terenie Beskidu Niskiego. W dniu przyjazdu padał deszcz, co skutecznie sprężyło nasze działania związane z rozbijaniem namiotów. Na szczęście wieczorem przestało padać. Taka pogoda utrzymała się do końca naszego pobytu, za wyjątkiem dnia chrztu. W poniedziałek rozpoczęliśmy intensywne treningi. Zajęcia prowadzili instruktorzy: p.D.Łęczycki i p.J.Łęczycki, a w środę dołączył do nas sensei M.Górka. Ranne treningi prowadził przeważnie p.J.Łęczycki. Ćwiczyliśmy wtedy dwie godziny z tanto i z jo. Nasze zmagania z kijem obserwowane były z nieukrywanym zdziwieniem przez pasące się w pobliżu owce. Po porannych treningach był czas wolny. Chodziliśmy wtedy po górach lub po prowiant do najbliższego sklepu w Hańczowej. Dla niektórych była to najlepsza okazja do zapoznania się z tajnikami „gotowania” posiłków. Nasza dieta wzbogacona była także grzybami znalezionymi w pobliskim lesie. Treningi popołudniowe rozpoczynały się o godzinie 17.00. Wtedy część z nas uczyła się, a część doskonaliła techniki z bokenem.

-
dokończenie na stronie 2

W TYM NUMERZE

AKTUALNOŚCI:

Jak to na obozie w Ropkach było... ..	str 1
Obchody 20-lecia AIKIDO w Polsce.....	str 1
Od wydawcy.....	str 2
Wymagania egzaminacyjne PFA.....	str 4

KSIĄŻKA:

Morihei Ueshiba „BUDO”, odc.5: Życie Morihei Ueshiba.....	str 5
--	-------

ZAPISY DO CSA i OSA.....	str 7
--------------------------	-------

CYKL ROZWAŻANIA O:

Egzaminie	str 8
-----------------	-------

AIKIDO-WIEDZA PODSTAWOWA Kamae,MA-ai, Tegatana.....	str 9
--	-------

OBCHODY 20-LECIA AIKIDO W POLSCE

Bieżący rok jest dla polskiego Aikido rokiem szczególnym. Jast to bowiem 20 rocznica jego istnienia w naszym kraju. Z okazji tego jubileuszu na zaproszenie Polskiej Federacji Aikido przybył do Polski honorowy gość - Przewodniczący Fundacji Aikikai i Światowego Centrum Aikido w Tokio, wnuk O'Sensei pan Moriteru Ueshiba. 22 października poprowadził on międzynarodowy staż Aikido w Warszawie, a dwa dni później dał krótki pokaz w Centrum Techniki i Sztuki Japońskiej w Krakowie. Jako jedna z przedstawicieli Gorlickiego Klubu Aikido miałam przyjemność być na tym pokazie.

-dokończenie na str 3

JAK TO NA OBOZIE W ROPKACH BYŁO... -
dokończenie ze str. 1

Treningi wzbogacone były także ćwiczeniami siłowymi - nosiliśmy drewno na ognisko. Przy ognisku siedzieliśmy w każdy wieczór, a odgłosy naszych śpiewów roznosiły się po okolicy do samego nawet rana. Piosenką numer jeden naszego obozu stał się utwór pt.: „Kochaj mnie”. Jedną z atrakcji obozu był przyjazd p.L.Wika, kiedy to uczyliśmy się jednego z masaży.

Z kolei piątek był dniem, na który oczekiwali wszyscy, którzy po raz pierwszy znaleźli się na obozie. Od rana padał deszcz, który uprzyjemniał przygotowania do chrztu. Warunkiem dopuszczenia do chrztu były odpowiednie przebrania. Po przejściu wszystkich etapów - tortury, czyszczenie zębów, lekcja śpiewu, smaczne potrawy itp., stawaliśmy przed wyrocznią (gronem sensei'ów) i otrzymywaliśmy obozowe imiona. Niestety tydzień pobytu szybko minął i w niedzielę musieliśmy pożegnać Ropki. Mimo deszczu, który czasem utrudniał treningi, brudnej wody w rzece, „walki o chleb” obóz był bardzo udany. Mniej doświadczeni Aikidocy mieli możliwość skorzystania z pomocy kolegów z wyższym kyu, którzy chętnie dzielili się swoimi umiejętnościami. Mamy nadzieję, że za rok spotkamy się znowu - tym razem na wędrownym szlaku.

(J. Kuza, B. Pierzga)



OD WYDAWCY:

Drodzy Czytelnicy!

Spotykamy się po dłuższej przerwie po raz piąty. Za nami letni obóz, obchody 20-lecia Aikido w Polsce oraz wiele innych ciekawych wydarzeń, którym poświęcony będzie ten numer pisma. Z tego powodu więcej będzie tu mowy o tym, co wydarzyło się w trakcie wakacji oraz minionych trzech miesięcy, niż faktycznych aktualności. Jestem jednak pewna, że znajdziecie w tym numerze pisma coś interesującego dla siebie.

