

Kezdő csomag

Információk és elméleti vizsgaanyag
Aikido gyakorlásához

合気道恭順道



Aikido gyakorlásához szükséges háttér-információkat tartalmazó oktató anyag.

Annak ellenére, hogy sok viselkedésmódot kell betartani, ezeknek a rendszeres gyakorlása során természetessé kell válniuk. Ne bosszankodj, ne háborodj fel, ha kijavítják a viselkedésedet, mert minden részlet fontos a többiek biztonsága szempontjából és határozott nevelő célja van.



合気道恭順道場

Tartalom

Információ

Morihei élete és az aikido kialakulása.....	1. oldal
Morihei, illetve Kisshomaru szabályai, etikett.....	5. oldal
Az aikido elmélete.....	6. oldal

Tananyag

Általános aikido etikett, egyéb információk.....	9. oldal
Aikido vérvonal.....	12. oldal
Vizsga etikett.....	13. oldal
Kyojun dojo szabályzat, etikett.....	15. oldal
Lépések, fogások, ütések, rúgások.....	16. oldal
Kifejezések, vezényszavak.....	17. oldal



Ueshiba Morihei élete, az aikido kialakulása

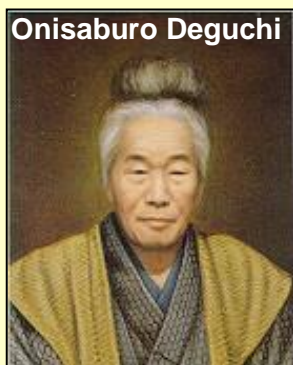
Ueshiba Morihei, az aikido alapítója 1883. december 14-én született egy tehetősebb földműves családban, a mai Tanabe tartományban. A család öt gyermeke közül ő volt a negyedik, az egyetlen fiú. Szikár apjától, Joroku-tól, a samurájok határozottságát és a közügyek iránti érdeklődést, anyjától, Juki-tól 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 kínai klasszikusokat kezdett tanulni, de jobban érdekelték a titokzatos buddhista szertartások. 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, Kichiemon-nak hőstetteiről mesélt (őt kora egyik legjobb samurájának tartották), és sumo-zásra, 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 otthagyta. 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. Sikerült 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-ryu dojo jujitsu, és a Shinkage-ryu 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 bajonett harcban (jukendo) hírnevet szerzett különleges képességeivel. Kitüntetéssel szolgálta végig a mandzsúriai 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. Ekkor kapta első budo oktatói engedélyét is, a Jagyu iskolában Naka Masakacu mestertől.

Ezután hazatért, apja építtetett egy dojo-t a birtokon, és meghívta oda tanítani Takaki Kiojicsit, a jól ismert jujitsu mestert. Morihei belevetette magát a gyakorlásba. Ugyanezen idő alatt nagy hatást gyakoroltak rá Mainakata Kumagusu tanai. Kumagusu erélyesen ellenezte a kormányzatnak azt a tervét, hogy a kisebb sinto templomokat a nagyok irányítása alá vonják, mivel érezte, hogy ezzel a helyi lakosság érzelmeit sértenék.

Morihei támogatta Kumagusu-t, tiltakozó leveleket, beadványokat írt a hatóságoknak és az újságoknak is, Az ügyben történő részvétel növelte Morihei érdeklődését a belpolitika iránt. Ezért, amikor a kormány önkéntes jelentkezőket keresett, akik majd letelepszene a kevésbé fejlett Hokkaidón, Kumagusu bátorította őt, éljen a lehetőséggel, különös tekintettel Japán jövőbeli növekvő élelmiszerigényére. A semmiből alkotni valamit úttörő szelleme magával ragadta Ueshiba-t, 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, kétéves 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 termesztani, 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 elsősorban Morihei erőfeszítéseinek köszönhetően egy éven belül mindent újjáépítettek. Ő lett a falutanács vezetője, és tiszteletből Sirataki királyának hívták. Ueshiba karjainak roppant erejéről a nehéz sirataki évek is "tehettek". Nap mint nap 45-90 kg-os fatörzsekkel birkózott. Számos meseszerű történet maradt fenn róla ebből az időszakból. A Hokkaidón eltöltött évek legemlékezetesebb eseménye számára azonban a Daito-ryu aiki-jutsu oktatójával, a nagy Takeda Sokaku-val történt találkozása volt. Ueshiba 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.

Sirataki-ba visszatérve dojo-t nyitott, ahova meghívta Takeda mestert. Házat épített neki, és gondoskodott az ellátásáról. Összesen mintegy 100 teljes napnyit tanult Sokaku-nál, a fennmaradó időt magántanulmányokkal töltötte. 1918-ban a helyi választásokon Ueshibát ismét tanácstagnak választották. Az ő kezdeményezésére indult meg a vasútvonal kiépítése Hokkaidón. 1919 novemberében nagyon rossz híreket kapott apja állapótáról. Mélyen érintette a dolog, ezért elhatározta, hogy visszatér Tanabe-ba. Felszámolta minden vagyonát, és családjával hazaindult. Útközben hallotta a hírt, hogy Ayabe-ben egy igazi egyéniség él, ritka szellemi képességekkel: Onisaburo Deguchi. Morihei mindenképpen 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 lényege ingatag és ismeretlen volt számára, így a találkozás Deguchi-val 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 Tanabe-be ért volna. Tragikus fájdalomában több hónapot töltött meditációval, néha jámbor eszelősséggel imádkozott a hegyekben. Végül elhatározta, Ayabe-be utazik, hogy Onisaburo Deguchi irányítása alatt tanulmányozza az Omoto Kyo-t ("Nagy Eredet Tana" egy sinto vallási szekta 1924-ben, nagy titokban elhagyta Japánt, hogy az akkor még Kínához tartozó Mongóliába utazzon. Miután megérkeztek Deguchi 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 hittérítőknak 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 Modji kikötőjében. Deguchi-t 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. Az Omoto-Kio tanok és Deguchi-val való szoros kapcsolata alaposan befolyásolták Ueshiba gondolkodását. Bár Morihei mindig elismerte, hogy a budo lényegét Takeda Sokaku mutatta meg neki, de állította, hogy megvilágosodása az Omoto-Kyo lelki gyakorlatok során történt



Onisaburo Deguchi



O.Sensei Hokkaido-n

Éppen Deguchi volt aki bátorította, hogy alakítsa ki saját stílusát, mert a Daito-ryu 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-ryu aiki-jutsu és az aikido), mind megközelítésben, mind pedig a végrehajtásban.

Bár Takeda ezután is rendszeresen látogatta Ueshibát, és noha ő tisztelettel viselkedett iránta, a számláját mindig ő állta, rajongása megszűnt. Ayabe-be visszatérve még intenzívebben folytatta a gyakorlást, mint eddig. Tanítványainak valódi kardokat adott, és megparancsolta nekik, hogy próbálják kettévágni. 1925 tavaszán egy kendo-instruktor jelentkezett az ayabe-i dojo-ba, hogy kipróbálja Morihei képességeit. A kendo mester több órán át szakadatlan hévvel támadott. Ueshiba a hosszú gyakorlás alatt kifejlesztett "hatodik érzékével" (saját elmondása szerint, mintha egy fényvillanás jelezte volna előre a támadások irányát) könnyedén elkerülte a támadó fakardjának vágásait, csapásait. Miután a kendo mester elment, Morihei visszavonult kertjébe pihenni. Mint később beszámolt róla, hirtelen mennyei fény árasztotta el. Ekkor jött rá, hogy az igazi budo célja a minden élőlény áhította szeretet. Negyvenkét éves volt ekkor. Az Ueshiba szentély Ayabe-ben eredetileg az Omoto Kyo híveknek épült, de ahogy Morihei híre egyre jobban terjedt, sok nem hívő - elsősorban katona - járult elé belépési engedélyért. Jellemző Tomiki Kenji esete, aki judo mester volt, majd később kialakította saját aikido rendszerét. Amikor barátai - valamennyien Ueshiba-tanítványok - nógatták, hogy ismerkedjen meg mesterükkel, Tomiki kötekedve ezt mondta: "Hallottam Ueshibáról, 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 Kenji 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 beadja... - ezúttal a dojo 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 Ueshiba 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. Hat hónapos ayabe-i tartózkodás után Ueshiba visszanyerte egészségét. Deguchi bátorította, hogy váljon külön az Omoto Kyo szervezettől, költözzön a fővárosba és alakítsa ki a saját rendszerét. 1927-ben az Ueshiba 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 dojo-t és rezidenciát (jelenleg ez az aikido vezetőinek dojo-ja). Kano Jigoro, a judo "pápája" - miután saját szemével győződött meg Morihei aiki technikáiról - kijelentette: "Ez az én ideális budo-m, az igazi judo!" Számos kiváló Kodokan-tanítványt küldött Ueshibához tanulni. Egyikük, Mochizuki Minoru, később saját aikido stílust fejlesztett ki. 1931-ben kész lett a Kobukannak nevezett dojo, 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 Sokaku-féle kardvívás és Ueshiba aikido-ja 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 Kisshomaru (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 rendőr-akadémiákon, valamint oktatott színészeket, táncosokat és sumo birkózókat

Felmerül a kérdés, hogy ha Ueshiba budo-ja a szeretetért, és a békéért jött létre, vajon hogyan gondolkodott a II. világháború alatt? Onisaburo Deguchi-val ellentétben, aki sohasem adta fel pacifista elveit és börtönbe is csukták emiatt, Morihei a császári uralom lelkes támogatójának tűnt. Tanított a katonai főiskolán, számos tanítványa volt a háborút irányító tábornokok közül, elment Mandzsúriába az ottani bábormány 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 örültjei 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." Ueshiba utalt rá, hogy 1942-es Iwama-ba 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 dojo-t és Morihei az említett okok miatt, valamint a városi élettől és egy nagy központ adminisztrációjától fáradtan elhatározta, hogy visszatér vidékre, ahol gyakorolhatja az aikido-t és a földművelést is.

Gyakran mondogatta: "Számomra a budo és a földművelés egy és ugyanaz!" Fiára ruházta át a tokiói dojo-t, lemondott hivatali pozícióiról és feleségével elhagyta Tokiót, hogy letelepedjenek a néhány évvel azelőtt vásárolt birtokukon, az Ibaragi tartománybeli Iwama nevű faluban. Itt élte át Ueshiba a háború hátralévő éveit, nyugalomban a földet művelve és gyakorolva, valamint felügyelve a Suren dojo és az Aiki-jinja (szentély) építkezését. Tulajdonképpen Iwama-t tekinthetjük az aikido szülőhelyének. Először aiki-jutsu-nak, majd aiki-budo-nak 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 aikido-nak, de Ueshiba 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. Ueshiba a szervezést fiára és tanítványaira hagyta, ő maga jobban kedvelte az iwama-i edzéseket. Mindennap hajnali ötkor, ünnepnapokon háromkor kelt, imádkozott és meditált órákon át, majd az időjárástól függően tanult vagy a földjét művelte. Estéknél pedig vezette az edzéseket. Saito Morihiro, a iwama-i dojo későbbi 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 dojo-ja."

Az aikido a II. világháború után gyorsan terjedt. Ebben nagy szerepe volt a központi vezetőség (Honbu dojo, Tokió) áldozatos munkájának. Instruktorkok indultak útnak szerte a világban, és ma már minden földrészen ismert harcművészet az aikido. (1988 augusztusában a Magyar Aikido Szövetséget is a világszövetség tagjai közé választották.) Ueshiba Morihei, az aikido alapítója "O Sensei"-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 dojo-ból 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, Kisshomaru kezét és elmosolyodott. "Vigyázz a dolgokra!" - mondta és meghalt. Két hónappal később követte őt hű felesége, Hacu. Hamvait a tanabe-i családi templomban helyezték örök nyugalomba. Emlékére minden évben emlékszerterásra kerül sor az iwama-i Aiki szentélyben.

O-Sensei szabályai az Aikido gyakorlásához

1. Az aikido egyetlen csapással dönt életről és halálról, ezért a tanítványoknak gondosan kell követniük instruktoruk tanításait, és nem szabad vetélkedni, hogy lássák ki a legerősebb.
2. Az aikido egy olyan út, ami megtanít több ellenséggel bánni egyszerre. A tanítványoknak képezniük kell magukat hogy ne csak előre, hanem minden oldalra tudjanak figyelni.
3. Az edzésnek mindig kellemes és vidám légkörben kell folynia.
4. Az instruktor csak egy kis szemszögét tanítja a művészetnek. Sokoldalú alkalmazásait minden egyes tanítványnak magának kell felfedeznie szüntelen gyakorláson és edzésen keresztül.
5. A mindennapi gyakorlásban először kezd a tested megmozgatásával, aztán haladj az intenzív gyakorlás felé. Sose erőltess bármit természetellenesen vagy ésszerűtlenül. Ha ezt a szabályt követed, akkor még az öregek sem fognak megsérülni, és kellemes és vidám légkörben folyhat a gyakorlás.
6. Az aikido célja a test és a lélek edzése, őszinte és komoly emberek kifejlesztése. Mivel ezeket a technikákat csak a beavatottak tanulhatják, ne áruld el másoknak, mert az lehet a következménye, hogy gengszterek kezdik el használni.

Doshu kiegészítése a szabályokhoz (Kisshomaru Ueshiba)

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

Aikido etikett

1. A gyakorlásnak mindig a kölcsönös tisztelet jegyében kell folynia.
2. Sose zavard meg a dojo légkörét udvariatlansággal, hangoskodással, durvasággal, tiszteletlenséggel.
3. Az edzésvezető minden utasítását rögtön és maradéktalanul hajtsd végre legjobb tudásod szerint.
4. Az edzés minden pontján teljes összpontosítással gyakorolj.
5. Sose ülj le háttal a kamizának. Továbbá ne támaszkodj a falnak, ne ülj nyújtott lábakkal, véletlenül se lépj át semmit, senkit.
6. Viselkedj mindig szerényen, csendesen, tisztelettudóan. Ne felejtse el, hogy tanulni vagy itt, nem pedig az egódat kielégíteni.
7. Soha ne beszélj az edzésen.
8. Sose használd más edzőruháját, vagy fegyverét.
9. Személyes illetve egyéb ellentéteket, problémákat az edzőterembe való belépéskor felejtse el.
10. A körmeid legyenek mindig rendesen levágva.
11. Órát, ékszereket, gyűrűket vedd le edzés előtt.
12. Ne öltözködj, ne egyél, és ne igyál a szőnyegen.
13. Tartsd be, és a társaiddal is tartasd be a szabályokat. Ne az edzésvezető energiái pazarlódjanak el a fegyelmeléssel.

Daito-ryu Aikijujutsu és Aikido

Az Aikido eredetét és kialakulását sokan és sokféleképpen értelmezik. Jelen cikk tárgyilagosan ismerteti azokat a tényeket, amelyek elengedhetetlenek ahhoz, hogy ne vesszünk bele a különböző megközelítések útvesztőjébe. Minden érdeklődő sokat meríthet az alábbi írásból nem csak azok, akik önálló kutatásokat akarnak folytatni az Aikido történetéről.