Chciałabym poinformować, że „AIKIDO” będzie się teraz ukazywać nie w formie miesięcznika, lecz jako kwartalniki o większej liczbie stron, niż dotychczas.

SKŁADAM WAM WSZYSTKIM
ZYCZENIA ZDROWYCH, WESÓŁYCH ŚWIAT
BOŻEGO NARODZENIA, ŻYCZE MNÓSTWA
WSPANIAŁYCH PREZENTÓW POD
CHOINKĄ I POGODNEGO NASTROJU, JAK
RÓWNIEŻ ŚWIETNEJ ZABAWY
SYLWESTROWEJ I SZCZĘŚLIWEGO
NOWEGO ROKU.

Spotkamy się ponownie w marcu 1997 roku, w szóstym numerze „AIKIDO”.

Wydawca:

Magdalena Leczyńska

ADRES WYDAWNICTWA:

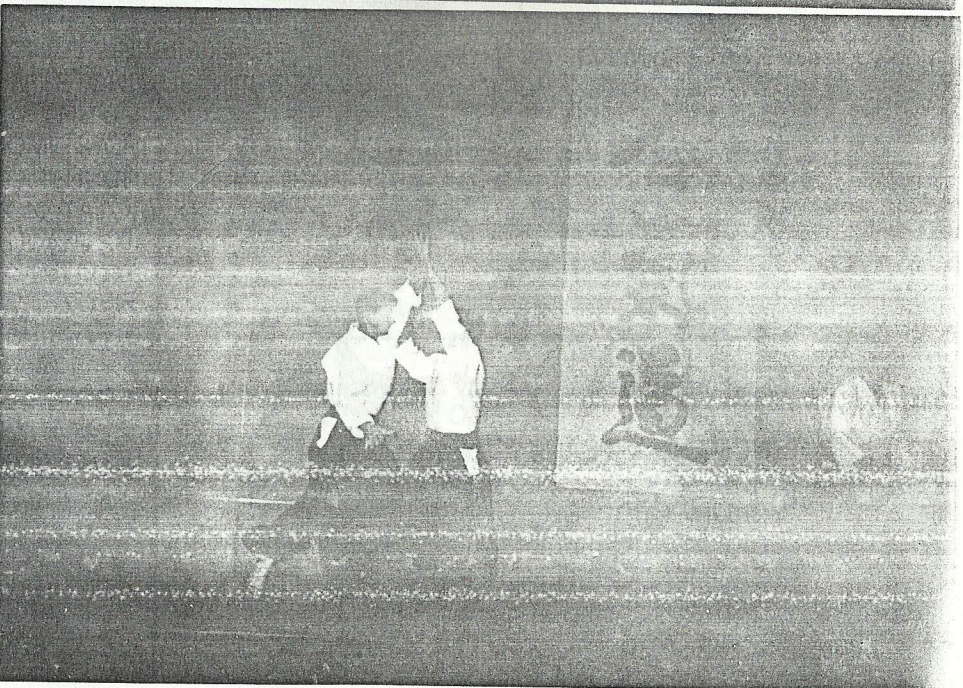
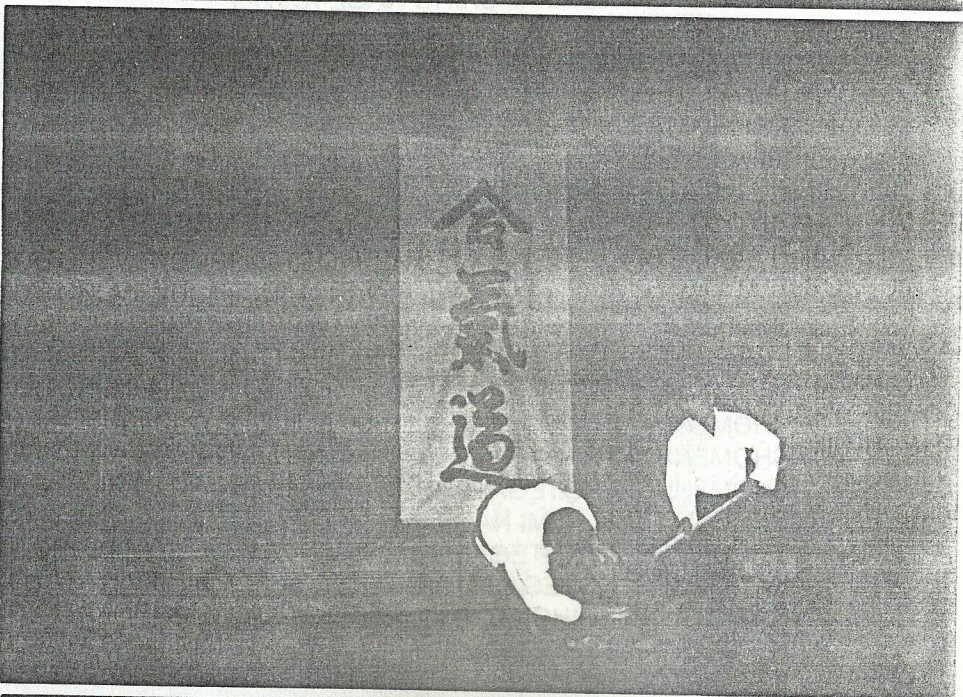
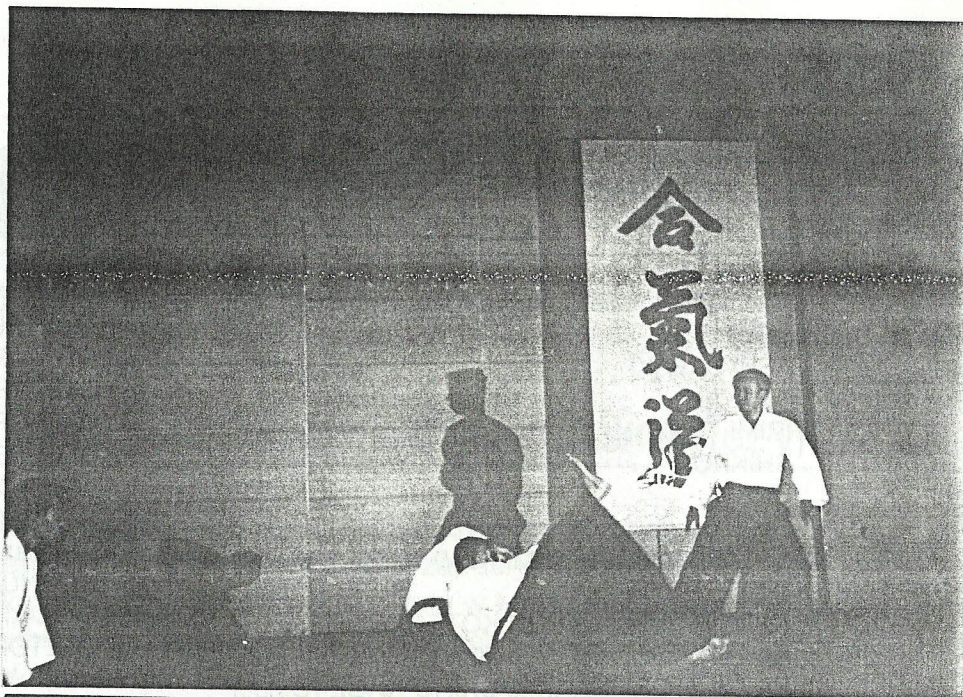
P.P.H.U. „ALTON” s.c.
Miesięcznik „AIKIDO”
ul. Reguły 4/17
33-300 Nowy Sącz.