Közismert tény, hogy Ueshiba Morihei, az Aikido megalapítója jelentős időt töltött a Daito-ryu Aikijujutsu tanulmányozásával¹, és az említett művészet technikái komoly hatást tettek a ma is ismert Aikido-gyakorlatok kialakulására. Nem ugyanennyire egyértelmű azonban az, vajon mennyire volt meghatározó a Daito-ryu² hatása az Aikido egészére nézve, és mennyire jogos az Aikidót a Daito-ryu-tól függetlenül, teljesen új harcművészetként kezelni. A kérdésben természetesen eltér a Daito-ryu és az Aikido gyakorlóinak véleménye. Az előbbieket körében gyakran hangoztatott nézet, hogy az Aikido nem más, mint a Daito-ryu egyik alstílusa, Ueshiba Morihei pedig csak egy szakadár Daito-ryu oktató volt. Az Aikido-táborból ugyanakkor azt a véleményt hallani, hogy Ueshiba sensei az Aikido létrehozásakor egyáltalán nem vagy csak alig támaszkodott a Takeda Sokakutól³ tanultakra, és a Daito-ryu beszűkült világára egyébként is ráfért némi átalakítás.

Mint minden túlzó nézet, természetesen egyik sem fedti pontosan a valóságot. Ueshiba sensei az Aikido kialakítását megelőzően messzemenően a Daito-ryu tanulásával foglalkozott a legtöbbet, és a ma ismert Aikido-technikák döntő többsége hasonló formában fellelhető a Daito-ryu repertoárjában is. Azt állítani tehát, hogy az aikidónak nincs vagy alig van köze a Daito-ryu-hoz: tévedés.

Másfelől viszont a mai Aikido mozgásformái, az Aikido mozdulataiban tetten érhető egységes szemlélet teljesen más, mint amit a Daito-ryu alkalmaz. Elég csak megnézni egy magas szintű Daito-ryu illetve Aikido mestert, amint ugyanazt a technikát hajtja végre, és a különbség azonnal egyértelművé válik. Nem arról van szó, hogy az egyik jobb, a másik rosszabb, egyszerűen csak más.

A két művészetre egyaránt igaz, hogy a szétválás (durván a harmincas évek második fele) óta maguk is változtak, kereteiken belül különböző irányzatok alakultak ki. Érdekes megfigyelnünk, hogy pl. az Aikido egyes irányzatainak különbsége némi általánosítással a Daito-ryu-tól való eltávolodás mértékében is kifejezhető⁴. Az sem érdektelen, hogy az egyes shihan-ok mikor gyakoroltak közvetlenül az Alapítóval: jelentős eltérés volt Ueshiba sensei háború előtti és utáni művészetében, ami szintúgy a Daito-ryu-tól való elszakadásban mutatkozott meg legszembetűnőbben.

Tekintettel arra, hogy Takeda sensei halála után komoly tanítványai is számos utat követve vitték tovább tanítását, és ily módon a mai Daito-ryu már ágakra, irányzatokra szakadva működik⁵, joggal állíthatjuk azt, hogy a mai Daito-ryu irányzatok és az Aikido Takeda Sokaku sensei művészetében azt a közös eredetet tisztelhetik, amelynek valamilyen formában mindannyian örökösei.

Azt hiszem, a magyar aikidósok táborában a Daito-ryu talán nem annyira ismert⁶, mint amit ez az igen jelentős harcművészet megérdemelne⁷, ezért röviden szeretnék kitérni arra, pontosan mit is nevezünk Daito-ryu Aikijujutsunak⁸.

A régi Japánban Kyotótól, a császári fővárostól keletre feküdt Kai tartomány, amely később Yamanashi előljáróság része lett⁹. Itt élt a Takeda család, amely a sengoku-korszak¹⁰ híres hadvezére, Takeda Shingen¹¹ leszármazottjának tekintette magát. Ebben a családban hagyományozódott át a Kaden-hijutsuként ismert hadi művészet, amelyet a Daito-ryu modern kori elterjesztője, Takeda Sokaku sensei művészetének forrásának tekintett. Ez, kialakulásának korára jellemzően¹² kiba-heiho, azaz lovas harctechnika volt. Ez a művészet adja a Daito-ryu történelmi alapját, hiszen a Kai Takeda-ke kaden-hijutsu egészen a Nara-korig (704-794) visszanyúló harci technika volt, amely bizonyos vonatkozásokban a Tendai-mikkyóval¹³ is összekapcsolódik.

A Daito-ryu ennek az alapnak a felhasználásával formálódott meg úgy, hogy ezzel ötvözték az Aizu-hanban¹⁴ tanított Ono-ha Itto-ryu kenjutsu irányzatot, valamint a Yagyū-Shinkage-ryu kardvívó iskola technikáit illetve szellemi tanítását (shinpo). Ezek a harcművészetek alakították ki a Daito-ryu¹⁵ ma ismert formáját. Tudnunk kell, hogy Takeda Sokaku idejében a Daito-ryu még nem volt teljesen rendszerbe foglalva, Sokaku az egyes részeket külön-külön is tanította¹⁶, és csak tanítványai végezték el a művészet pontos meghatározását¹⁷.

A fentiekből látható, hogy az egyes tanítványok meglehetősen személyre szabott tanítást kaptak Takeda senseitől, nem csoda tehát, hogy saját későbbi pályafutásuk során igen eltérően adták mindezt tovább. Ez a jelenség a régi harcművészetek (kobudo) világában korántsem szokatlan, ott az áthagyományozás a modern budo-tól eltérő logika alapján működött¹⁸.

Ilyen módon természetes, hogy Ueshiba sensei, aki több irányzatban is jártas volt¹⁹, a Daito-ryu-nak egy sajátos, csak rá jellemző változatát tanította. Az eltérés már igen korán nyilvánvaló lehetett számára, hiszen már a húszas évek végén megesett, hogy „Ueshiba-ryu Aikijujutsu”-ként utalt művészetére. Az elnevezést azonban egyértelműen másodlagos fontosságúnak tekintette, amit jól mutat, hogy háború előtti tanítványai különböző megnevezésekre emlékeznek arról az időszakról mesélve²⁰.

A Daito-ryu-tól való eltávolodás folyamatosan fejlődött ki a harmincas évek elején, köszönhetően jórészt annak, hogy a Kobukan Dojóval állandó dojo állt Ueshiba sensei rendelkezésére, ahol alkalma nyílt technikáit megszerezni, stílusát megformálni. Hozzá kell persze tenni, hogy Ueshiba sensei élete végéig nagyon kevésbé volt jellemző a technikai rendszerezettség: spontán, az adott pillanathoz alkalmazkodva mozgott, ritkán csinált egy gyakorlatot kétszer egyformán. Részben ez az oka a későbbi shihan-ok, akkori tanítványai közötti olykor jelentős eltéréseknek.

A Daito-ryu-val, illetve Takeda Sokaku-val való végleges eltávolodás 1937-től következett be, az osakai Asahi Shinbun Dojo kapcsán²¹. Ettől fogva a két művészet sorsa elvált egymástól. A Daito-ryu (mint már említettem) az egyik legnépszerűbb japán kobudo²² művészetté vált., Az Aikido pedig világszerte körülbelül egymillió gyakorlónak nyújt kapcsolódásra, szellemi-testi felfrissülésre alkalmat, ki mit keres benne.

Szabó Balázs

¹ Stanley A. Pronain kutatásaiból tudjuk, hogy Ueshiba Morihe neve 1915-1931 bukkant fel rendszeresen a Takeda Sokaku által kiállított Eimeiroku (Híres nevek jegyzéke) és Shareiroku (Felajánlások jegyzéke) dokumentumokban. Ueshiba sensei a Daito-ryu tanulását Hokkaidón kezdte, 1922-ben Ayabe városában folytatta és az utolsó regisztrált kurzust 1931-ben, a Kobukan Dojóban vette Takeda sensei-től.

² Amikor a művészet egészéről beszélünk, szerencsésebb pusztán a Daito-ryu elnevezés, hiszen a stílus mai mestereinek megoszlik a véleménye arról, mi tartozik és mi nem ez alá. Ilyenformán az Aikijujutsu csak a Daito-ryu formáinak egyike.

³ Takeda Sokaku (1860-1943), a Daito-ryu Meiji-korban való összegzését, a művészet széleskörű elterjesztését végezte el. Egész életét vándorolva, hol itt, hol ott oktatva töltötte. Ueshiba Morihei-t 1915-ben, a hokkaidói Engaru település Hisada nevű fogadójában mutatták be neki.

⁴ Erre példa, hogy a saját technikai gyökereit hangsúlyozottan Ueshiba sensei háború előtti művészetéhez visszavezető Shioda Gozo sensei, a Yoshinkan Aikidóban megtartotta a katame-waza (ikkjo, nikyo, stb.) régies, a Daito-ryuban használt elnevezéseit: ikkajo, nikajo, stb.

⁵ A legjelentősebb mai Daito-ryu irányzatok: a Sokaku fia, Takeda Tokimune vezette Daito-ryu Aikibudo; a Sokakutól egyetlen emberként menkyo-kaident (végbizonyítvány) kapott Hisa Takuma körül létrejött Nihon-den Aikijujutsu; az Okamoto Seigo alapította Roppokai, a Horikawa Kodo nevével fémjelzett Kodokai.

⁶ Megjelent a témában: Horváth József - Szabó Ferenc: Aiki-jujutsu (1998.)

⁷ A Daito-ryu gyakorlóinak összlétszámát tekintve messze a legnépszerűbb a hagyományos japán ju-jutsu iskolák közül.

⁸ Az itt leírtakban Orikasa Aiki: *Rekisho o kataru Daito-ryu no hioku című tanulmányára támaszkodtam, amely a Hiden c. kobudo-folyóirat 1995. márciusi számában jelent meg (pp 71-80).*

⁹ Japánban a Meiji-restaurációt (1867) követően szüntették meg az addigi daimyo-birtokokon alapuló han-rendszert és hozták létre a mai előljáróságokat (ken).

¹⁰ Japán középkori történetének szinte folyamatos háborúskodást hozó, súlyos korszaka, amely a XV. sz. végétől a XVI. sz. második feléig tartott.

¹¹ Takeda Shingen (1521-1573): a sengoku-kor (ld. 10. jegyzet) híres hadvezére. Győzelmet győzelemre halmozott, többiekhez hasonlóan ő is az ország egyesítését tűzte ki céljául. Egy hadjárat közben, váratlanul érte a halál. Ezt követően a nemzetség vezetése fiára szállt, akinek parancsnoksága alatt a Takeda-hadsereg Nagashino mellett megsemmisítő vereséget szenvedett Oda Nobunaga és Tokugawa Ieyasu egyesített haderejétől, ami a Takeda-uji (nemzetség) pusztulását jelentette. Ezeket az eseményeket dolgozza fel Kurosawa Akira Kagemusha (Árnyéklovás) c. filmje.

¹² A sengoku-kori, ill. a későbbi, edo-kori (1603-1867) harcművészetek egyik jellemző különbsége, hogy míg az előzőek elsősorban a csatamezőn alkalmazható technikákat tanítottak, addig az utóbbiak a békeidőben is előforduló csetepatékra, orvítamadások elhárítására felkészítő, épületen belüli gyakorlatokra épültek.

¹³ Tendai: Saicho (767-822) szerzetes alapította buddhista irányzat, a korai Heian-időszaktól kezdve egyre népszerűbbé válva az ún. népi buddhizmus első előfutára volt. mikkyo: titkos tanítás, az ezoterikus iskolák összefoglaló neve. A Daito-ryu ilyen irányú kapcsolatára példaként hozzák fel, hogy a Tendaiban a szenvedély 108 formájaként tanított 108 bonno-t alapul véve a Daito-ryu első szintje (shoden mokuroku) éppen 108 technikát tartalmazott.

¹⁴ Aizu-han: az Aizuban (ma Fukushima-ken) lévő daimyo-birtok (han). Az egyik legerősebb han volt az Edo-korban. A Meiji-restaurációt követően kitört háborúban az Aizu-han katonái a shogun seregeiben harcoltak.

¹⁵ Dai-to jelentése= nagy keleti. A név abból a tényből adódik, hogy Kai és Aizu tartományok a fővárostól (Kyoto) keletre fekszenek.

¹⁶ Daito-ryu néven pl. csak a Taisho-kor (1912-1925) elejétől kezdve adott át okleveleket, addigi elismerő dokumentumai az Ono-ha Itto-ryu feliratot viselték. Érdekeség, hogy ezt a stílust szinte csak vagyonos embereknek oktatta, kortársai emiatt danna-jutsu-nak (úriemberek művészete) vagy chosha-jutsu-nak (fontos emberek művészete) csúfolták. Ueshiba Morihei sensei a kapott Daito-ryu Aikijujutsu dokumentumokon felül rendelkezett egy Yagyū Shinkage-ryu oklevéllel is, amelyet 1922-ben adományozott neki Takeda sensei.

¹⁷ Az 5. jegyzetben felsorolt Daito-ryu iskolák egyik fontos különbsége éppen az, hogy mit tanítsanak és mit nem a Sokaku által átadottakból. A Takeda Tokimune-féle Daito-ryu Aikibudo például tartalmazza az Ono-ha Itto-ru-t is, míg a Takuma alapította Nihon-den Aikijujutsu kizárólag a shoden mokuroku (első szint) technikáit tekinti a művészethez tartozónak.

¹⁸ Lásd erről Meik Skoss cikkét (Aiki News, 1997). Magyar fordítás Somogyvári Szabolcs munkájaként megjelent a Han-Shin-Bun (az MKDE kiadványa) II/1. számában.

¹⁹ Menkyo kaident, (minden szintre kiterjedő engedélyt) egyedül a Yagyū Shingan-ryu irányzattól kapott 1908-ban, Nakai Masakatsu senseitől. A Daito-ryu Aikijujutsu keretében Kyoju dairi oklevelet adományozott neki Takeda sensei, ez a menkyo kaiden alatti fokozat (hogy csak egyet említek, az AM 1. számában közölt „Az Aikido története c.” cikkben hemzsegő alapvető tévedésekből.

²⁰ Lásd az Aiki News kiadásában megjelent Ueshiba Morihei to Aikido: kaiso o kataru 19-nin no deshi-tachi c. munkát

²¹ Ezt a dojt Hisa Takuma közreműködése folytán kimondottan Ueshiba Moriheinek építette az Asahi Shinbun (Japán egyik legolvasottabb napilapja) vezetése. Itt készült az 1936-os film, amely az egyetlen háború előtti filmfelvétel az Alapítóról. 1937-ben Takeda sensei Osakába érkezett és átvette a dojo irányítását Ueshiba senseitől. Ez nyilvánvalóan nem Ueshiba sensei szándéka szerint történt így, és a két ember viszonya ettől kezdve Takeda Sokaku haláláig (1943) hűvössé vált.

²² Ko-budo (régiharcművészetek) általános elnevezés azokra a művészetekre vonatkozóan, amelyek eredete az Edo-korra vagy még korábbra vezetik vissza. A kobudo több száz, talán több ezer stílust jelent Japánban. Ezzel szemben áll a gendai-budo (mai harcművészetek), ahová az Aikido is tartozik.