**OBCHODY 20-LECIA AIKIDO W
POLSCE - dok. ze str 1.**

Moriteru Ueshiba jako największy autorytet w Aikido w chwili obecnej, bo najbliższy jego twórcy okazał Aikido odnajmniej brutalnej strony, mając na celu uwydatnić wyjątkowość i urok technik oraz ukazać Aikido jako sztukę, nie walkę. Dla osoby nie- ćwiczącej Aikido pokaz wydawać by się mógł układem wyszukanych ruchów, pięknych, lecz w rzeczywistości bezużytecznych, w których jednak skuteczność nie wąpi nikt, kto z Aikido ma choć trochę wspólnego. Ueshiba podczas pokazu wielokrotnie podkreślał wagę takiej sprawy, jaką jest szacunek dla partnera, drugiego człowieka i to zarówno na macie, jak i w codziennym życiu. Zapytany zaś, jakie inne słowo mogłoby oddać sens filozofii i sztuki walki Aikido - odpowiedział: „HARMONIA”. Pokaz trwał krótko, wywarł jednak ogromne wrażenie i dał olbrzymi potencjał świeżej energii i chęci do doskonalenia swojego Aikido.

Filozofia i sztuka walki Aikido zyskuje sobie wciąż coraz szersze rzesze zwolenników. Przyczyniają się do tego zarówno takie uroczystości, które nagłaśniają i informują społeczeństwo o jego istnieniu, jak i rodząca się coraz mocniej w ludzkiej świadomości potrzeba bezkonfliktowego i zgodnego z naturą życia, unikanie walki i sporów na rzecz harmonii i pokoju. Równocześnie z rozwojem polskiego Aikido rozwija się i rozszerza działalność naszego Gorlickiego Klubu Aikido. Rosnąca liczba jego członków świadczy o popularności i pomimo różnych trudności, które stają nam na drodze, pod kierunkiem Dariusza Łęczyckiego gorlicka sekcja będzie w przyszłości z pewnością również obchodzić swoje 20-lecie.