Az itt leírtakban egy általánosan elfogadott rendszert próbálok összefoglalni, különös tekintettel a hazánkban meghonosodott, kialakult szokásokra, de megpróbálok kitérni az érdekességekre is. Általános érvényű, hogy minden egyes dojban más és más helyi szokások alakulhatnak ki, ezért ha egy új dojban edzel mint kezdő aikidoka, vagy csak mint vendég, feltétlenül tartsd tiszteletben a helyi szokásokat!

Az aikidoka öltözete

Gyakorlóruha (keikogi, dogi, gi)

Hazánkban gyakran használjuk a "gi" kifejezést, de helyesebb a "keikogi" vagy "dogi". A Hombu Dojban ez utóbbit használják.

Bármilyen fehér színű judo vagy karate ruha megfelel. A magyar klubokban a kezdőknek általában megengedik, hogy egyszínű melegítőalsóban és fehér pólóban edzenek, Japánban viszont már az első edzésre is dogi-ben kell érkezni. Természetesen edzőtáborokban már illik hazánkban is dogi-ben edzeni.

A ruházatodat mindig tartsd tisztán, rendezetten. Edzés közben is megigazíthatod a ruházatodat, de ilyenkor fordulj el partneredtől. Tiszteletadás előtt mindig igazítsd meg a ruhádat.

Öv (obi) + Hakama

A dan fokozatú aikidokák fekete övet és hakamát (szoknyaszerű bő nadrág, tradicionális japán viselet) viselnek.

A kyu fokozatú aikidokákra már szövetségenként, de klubonként is változhat a szabály (ha ismeretlen helyre megyünk, illik előre érdeklődni a helyi szokásokról). Magyarországon a legelterjedtebb megoldás a fehér öv, és 2. kyutól felfelé a hakama viselése. Ez alól kivételt képez a MKDE, ahol az 1. és 2. kyu fokozatúak barna övet hordanak, és csak shodantól hordanak hakamát.

Külföldön még több verzió létezik: van ahol mindenki hord hakamát, van ahol csak a dan fokozatúak és a nők (pl. Japánban sok helyen), stb. A Yoshinkan dojokban előfordul az is, hogy feketeövesek hakama nélkül edzenek, de pl. Japánban az Aikikai dojokban, ha hakamás vagy és nincs nálad hakama, akkor meg kell kérdezni az edzésvezetőt, hogy edzhetsz-e hakama nélkül.

Magyarországon általában fekete vagy sötétkék színű hakamát használnak (esetleg barnát), de tulajdonképpen színre és mintára nincs megkötés (a minta lehet festett vagy beleszőtt). O-Sensei fehér színű hakamát használt sok alkalommal (shinto szertartásokon is ilyet hordanak), Kisshomaru Doshu szürkében edzett, de vannak akik indigó, bíbor, illetve rózsaszín(!) hakamát hordanak.

Az európaiak hosszabb hakamát hordanak, a japánok inkább akkorát ami éppen eléri a bokacsontjukat (nem is esnek benne hasra...). Arra vigyázni kell, hogy ne lógjon ki alóla a nadrág.

Az övről még annyit, hogy van ahol használják a színes öveket is, mivel segít a partnered ukemi képességeinek a behatárolásában. Általánosan érvényes, hogy a dojban öltözni, vetkőzni nem illik. Ez alól kivétel a hakama, amit általában az öltözőben vesznek fel, és a szőnyegen veszik le (és ott is hajtják össze).

Papucs (zori)

Hogy tiszta lábbal érkezünk a szőnyeghez. Tilos bármiféle lábbelivel felmenni a tatamira.

Törölköző (tenugui)

Egy egészen kis méretű törölközőt szoktak összehajtogatva a dogiben az öv fölött tartani, hogy az izzadságot letöröljék vele edzés közben. Eredetileg tradicionális pamut törölköző, amit a munkások a homlokuk köré tekertek, hogy felszívja az izzadságot, illetve háziasszonyok használták a konyhában, vagy teaszertartásnál volt mindig kéznél, hogy használják, ha kilöttyent a tea, stb... Gyakori a hagyományos szövött kivitelezés (pl. a kék és fehér egy régi hagyományos színekombináció). Nálunk nem annyira elterjedt a használata, pedig (főleg nyári hőségben) nagyon praktikus.

Viselkedés az edzőteremben

Meghajlás

A meghajlásnak nagyon fontos szerepe van a régi japán tradíciók megőrzésében. Ezzel fejezzük ki tiszteletünket, illetve köszöntéskor használjuk. Meghajlással köszöntjük az alapítót edzés elején és végén, a dojot belépéskor és kilépéskor. Meghajlással jelezzük a másik aikidokának hogy vele szeretnénk gyakorolni, vagy hogy szerepet szeretnénk cserélni gyakorlás közben (ezt főleg az MKDE berkeiben használják, de hasznos lehet mindenkinek, ha pl. idegen ajkúval gyakorolsz), és meghajlással köszönjük meg a gyakorlást is. Meghajlással jelezzük az edzésvezetőnek, ha szeretnénk tőle valamit kérdezni (mi menjünk oda hozzá, és ne őt hívjuk magunkhoz!), meghajlással köszönjük meg a segítséget. Általánosan érvényes, hogy az alacsonyabb fokozatú hajol meg először (és esetleg mélyebbre), és az egyenesedik föl másodjára. Ha seizában hajlunk meg, a kezeinket magunk elé háromszögalakban, vagy pedig egymástól távolabb, párhuzamosan helyezük a földre (a háromszögalakzat az elterjedtebb).* A kezeinket lerakhatjuk egyszerre, vagy pedig előbb a balt, és csak utána a jobbot (az első nagyobb tiszteletet jelez). Ha olyan embernek akarunk meghajolni, aki seizában ül, ülünk le mi is seizába a meghajláshoz. Meghajlás közben ügyeljünk a tartásra: ne görbítsük meg a hátunkat, ne lógassuk a fejünket, ne emeljük fel a fenekünket.**

** Igen nagy alázatot jelképez, ha seizában meghajlás közben a földhöz érintjük a homlokunkat.

Belépés az edzőterembe

A tatami szélénél levesszük a papucsot, és a szőnyegre lépés után meghajlunk. Mindig figyeljük meg, hogy melyik oldalon van az oltár elhelyezve, és ennek megfelelően lépünk be, illetve ki a teremből. Ilyenkor az a megfelelő eljárás, ha azzal a lábbal lépünk be, amelyik távolabb van az oltártól és azzal a lábbal lépünk ki, amelyik közelebb helyezkedik el az oltárhoz. Amikor először érkezünk a szőnyegre, seizában tisztelgünk a kamiza felé, utána (ha valamiért újból elhagytuk a szőnyeget) elég állva meghajolni. Ha érkezéskor az edzés már elkezdődött, a tiszteletadás után a szőnyeg szélén seizában meg kell várni amíg az edzésvezető engedélyt ad a csatlakozásra (edzőtáborokban, ahol sok ember van, ez nem érvényes, mert estig ott ülhetsz, mire észrevesznek). Természetesen nem illik késve érkezni.