(K. Przybycień)



WYMAGANIA EGZAMINACYJNE PFA NA STOPNIE KYU

6 KYU

Minimum 4 miesiące od daty przyjęcia do sekcji

ASHI SABAKI
TENKAN
IRIMI TENKAN
SHIKKO
UKEMI

Tachi waza:

KATATETORI AIHANMI IRIMI NAGE (Omote i Ura)
KATATETORI AIHANMI KOTEGAESHI
KATATETORI AIHANMI IKKYO (Omote i Ura)
KATATETORI AIHANMI SHIHO NAGE (Omote i Ura)
KATATETORI UCHIKAITEN NAGE
SHOMENUCHI IRIMI NAGE
Kontrolowanie oddechu, metoda ćwiczenia:
IPPAN GEIKO

5 KYU

Minimum 5 miesięcy treningu od daty otrzymania 6 kyu.

Tachi waza:

SHOMENUCHI IKKYO (Omote i Ura)
SHOMENUCHI NIKKYO (Omote i Ura)
SHOMENUCHI KOTEGAESHI
CHUDAN TSUKI IRIMI NAGE (Omote i Ura)
CHUDAN TSUKI KOTEGAESHI (Omote i Ura)
KATATETORI KOTEGAESHI (Omote i Ura)
KATATETORI SHIHONAGE (Omote i Ura)
KATATETORI TENCHI NAGE
KATATETORI IKKYO (Omote i Ura)
KATATETORI UDEKIMENAGE
KATATETORI KOKYU NAGE
KATATETORI NIKKYO (Omote i Ura)

Suwari waza:

SHOMENUCHI IKKYO (Omote i Ura)
KATATORI IKKYO (Omote i Ura)
Metoda ćwiczeń IPPAN GEIKO I KAKARI GEIKO

4 KYU

Minimum 6 miesięcy od daty otrzymania 5 kyu.

Tachi waza:

SHOMENUCHI SANKYO (Omote i Ura)
SHOMENUCHI UCHIKAITEN SANKYO
YOKOMENUCHI SHIHONAGE (Omote i Ura)
YOKOMENUCHI IRIMI NAGE (Omote i Ura)
YOKOMENUCHI TENCHI NAGE
YOKOMENUCHI KOTEGAESHI

YOKOMENUCHI UDEKIMENAGE
CHUDAN TSUKI UDEKIMENAGE
CHUDAN TSUKI HIJIKIMEOSAE
JODAN TSUKI IKKYO (Omote i Ura)
RYOTETORI IKKYO (Omote i Ura)
RYOTETORI SHIHONAGE (Omote i Ura)
RYOTETORI TENCHI NAGE (Irimi i Tenkan)
RYOTETORI UDEKIMENAGE
KATATETORI NIKKYO (Omote i Ura)
KATATERYOTETORI KOTEGAESHI

Suwari waza:

SHOMENUCHI NIKKYO (Omote i Ura)
KATATORI NIKKYO (Omote i Ura)
RYOTETORI KOKYU HO
Metoda ćwiczeń: IPPAN GEIKO, KAKARI GEIKO, TANINZU KAKARI GEIKO

Jo:

SUBURI 1-5

Bokken:

SUBURI 1-7

3 KYU

Minimum 8 miesięcy od daty otrzymania 4 kyu.

Tachi waza:

SHOMENUCHI YONKYO (Omote i Ura)
SHOMENUCHI GOKYO
YOKOMENUCHI IKKYO (Omote i Ura)
YOKOMENUCHI UCHIKAITEN SANKYO
CHUDAN TSUKI SOTOKAITENNAGE
CHUDAN TSUKI UCHIKAITEN SANKYO
JODAN TSUKI KOTEGAESHI
JODAN TSUKI SHIHONAGE (Omote i Ura)
KATATETORI UCHIKAITENNAGE
KATATETORI SANKYO
KATATETORI YONKYO
KATATERYOTETORI IKKYO (Omote i Ura)
KATATERYOTETORI NIKKYO (Omote i Ura)
KATATERYOTETORI SHIHONAGE (Omote i Ura)

RYOTETORI IRIMI NAGE
RYOTETORI KOTEGAESHI
RYOTETORI KOKYU NAGE

Ushiro waza:

RYOTETORI IKKYO (Omote i Ura)
RYOTETORI NIKKYO (Omote i Ura)
RYOTETORI SANKYO (Omote i Ura)
RYOTETORI HIJIKIMEOSAE
RYOTETORI KOTEGAESHI (Irimi i Tenkan)
RYOTETORI IRIMI NAGE
RYOTETORI JUJIGARAMI
RYOTETORI SHIHONAGE

Suwari waza:

SHOMENUCHI IRIMI NAGE
SHOMENUCHI KOTEGAESHI
SHOMENUCHI SANKYO

dokończenie na str 8

BUDO. Nauki założyciela Aikido

Morihei Ueshiba

Wprowadzenie:

Kisshomaru Ueshiba

ŻYCIE MORIHEI UESHIBA (CZ.V)

We wrześniu 1939r. zaproszono Morihei do Mandżurii by uczestniczył w publicznym pokazie sztuk wojennych. Tam walczył z byłym zapaśnikiem sumo Tenryu i pokonał go jednym palcem. Morihei kontynuował swoje wizyty w Mandżurii nawet po wybuchu wojny na Pacyfiku, zabierając listy doradcze do różnych instytucji między innymi do Uniwersytetu Kankoku, z którym stał się szczególnie związany.