Kilépés az edzőteremből

Edzés közben csak indokolt esetben, és az edzésvezető engedélyével hagyhatjuk el a szőnyeget. A tatamiról való lelépés előtt meghajlunk a kamiza felé, majd belelépünk a papucsunkba

Az edzés kezdete

A szőnyegre érkezés után az aikidokák egy vagy több sorban leülnek seizába, és így várják az edzésvezetőt. Amikor az megérkezik, először meghajlással tiszteleg O-Sensei emléke előtt, majd leül ő is seizába. Rövid meditáció (mokuso) után mindenki meghajlással tiszteleg O-Sensei emléke előtt a kamiza felé. A meghajlás előtt az edzésvezető a feje fölött tapsolva jelezhet, ennek a tapsok számától függően több jelentése is van: 1 taps valami buddhista szokás; 2 vagy 4 taps shinto szokás, jelentése: üdvözli a kamikat, felhívja magunkra a figyelmüket, "az első tapssal rezgéseket küldünk ki a szellemvilág felé, a másodikkal fogadjuk a visszhangot. Ezután az aikidokák és az edzésvezető egymást üdvözlik szintén meghajlással, és esetleg o-negai shimasu (ejtsd: onegájesimász) szavakkal üdvözlik egymást. Ha egy dojo lát vendégül egy mestert, akkor előbb a dojo vezetője és a vendég üdvözlik egymást meghajlással, és csak utána üdvözlik a gyakorlók a mestert. Ha több instruktort tart tábor, akkor a rangidős mester foglal helyet a gyakorlókkal szemben, ilyenkor a másik mester a sor elejéhez ül oldalt. A tisztelgés után előbb egymást köszöntik meghajlással és csak utána üdvözlik a gyakorlók a mestereket. Ezután a rövid "szertartás" után kezdődik a bemelegítés, majd pedig az edzés.

Az edzés vége

Az edzés végén újból sorba leülnek az aikidokák, rövid meditáció után előbb a kamiza, majd pedig egymás felé meghajolva búcsúznak az aikidokák és az edzésvezető (több oktató esetén szintén előbb egymástól búcsúznak az edzésvezetők). Néhány helyen a gyakorlók még megvárják amíg az edzésvezető lemegy a szőnyegről, és csak utána állnak fel ők, vagy feláll mindenki, és állva újból meghajlanak az aikidokák és az edzésvezető egymás felé. Hazánkban több dojoban miután az edzésvezető feláll, lemegy a szőnyegről, és meghajol a szőnyeg szélén, a szőnyegen maradt rangidős aikidoka hangos rei kiáltással jelez, ekkor az aikidokák újból meghajlanak (ez nem szokás a Honbu Dojoban). Néhány dojoban az edzés után az aikidokák végigjárják azokat, akikkel az edzés folyamán gyakoroltak, és meghajlás kíséretében újra megköszönik a közös munkát egymásnak, vannak helyek ahol ezt egy közös meghajlással egy Otegani rei felszólításra végzik el a tanulók.

Gyakorlat bemutatása

Ha az edzésvezető leállítja a gyakorlást, az aikidokák megköszönik a párjuknak a gyakorlást (meghajlással, illetve domo arigato gozaimashita szavakkal) és gyorsan elhelyezkednek a szőnyegen seizában (ha sokáig tart a bemutató, lehet törökülésben is ülni) úgy, hogy elegendő hely maradjon a technika bemutatására. A hátsó sorokból lehet féltérden, vagy állva is figyelni a bemutatást. Az edzésvezetőnek nem szabad hátat fordítani, mert lehet, hogy éppen veled akarja bemutatni a gyakorlatot. Ha az edzésvezető hosszasan magyaráz, akkor az ukénak ezalatt féltérden kell várakoznia. Az MKDE dojoiban (és a többi Kobayashi Dojoban is) a bemutatás végén az uke is végrehajtja párszor a gyakorlatot az edzésvezetőn. Ha gyakorlás közben az edzésvezető külön megmutat valamit valakinek, akkor az illetőnek szintén seizában kell végignézni a bemutatást. Ezt mások is megnézhetik, szintén seizában.

Gyakorlás

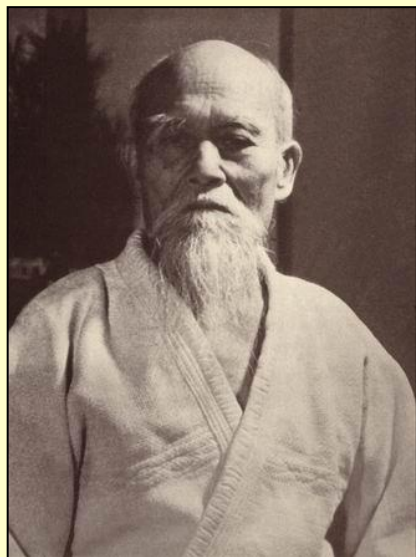
A gyakorlat bemutatása után az aikidokák meghajlással megköszönik a tanítást, gyorsan partnert választanak (meghajlással, és esetleg o-negai shimasu szavakkal), és megkezdik a gyakorlást. A gyakorlás során a társak fejlődésének elősegítését, és testi épségük megőrzését mindig elsődleges szempontnak kell tekintenünk. Arra kell törekedni, hogy minél több partnerrel gyakoroljunk az edzés során. A magasabb fokozatú aikidokák jobban rá tudnak mutatni a gyenge pontjainkra és segítenek a kiküszöbölésükben, az alacsonyabb fokozatúak hibáiból pedig sokat tanulhatunk.



fotó: Agárdi Gábor
www.digitlab.hu



fotó: Agárdi Gábor



Morihei Ueshiba
(1883.12.14 – 1969.04.26)

Kaisho

植芝 盛平



Kisshomaru Ueshiba
(1921.06.27 – 1999.01.04)

Doshu

植芝 吉祥丸



Moriteru Ueshiba
(1951.04.02-)

2.Doshu

植芝 守央

開祖

Kaisho:

Stílusalapító. Ezt a fokozatot mindig a hacművész kitalálója, illetve alapítója viseli. Ez a fokozat nem átörökíthető.

道主

Doshu:

Az adott irányzat legmagasabb fokozatú képviselője, feje. Kihalásos alapon örökíthető. Nem feltétlenül csak vérvonal, hanem kinevezés, jóváhagyás által viselhető fokozat.



Mitsuteru Ueshiba
(1980)

Waka sensei

植芝 充央

Áttekintés:

Egyesületünk a kyu-fokokokra saját hatáskörben vizsgáztat, a dan-vizsgáztatást a Kobayashi Dojo kiküldött (Japán) oktatói végzik.

Kyu-fokokozatok

Gyermekek részére 14-1. kyu között folytatunk vizsgáztatást, akik e rendszerbe életkoruknak megfelelően kapcsolódnak be. A gyermek-fokokozatoknak központilag meghatározott vizsgaanyaga nincs, az egyes oktatók maguk írják elő tanítványaik számára a követelményeket.

Az átmenetet a gyermek és a felnőtt kyu-fokokozatok között a 8. kyu jelenti, az e fokozatra vizsgázók nagyjából a japán alsó középiskolások (12-15 év) életkorának felelnek meg. 15 éves kor felett a legelső fokozat a 7. kyu, amely tartalmazza a 8. kyu anyagát is.

A gyermek-, illetve alsó kyu-fokokozatok (8-7-6.) vizsgái helyben, az adott dojo-ban történnek évente 3 alkalommal, a központi vizsgákat megelőzően. 5. kyu-tól kezdve a vizsgáztatás központilag történik, március, július és november hónapokban. A központi vizsgákon az értékelést vizsgabizottságok végzik, amelyek tagjai Egyesületünk dan-fokokozatú oktatói közül kerülnek ki.

Vizsga etikett.

Egy kis segítség, hogy hogyan is kell viselkednünk, illetve hogyan is zajlik le egy vizsga.

Felkészülés:

- mindig tiszta felszerelésben menjünk el vizsgázni
- ügyeljünk a higiéniára (haj, köröm, stb.)
- fegyverkészletet ne kérjünk kölcsön, mindig a saját fegyvereinkkel menjünk vizsgázni
- lehetőleg legyünk ott a vizsgánk előtt minimum 15 perccel átöltözve
- keressük meg a párunkat és egyeztessünk vele. (egészségi illetve technikai kérdéseket)
- melegítsünk be
- soha ne késsük le a vizsga kezdetét, mert később már nem lehet beállni.
- oktatóinktól mindig megkapjuk a vizsgabeosztást, így előre tudhatjuk, hogy mikor kezdődnek a különböző fokozatok vizsgái.
- mire a vizsgabizottság bejön mindenki legyen bent a teremben bemelegítve

Amit ne tegyünk:

- ne késsünk
- ne jelenjünk meg koszosan, ápolatlanul
- ne használjuk más fegyverét
- ne feleseljünk a zsúrral
- ne reklamáljunk ha nem mentünk át a vizsgán, az a mesterünk feladata
- ne beszéljünk vizsga alatt amíg mások vizsgáznak
- ne beszéljünk a saját vizsgánkon a technikák végrehajtása közben
- ne hagyjuk el a termet a vizsga alatt
- ne kapkodjunk mert sérülést okozhat
- ne ülj nyújtott lábbal az oltár felé vizsga közben amikor vársz a sorodra
- ne ülj háttal a vizsgázóknak, illetve az oltárnak
- ne menjünk vizsgázni sérülten, illetve alkoholtól befolyásolva

Amit tegyünk:

- érkezzünk időben
- melegítsünk be
- jelezzük sérülésünket a vizsgabizottságnak amennyiben ez állandó, akkut probléma.
- készítsük elő a fegyvereinket (ne a vizsgán kelljen a tokból kibányászni)
- keressük meg a párunkat és egyeztessünk vele
- várjunk türelmesen csendben a vizsgáig

Vizsga menete:

- A vizsgaelnök felolvassa a lehetséges vizsgázók névsorát.
- Kijelölik a különböző csoportokat a fokozatoknak megfelelően. (Az első csoport elől mögötte a....)

Az aktuális fokozatra vizsgázóknak ott kezdődik el a vizsgája amikor a névsort felolvassák, függetlenül attól, hogy melyik csoportba osztották be. A vizsga alatt nem lehet ki-be járkálni!!!

- Nagyobb létszám esetén a vizsgabizottság megoszthatja a vizsgát, esetleg rövid szünetet rendelhet el. Ekkor mindenki elhagyhatja a termet, megmozgathatja a végtagjait, WC, stb.
- A vizsga levezetésével megbízott személy kijelöli az aktuális pároknak a helyét. Ilyenkor mindenki az összes fegyverével együtt lép a tatamira, amit baloldalon helyez el maga mellett. A vizsgázó párok között minimum egy tatami helyet ki kell hagyni!
- Mindenki meghajol az alapító fényképe felé (shomen ni rei) majd egymás felé is (otega ni rei).
- Elkezdődik a fegyveres vizsga (közös)
- A vizsgabiztos meghatározza az uke-tori viszonyt.
- A megnevezett technikák végrehajtása a vizsgázók legjobb tudásuk szerint.
- A vizsga végén vissza kell ülni a fegyverekkel együtt a kiindulási helyre.
- Tiszteletadás a partnernek illetve az alapítónak.

Hogyan vegyük át a diplomákat:

A diplomákat kyu-fokozatok esetén mindig a dojóvezető adja át. Lehetőleg a vizsgát követő legelső edzésen. A diploma átadása a vizsgázó nevének hangos felolvasásával kezdődik.

1. A vizsgázó meghajol, felegyenesedik majd a tanítványok sorfala mögött elindul a tanítási vonal felé.
2. Amikor elérte a tanítási vonalat leül seizába.
3. Meghajol
4. Sikkoban elindul az edzésvezető irányába.
5. Maximum kb 2-2.5 méterre közelítsük meg a diploma átadóját.
6. Ismét meghajol.
7. Diploma felolvasása
8. A csípő elfordítása nélkül lépünk előre
9. A diplomát két kézzel vegyük át, eközben pedig felsőtestből enyhén hajoljunk meg.
10. Tegyük le a diplomát magunk mellé jobb oldalra.
11. Ismét meghajol
12. Sikkoban térjünk vissza a kiindulási pontig úgy, hogy a diplomát tartsuk magunk előtt.
12. Ha elértük a kiindulási pontot, emelkedjünk fel majd foglaljuk el az eredeti helyünket.

A dan-vizsgák esetében ugyanezek a szabályok érvényesek, de a diplomát a vizsgáztató japán sensei adja át a vizsga utáni első edzőtáboron.

Tag lehet, aki:

1. büntetlen előéletű
2. aláírva, kitöltve átadta a regisztrációs lapot és a mellékelt szabályzatokat, illetve 1 db igazolványképet.
3. betartja a dojo és a Szövetség szabályzatát.
4. befizette az éves szövetségi tagdíjat.
5. befizeti a havi tagdíjat minden hónap 20-ig.

Viselkedésmód a tatamin

1. Köszönj, mielőtt a szőnyegre lépsz, és amikor elhagyod azt (O sensei irányába).
2. Ügyelj az edzés-felszerelésedre. A gid mindig tiszta és jó állapotú legyen. A fegyvereid legyenek elrendezve, ha nem
3. Soha ne használd más gijét, vagy fegyverét.
4. Az edzés szerves részét képezi a fegyveres technikák gyakorlása, éppen ezért, aki nem hoz fegyvert (kivéve kezdők max. három hónapig), nem vehet részt az edzésen
5. Edzés előtt bemelegítve, a többiekkel egy sorban, seizaban ülj. Ez a pár perc elegendő ahhoz, hogy üressé tedd a lelked, megszabadítsd a napi problémáktól és felkészítsd a tanulásra.
6. Ha elkéssel, melegíts be odakinn, majd a dojoba lépve ülj seizában. Seizában hajolj meg és hangosan köszönj, majd várd meg, amíg a mester beenged a dojoba.
7. Az edzés formális szertartással kezdődik és fejeződik be. Amíg ez a "szertartás" tart, nem lépünk a dojoba.
8. A helyes ülés helyzet a szőnyegen a seiza. Ha a térded sérült ülhetsz máshogy is. Soha ne nyújtsd ki a lábad, és soha ne támaszkodj a falnak, vagy oszlopnak.
9. Az edzés alatt csak edzői engedéllyel hagyhatod el a szőnyeget.
10. Amikor a mester bemutat egy technikát, seizában nézd végig. A bemutató után köszönj egy általad kiválasztott partnernek és kezdj el vele gyakorolni.
11. Ha a mester jelzi a gyakorlat végét, fejezd be a technikát. Köszönj a partnerednek, és a többiekkel egy oldalon foglalj helyet.
12. Ha valamilyen okból feltétlenül kérned kell valamit a mestertől (aktuális edzésvezetőtől), menj oda hozzá, soha ne hívd magadhoz: tisztelettel köszöntsd és várd meg, amíg rendelkezésedre áll. (ilyenkor elegendő állva köszönteni)
13. Ha az edzés folyamán a mester külön neked mutat valamit, ülj le és nézd figyelmesen. Köszönd meg, miután befejezte.
14. Tiszteld magasabb fokozatú tanítványaidat. Soha ne beszélj, még a technikákról sem.
15. Ha te ismered a technikát, de akivel dolgozol nem ismeri, irányíthatod a mozgását. De soha ne próbáld kijavítani, amíg nem vagy yudansa szinten(fekete öv).
16. Lehető legkevesebbet beszélj a szőnyegen.
17. Ne henteregj a szőnyegen se edzés előtt se edzés után.
18. A szőnyeget mindennap, az edzés előtt le kell takarítani. Mindenki felelős a dojo tisztaságáért.
19. A tatamin edzés közben tilos enni, inni, rágózni, stb.
20. Ékszert az edzés alatt viselni tilos illetve balesetveszélyes.
21. Sorakozónál mindig fokozat szerint kell ülni (jobbról-balra). Egy sorban max 8 fő. A mester mögött (tanítási vonal) nem ülhet senki.
22. Mestered számít arra, hogy rendszeresen látogatod az edzéseket. Ha valamilyen okból nem tudsz részt venni az edzéseken, jelezd felé.
23. Ha átmenetileg gyógyszeres kezelés alatt állsz, edzésben való részvételedet nem kizáró, de esetleg korlátozó sérülésed vagy bármi más ilyen természetű problémád van, edzés előtt jelezd az edzésvezetőnek.