Morihei w wieku około 50 lat. W tym czasie Morihei był sławny w kraju jako najlepszy sztukmistrz wojenny Japonii.



Morihei z Kiyoshi Nakakura, około 1933r. Nakakura, który był krótko zięciem Morihei, był głównie szermierzem. Po opuszczeniu Kobukan Nakakura szedł dalej, by zostać najlepszym kendoką w nowoczesnej Japonii. Obecnie, blisko osiemdziesiątki Nakakura pozostaje aktywny jako współzawodnik.



Morihei w 1940r. w wieku 57 lat, sfotografowany podczas wizyty w Mandżurii.

Ostatnią wizytę do Mandżurii odbył w 1942r, gdy uczestniczył w celebrowaniu dziesiątej rocznicy założenia sponsorowanego przez Japończyków stanu Monchukuo, na zaproszenie Większego Stowarzyszenia Sztuk Wojennych i dał pokaz sztuk wojennych w obecności cesarza Pu Yi. 30 kwietnia 1940r. Kobukan przyznano statut fundacji zalegalizowanej przez Ministerstwo Zdrowia i Opieki Społecznej. Pierwszym prezesem fundacji był admirał Isamu Takeshita. W tym samym roku akademia policyjna, gdzie uczył Morihei wybrała aikibudo, jako oficjalny przedmiot nauczania.

Wraz z wybuchem wojny na Pacyfiku, jeden po drugim, studenci tokijskiego dojo wyruszali na front. Ja byłem wtedy studentem wyższej uczelni Wasada i razem z Kisaburo Ozawa i innymi młodymi studentami aikido powierzono mi odpowiedzialność dbania o dojo.

Również w 1941r. aikibudo zostało włączone do Butokukai (rządowej grupy jednoczącej wszystkie sztuki wojenne w jednej organizacji). Morihei wyznaczył Minoru Hirai do reprezentowania i kierowania Kobukan w sekcji aiki w Butokukai. To mniej więcej w tym czasie weszła w użycie po raz pierwszy nazwa aikido.

Przeciwdziałając prowizorycznej naturze nowego porządku, dokonanego w okresie nagłej potrzeby, gdy to aikido zredukowano do sekcji Butokukai i aby zabezpieczyć ducha budo, który stworzył dla przyszłych pokoleń, Morihei przywrócił bazę organizacji aikido w prefekturze Ibaragi. Pozostawiając mnie na czele dojo w Wakamatsu-cho, Morihei przeprowadził się do Iwama ze swoją żoną, żyjąc tam oszczędnie w przebudowanej stajni aż do końca wojny.

W Iwama Morihei zaczął konstrukcję tego, co nazwał ubuya (pokój narodzin), lub wewnętrznym sanktuarium aikido; kompleks obejmujący Świątynię Aiki i dojo na wolnym powietrzu. Wewnętrzna zabudowa Świątyni Aiki, którą cechują znakomite rzeźbienia ukończone w 1944r; Aiki Dojo znane obecnie jako dodatek Świątyni Aiki Ibaragi Dojo ukończono w 1945r. tuż przed końcem wojny.

43 bóstwa umieszczono w Świątyni Aiki jako opiekuńcze bóstwa aikido. Morihei sam zaprojektował otoczenie świątyni zgodnie z zasadami kotodama. Na przykład główny budynek, sala modłów torii i układ jako całość podlega prawu trzech uniwersalnych zasad, to jest: trójkąta, koła i kwadratu, symbolicznych dla ćwiczeń oddechowych w studiowaniu kotodama. Morihei wyjaśnił, że: "Gdy trójkąt, okrąg i kwadrat są połączone w sferycznym obrocie, uzyskuje się stan doskonałej przejrzystości. To jest podstawa aikido".

c.d.n.



PPHU „ALTON” s.c.

CENTRUM SZKOLENIA AIKIDO

PPHU „ALTON” s.c. informuje, że bez przerwy prowadzi nabór osób (dzieci, młodzieży i starszych) pragnących zgłębiać tajniki Aikido w CENTRUM SZKOLENIA AIKIDO w Nowym Sączu, pod kierunkiem inst. DARIUSZA ŁĘCZYCKIGO (2 dan). Treningi odbywają się w środy i piątki w CWKS „Dunajec”, ul.Kościuszki 1w Nowym Sączu w godzinach: 18.00-19.30 (trening dziecięcy) i 19.30-21.00 (trening dla młodzieży i starszych).

OŚRODEK SZKOLENIA AIKIDO w Limanowej

również zaprasza wszystkich zainteresowanych do włączenia się w naukę Aikido. Treningi odbywają się w Ośrodku Wczasowo-Sportowym w Limanowej, ul.Zygmunta Augusta 10 w poniedziałki i środy w godzinach: 17.00-18.30.

Treningi prowadzi inst. Dariusz Łęczycki oraz inst. Jacek Łęczycki (1 dan).