Lépések:

Rengeteg lépés ismeretes az aikido-ban, de az Magyarországi Kobayashi Dojok Egyesületében három alaplépést különböztetünk meg. Ennek a három lépésnek az elsajátítása után mindenféle támadást hatásosan tudunk majd kezelni.

1. Irimi ashi
2. Tenkan ashi
3. Kaiten ashi

Támadási felületek:

1. Jodan (nyak feletti rész)
2. Chudan (a nyak és a csípő közötti felület)
3. Gedan (a csípő vonala alatt elhelyezkedő felület)

Ütések

1. Shomen uchi (felülről lefelé történő ütés fejre, minden esetben jodan)
2. Yokomen uchi (oldalról történő támadás fejre, nyakra)
3. Tsuki (egyenes ütés, bármely felületre)
4. Yoko gedan tsuki (alulról-oldalról történő szúrás, általában chudan területre)

Fogások

1. Katate dori (gyaku hanmi katate dori)
2. Ai hanmi katate dori
3. Hiji dori
4. Kata dori
5. Muna (mune) dori
6. Katate ryote dori (morote dori)
7. Ryote dori
8. Ryo hiji dori
9. Ryo kata dori
10. Kata dori menuchi
11. Muna o nejirarete motareta toki
12. Ushiro ryote dori
13. Ushiro ryo hiji dori
14. Ushiro ryo kata dori
15. Ushiro katate dori kubi shime (kubijime)
16. Ushiro eri dori
17. Ushiro hagajime
18. Ushiro kakae (daki kakae)

A szemből történő fogások az ai hanmi katate dori kivételével mind gyaku állás. Ez azt jelenti, hogy a támadónak mindig másik lába van elől, mint a védekezőnek.

Rúgások:

Aikido-ban ritkán használnak rúgásokat, illetve ez elleni technikákat. Magasabb dan-fokozatnál már előfordulnak viszont ilyen gyakorlatok. Általában két különböző rúgástípust különböztetünk meg.

1. Mae geri (Egyenes rúgás előre)
2. Mawashi geri (köríves fejrúgás)

Olyan kifejezések, és vezényszavak szótára amelyek az aikido edzéseken, illetve fokozatvizsgákon előfordulhatnak. A kifejezések dojonként változhatnak, stílustól megfelelően.

Japán kifejezés	Magyar megfelelője
Hidari	Bal
Migi	Jobb
Uchi	Ütés, vágás
Tsuki	Szúrás
Geri	Rúgás
Ashi	Lépés, láb
Tachi wasa	Állásból történő technikák
Suwari wasa, Zagi	Ülésből történő technikák
Hanmi handachi wasa	Védekező ül támadó áll
Jo	Bot (128 cm)
Ken, bokken, bokuto	Fakard
Tanto	Kés
Domo arigato gozai masu	Köszönöm szépen
Sumimasen	Elnézést
Tatte kudasai	Álljon fel kérem!
Swatte kudasai	Üljön le kérem!
Kotai	Vált, lecserél (oldalváltásnál használjuk)
Moi kae, Mo ichido	Még egyszer, újra
Mo ichido itte kudasai	Ismételje meg kérem!
Jime, hajime masho	Elkezdeni
Yame, mate	Leállítani, abbahagyni
Zengo	Oda-vissza
Undo	Egy irányba
Shiho	Négy, négy irányba
Happo	Nyolc, nyolc irányba
Mae, Zempo	Előre
Ushiro, Koho, Ato	Hátra
Yoko	Oldalra
Aikido	Harmonikus erő útja, Ellent nem állás művészete
Ai	Harmónia, szeretet
Ki	Belső erő, energia
Do	Út

合気会合気道 恭順道場



Janik Zsolt

4.dan Aikido, 1.dan Iaido

Kyojun Dojocho

Budapesten született 1973-ban. Félig-meddig katonacsaládban nőtt fel egy laktanya mellett, így nem csoda, hogy gyermekora óta vonzódik a harcmű-vészetekhez, illetve a fegyverekhez. Tanulmányait katonai iskolában kezdte, de gerincsérülése miatt később el kellett hagynia mind a katonai, mind a rendőri pályát. Munkatársai és barátai készítésére (1994) ismerkedett meg az aikidoval Telek József mesternél, Újpesten. Belépésétől kezdve 2-3 évig párhuzamosan járt több aikido mester edzéseire. Az Ishin-Densin aikido dojo feloszlása után szabadúszóként a Rendőrtisztviselői Főiskolán, majd később a Zrínyi Miklós Nemzetvédelmi Egyetemen aikidozott. 2000-ben megnyitotta aikido iskoláját, melynek a Kyojun (hűség) nevet adta. A klubot előbb Gollo Michel (6. dan), majd 2006-tól Gulyás László (3. dan) útmutatásai alapján vezette. 2002-ben Fujita senseinél levizsgázott 1. danra. Ugyanebben az évben elkezdett sutteki-ryu edzésekre járni, hogy tágítsa látókörét a fegyveres technikák terén. 2004-ben Fujita senseinél 2. dan fokozatot szerzett. Ugyanekkor az edzői tevékenységhez szükséges képzésen aikido szakon sportoktatói vizsgát tett. 2006-ban csatlakozott a Magyarországi Kobayashi Dojok Egyesületéhez. 2008. januárjában hivatalos MKDE instruktori minősítést kapott. 2009-ben Hiroaki Kobayashi sensei előtt 3. dan fokozatot szerzett. Még ebben az évben a Magyarországi Kobayashi Dojok Egyesületének elnökségi tagjává választották. Ezek mellett Iaido (Musō Jikiden Eishin Ryu), illetve kendo edzésekre jár, bővítve ezzel mind fegyveres technikai, mind a japán budo által irányított etikai és kulturális ismereteit.

2010-ben a Magyar Iaido válogatott tagja a Párizsban rendezett Európa-Bajnokságon.

2011-ben a Magyarországi Kobayashi Dojok központi vizsgabizottságának tagjává választották. 2011-ben megszerezte 1. danját Iaido harcművészetből.

2015-ben Kobayashi Yasuo 8. dan soshihan előtt sikeres 4. dan-os fokozatvizsgát tett.

2016-ban Felvették a Magyarországi Kobayashi Dojok Egyesületének Technikai Bizottság Tagjai közé.

2018. Októberében Szentimrei Réti István shihan (7. dan) Japánban dan fokozatra terjesztette fel. Ezt kérésre Sadaharu Fujimoto shihan (az IKS szervezet feje) decemberében jóváhagyta és 4. dan karate fokozatot adományozott neki. (lásd fent: AF*)

2020-ban a japán székhelyű Zensyokan Kolostor rendszer világi Zen szerzetesnek és "Goodwill Ambassador"-nak fogadta be, s így felkerült neve a Bodhidharma és Buddha vérvonal (Kechimyaku) táblájára, továbbá munkásságát elismerve a 4. dan fokozatot adományozva számára. Feladata a Zen és a Budo egysége, a béke és a szeretet terjesztése a világban.