CENTRUM SZKOLENIA AIKIDO oraz OŚRODEK SZKOLENIA AIKIDO w Limanowej są elementami działalności szkoleniowej PPHU „ALTON”, które jest jednostką organizacyjną zarejestrowaną w Polskiej Federacji Aikido i stopnie jakie zdobędziecie Państwo ćwicząc w CSA lub OSA/Limanowa będą uznawane na całym świecie.

Osoby zainteresowane studiowaniem Aikido w Gorlicach również mogą to robić w **GORLICKIM KLUBIE AIKIDO** pod kierunkiem inst. Dariusza Łęczyckiego, który serdecznie zaprasza wszystkich do przyłączenia się do zajęć, które mają miejsce w Liceum im.Kromera w Gorlicach (sala gimnastyczna), we wtorki i czwartki w godzinach: 19.30-21.00.

Wszelkie informacje na temat zajęć można uzyskać pisząc na adres PPHU „ALTON” s.c., ul.Reguły 4/17, 33-300 Nowy Sącz, lub telefonicznie pod numerem (0-18) 42 88 64.

**WYMAGANIA EGZAMINACYJNE PFA NA
STOPNIE KYU - dok. ze str.4**

KATATORI SANKYO

Jo:

SUBURI 1-10

Bokken:

SHIHO GIRI

2 KYU

Minimum 10 miesięcy treningu po otrzymaniu 3 kyu.

Tachi waza:

YOKOMENUCHI NIKYO (Omote i Ura)

YOKOMENUCHI SANKYO (Omote i Ura)

YOKOMENUCHI YONKYO (Omote i Ura)

YOKOMENUCHI GOKYO

YOKOMENUCHI KOSHINAGE

MUNETORI IKKYO (Omote i Uta)

MUNETORI SHIHONAGE

MUNETORI UCHIKAITEN SANKYO

KATATORI MENUCHI KOTEGAESHI

KATATORI MENUCHI SHIHONAGE

KATATTORI MENUCHI IRIMI NAGE

KATATORI MENUCHI KOSHINAGE

KATATORI MENUCHI IKKYO (Omote i Ura)

JODAN TSUKI NIKYO (Omote i Ura)

JODAN TSUKI SANKYO (Omote i Ura)

MAEGERI IRIMI NAGE

Ushiro waza:

ERITORI IKKYO

RYOKATATORI NIKYO

RYOKATATORI SANKYO

RYOKATATORI IRIMI NAGE

RYOKATATORI KOTEGAESHI

RYOHIJITORI KOTEGAESHI

RYOHIJITORI IRIMI NAGE

KATATETORI KUBISHIBE IKKYO

Suwaru waza:

SHOMENUCHI YONKYO

SHOMENUCHI SOTOKAITENNAGE

RYOKATATORI IKKYO

CHUDANTSUKI KOTEGAESHI

JODANTSUKI IKKYO

Jo:

SUBURI 1-15

Bokken:

HAPPO GIRI

1 KYU

Minimum 10 miesięcy treningu po otrzymaniu 2 kyu.

Tachi waza:

MUNETORI MENUCHI IKKYO (Omote i Ura)

MUNETORI MENUCHI NIKYO (Omote i Ura)

MUNETORI MENUCHI SANKYO (Omote i Ura)

MUNETORI MENUCHI KOSHINAGE

JODAN TSUKI YONKYO

JODAN TSUKI KOSHINAGE

JODANTSUKI IRIMINAGE

JODAN TSUKI SOTOKAITENNAGE

JODAN TSUKI USHIROKIRIOTOSHI

Ushiro waza:

RYOTETORI YONKYO

RYOTETORI KOKYU NAGE

RYOTETORI KOSHINAGE

KATATETORI KUBISHIME SANKYO

KATATETORI KUBISHIME NIKYO

KATATETORI KUBISHIME KOSHINAGE

ERITORI NIKYO

ERITORI SANKYO

ERITORI IRIMI NAGE

Hanmihandachi waza:

KATATETORI SHIHONAGE

KATATETORI UCHIKAITENNAGE

KATATETORI IKKYO

KATATETORI KOKYU NAGE

Suwaru waza:

SHOMENUCHI JIYUWAZA

RYOKATATORI SANKYO

RYOKATATORI YONKYO

KATATETORI MENUCHI IRIMI NAGE

KATATETORI MENUCHI KOTEGAESHI

KATATETORI MENUCHI KOKYU NAGE

Jo:

SUBURI 1-20

KATA JO 31

1 DAN

Minimum 12 miesięcy po otrzymaniu 1 KYU

CYKL POZNANIANIA

EGZAMINIE

Słyszę czasami uwagi krytyczne pod adresem komisji egzaminacyjnych, kandydatów, lub obu spraw jednocześnie. Mówiąc szczerze ten stan rzeczy dotyka mnie. Uważam, że tak się dzieje ponieważ bez wątplenia kandydaci, jak i komisja mają odmienne koncepcje egzaminów, w szczególności na same DAN. Czy DAN jest skalą, rozdziałem, rangą, czy stopniem? Czy oznacza on lepszą technikę? Dla nas

Japończyków DAN oznacza stopień. Stopień ze schodów, które mogą prowadzić w górę, lub na dół. W tym sensie DAN może wyznaczać i określać równie dobrze wysokość jak i głębokość, a odległości między nimi są równo podzielone. W Kendo - Jodan No Kamai, Chudan No Kamai, Gedan No Kamai - wyznaczają nie tylko wysokość, na której trzymasz broń, ale także postawę obronną. Dlatego otrzymując dany stopień trzeba wiedzieć zarówno jak uderzać w odpowiedni poziom oraz codziennie oceniać swoją pracę. Z drugiej strony, jeżeli nie osiągniesz DAN musisz uznać efekty swojej pracy za niewystarczające, albo, że praca skierowana jest w niewłaściwym kierunku. I odwrotnie, przyznany DAN dowodzi, że praca była właściwa i wyznacza pozycję zdobytą odnośnie innych ćwiczących. To także oznacza kontynuację wysiłków i uznanie poszukiwań za konieczne.

SHODAN oznacza pierwszy DAN, który jest zatem początkiem. Jesteś na pierwszym stopniu schodów, co w języku japońskim ma dodatkowy odcień znaczeniowy, że nie stoisz na tym stopniu całą stopą, lecz zaledwie jej koniuszkiem. Oznacza to, że osiągnąłeś stopień, mówiący o tym, że wybrałeś schody, po których zdecydowałeś się wspinać. Wybór ten nie może być niczym innym niż źródłem radości. Jesteś w tym samym stanie, co dziecko, które dopiero otworzyło oczy i widzi coś po raz pierwszy. Dotąd znajdowałeś się w ciemności - teraz będziesz w stanie zobaczyć, zastanawiać się, oceniać, działać i decydować na przysłowiowych schodach, na których się znajdujesz. Gdy osiągniesz NIDAN, SANDAN - wiedz, że twoja droga będzie skierowana do góry lub na dół w przypadku zaniedbania utrwalającego twoją pozycję, przystąpienia na moment. Jeżeli osiągniesz 7 i 8 DAN i tym samym uważasz, że znalazłeś się na najwyższym poziomie - uzmysłów sobie jasno, że w rzeczywistości jesteś zdegradowany do pierwszego stopnia. Pycha, niedbałość, zlekceważenie są pierwszymi wrogami BUDO. Świat jest w ciągłym ruchu, jeżeli zatrzymasz się na moment, znaczy to, że się cofasz. Aby nie cofać się należy posuwać się naprzód w każdej sekundzie, minucie, godzinie i dniu. Japońska idea, że 8 DAN jest powrotem do 1 DAN, ponieważ obieg jest zamknięty - nie jest wcale niesłuszna. Tak jak wędrowiec, który podąża w tym samym kierunku kończy w punkcie wyjścia.

Jeżeli nigdy nie ćwiczyłeś Aikido, przed podjęciem ćwiczeń nie jesteś od niego

„uzależniony”. Ale pewnego dnia zaczynasz tracić tę wolność. Nie przestajesz myśleć o kokyū, tai sabaki, irimi i tenkan, ikkyū, shihonage ... i tak przez lata. Twoje ciało i dusza nigdy nie przestaje szukać utraconej niezależności aż do dnia, kiedy ten stan mija i przechodzi w „świętobliwy stan” - odnajdziesz swoją wolność i całkowite zrozumienie czym jest Aikido.

(Nobuyoshi Tamura)

AIKIDO WIEDZA PODSTAWOWA

Przytaczamy fragment książki
Kisshomaru Ueshiba pt.: „AIKIDO”



KAMAE (postawy)

Wszystkie elastyczne i naturalne ruchy Aikido wynikają z właściwych postaw. Te postawy to: shizenhontai (naturalna), hidari kamae (lewa) i migi kamae (prawa) oraz formalna pozycja w siadzie (ta będzie omówiona później). Postawa naturalna jest po prostu normalną postawą stojącą z całym ciałem wygodnie zrównoważonym i jest bazą, z której przesuwamy się do lewej lub prawej postawy. Lewa postawa jest pozycją, kiedy lewa stopa wysunięta jest o pół kroku do przodu. Całe ciało powinno być elastyczne, bez napięcia i gotowe do przyjęcia wszelkich zmian. W Aikido, gdy przyjmiecie tę postawę ciało powinno mieć formę sarkakutai (forma trójkątna) - ostrosłup jako czworościan jest najbardziej stabilną formą i taką, która zmienia się w kulę przy obrocie. Postawa prawa jest dokładnym przeciwieństwem lewej.

MA-AI (dystans)

Kiedy stawiasz czoła przeciwnikowi ustalasz dystans. Rezultat będzie jasny, gdyż

idealny dystans oznacza wykorzystanie przestrzeni, w której łatwo manewrować. Ruch umysłu, strumień ducha, jak i odległość i kierunek obydwu osób jest związana z dystansem. Podczas treningu Aikido dystans uważamy za właściwy, jeżeli ręce obydwu osób mogą się tylko dotykać, jednak to zmienia się zgodnie z postawą. I tak wyróżniamy ai hanmi (postawa wzajemnie skośna) i gyaku hanmi (odwrotnie skośna postawa). Ustanawiając dystans przyjmuj i zachowuj postawę twarzą w twarz bez względu na ruchy jakie wykonujesz. Wykorzystaj otoczenie i sprowadź przeciwnika do twojego dystansu.

TEGATANA (dłoń-ostrze)

Różnica między ruchami w Aikido i japońskiej szermierce jest niewielka. Zatem dłoń w Aikido jest używana jak miecz. W wielu ruchach Aikido dłoń jest używana jako ręka-ostrze. Nie istnieje inne BUDO, gdzie używa się ręki-ostrza tak często, jak w Aikido. Obejmuje ona w szerokim sensie część ramienia od łokcia do końca ręki lecz zwykle termin ten wskazuje na część sięgającą od podstawy małego palca do nadgarstka. Ta część kierowana jest przez kokyu-ryoku (energię oddechu), która płynie z centrum ciała. Wzmocnienie właściwą akcją ciała daje potężne przedłużenie energii oddechu, którą podkreśla się w Aikido. Wszystkie podstawowe techniki Aikido, jak np.: ikkyo (dźwignia na ramię), czy nikyo (wykręcenie nadgarstka) wymagają działania ręki-ostrza. Jest to sztuka ataku i obrony, której przykładami są: pchanie łokcia przeciwnika, cięcie z góry na dół i zahaczanie nadgarstka przeciwnika. Stosuje się ją zawsze przy uderzeniach, skręcaniu, ciągnięciu i pchaniu.

KI NO NAGARE (strumień ducha)

Strumień ducha jest działalnością umysłową. Istnieje przykład wendetty słabego człowieka, który nie miał pojęcia o szermierce. Po prostu zamknął oczy, skoncentrował umysł i zabił swego przeciwnika - eksperta szermierki. Nikt nie spodziewał się jego zwycięstwa. Jest to działanie potęgi ducha, która wciąga ruchy przeciwnika w twoje ruchy odpowiadając naturalnie i nieświadomie na zmiany warunków. Te odpowiedzi (reakcje) są możliwe w warunkach harmonii, która wypływa z niewzruszonego umysłu. Dobrze znany uczoney - specjalista w sprawach rycerstwa Hogen Kiichi mówi: „On nadchodzi, ja spotykam. On

odchodzi, ja postępuję. On stawia czoła, ja pojedynuję”. Jego słowa mówią o tajemnicy działania ciała, które jest kierowane strumieniem ducha. Nie ma on na myśli spotkania przeciwnika po tym, gdy ten nadchodzi, lecz spowodowanie by przeciwnik wszedł w jego własny strumień ducha. Chociaż niełatwo wyrazić to słowami prawdziwe zrozumienie nie zostanie osiągnięte przez dorywcze ćwiczenie. Zaczynamy od treningu postaw, ustalenia odległości, ruchu; tylko wtedy przez nieustanną praktykę zostanie osiągnięty stan jedności wszystkiego (wszystko jest jednym)

IRIMI (wchodzenie, wkraczanie)

Technika WCHODZENIA jest stosowana podczas ataku przeciwnika. Oznacza ona odsunięcie się z linii jego ataku w „martwą” stronę. Jeśli np. przeciwnik zbliża się, by pchnąć cię prawą ręką wykonaj swą lewą stopą krok do przodu ku jego prawej stronie (stojąc w prawej postawie ukośnej), zejźdź w bok od jego ataku, uderz jego bok swoją prawą pięścią, a jego twarz - lewą. W ten sposób uderzasz z dużą siłą, co wynika z połączenia momentu jego ataku i twojego ruchu do przodu. Reguła WCHODZENIA jest podstawą większości ruchów w Aikido, gdyż postawy i ruchy składają się głównie z postaw ukośnych, które są zaadoptowane ze sztuki używania włóczni.

SABAKI (poruszanie się)

Stajesz się podobny do wirującego bąka, gdy ruchy ciała są poprawne. Zawsze starasz się wciągnąć przeciwnika w ruch dookoła twojej centralnej osi obrotu. Ruch ten musi być pozytywny, kulisty i płynny bez względu na to, jaka siła mu się przeciwstawia. Twoje ciało jest uważane za wspaniałe urządzenie. Gdy twój palec u stopy porusza się w prawo, każda część ciała podąża za ruchem palca i zmienia swą formę zjednoczenia. Przez poruszanie się wciągnij przeciwnika w swój ruch kulisty i prowadź go dowolnie, jak obracający się bąk odrzuca rzeczy, które go dotykają.

c.d.n.

W następnym numerze pisma będzie między innymi mowa o: **CHIKARA NO DASHIKATA** (przedłużenie siły lub energii), **UKEMI** (pady), **ZA-HO** (siad) oraz podstawowo-wych ćwiczeniach przygotowawczych, które są istotne w praktyce Aikido.