

# AIKIDO ALAPFOGALMAK

Az alábbi részletek [Tamura Nobuyoshi](#) : **AIKIDO** című könyvében található. A magyar fordítást Varga Beáta készítette.

## SHISEI

**Shisei** a következőképpen fordítható le: pozíció, attitűd, magatartás, testtartás. *Sugata (shi)* a formát, az alakot, a méretet fejezi ki.

*Iki* (*sei*)

pedig az erőt, erőteljességet, élénkséget. Ezt a két jelentést foglalja magába a

**shisei**

. De, a shisei nemcsak egy külsődleges magatartást jelöl, ami jó forma, jó stílus, jó tartás; hanem egy belső erőt, ami jól láthatóan, kívülről is megnyilvánul, mint például egy gyerek életképessége, ami élénkségéből, ragyogó szeméből és mozdulataiból olvasható ki... Mire is van szükségünk, ha el akarjuk érni ezt a shiseit? Először is rendben kell tartani a testet, ami nem más, mint a kit tartalmazó váz! Húzza ki a gerincét, és tartsa egyenesen. Ha olyan érzése van, hogy a fejével tartja az eget, akkor gerincoszlopa természetes módon egyenesedik ki. Ne fújja fel mellkasát, mint a katonák vigyázzállásban! A vállak lazán leesnek, az ülep összeszorítva, a derék nem homorít, a ki kényelmesen a seika tandenbe kerül. Nyugodt módon ellazult az egész test. A neves vívómester, Miyamoto Musashi így beszél a harcművészetbeli shiseiről: "Az arc nyugodt, sem felfelé, sem lefelé, sem oldalra nem fordul el, a szemhéj enyhén le van zárva, a szemgolyó nem mozog, a homlok kisimult, a szemöldök enyhén összeráncolva, az orr egyenesen előretart, az álat nem kell túlságosan felemelni, a tarkó is egyenes, erő van a nyakcsigolyákban. A leejtett vállak alatt a test tökéletesen ellazult, a gerincoszlop helyes tartásban, az ülep behúzva, a térdek, egészen a lábujjakig erősen a talajra nyomódnak, a csípők nincsenek kicsavarodva, a has erősen kidomborodik." Az aikidóban

*sankakutai*

nek nevezik az ilyen ruganyos, kiegyensúlyozott, szabad mozgást biztosító testtartást, ami egy szabályos tetraéderhez hasonló, és forgás közben kúppá válik.

## KOKYU

Elsajátítottuk a shiseit. A testtartás megfelelő. A következő munka a **Kokyu**: *Haku (Ko)*

kilégezni

*Suu (Kyu)*

belégezni. Az élőlények többsége oxigént szív be, és szén-dioxidot bocsát ki. Ezt a cselekvést hívjuk kokyunak. Egy jó

**kokyu**

mély, hosszú, lassú és természetes. Ez tehát hasi légzés. Helyesebb, ha az első időkben a kilégzésre koncentrálnak, és hagyjuk, hogy a belégzés magától menjen végbe. A légzés az orron keresztül történik. Ha a légzés ritmusa felborul, szájon keresztül lélegezve korrigáljuk.

## Alapfogalmak

Írta: Administrator

2010. május 24. hétfő, 14:18 - Módosítás: 2010. május 24. hétfő, 14:30

---

Belégzéskor a száj zárt, az álkapocs enyhén összeszorítva, a nyelv érinti a szájpadrást. A kezdők fejben számolva szabályozzák a be-, és kilégzést. Belégzéskor, az ülep összeszorítva: képzeljük azt, hogy a levegő a köldökünkönél is mélyebbre száll. A Budo gyakorlásakor előfordulhat, hogy a belégzés gyors, vagy a tüdőben hosszan benntartjuk a levegőt, esetleg gyorsan kell kifújnunk, vagy épp ellenkezőleg lassan. Gyakorlás közben fordítsunk nagy gondot a

### **kokyu**

uralására. A kokyu nemcsak arra való, hogy tüdejében felfrissítse a levegőt, és eltávolítsa a felesleges gázokat. Gyakorlás alatt éreznünk kell, hogy újra és újra tiszta kivel töltődünk fel. Az így felhalmozott ki, ha a szükség úgy hozza, erőteljesen tör elő. A ki ilyen állandó kisugárzása a helyes shisei. A mindennapi életben tehát, amikor áll, jár, dolgozik, sőt még alvás közben is odaadással gyakoroljon. Eképpen, ha vészhelyzet áll elő, az Ön

### **kokyu**

ja, a mindennapi

### **kokyu**

lesz. Ám ennek az állapotnak az elérésében nagyon fontos a mindennapi élet. Az ember általában elfelejti, hogy lélegzik, de biztos, hogy nem felejt el lélegezni. Ugyanilyen módon, a tudatosságon túllépve kell elsajátítani, beitatni a testbe egy helyes kokyut, egy helyes shiseit. Szünet nélkül kell edzeni, hogy eljussunk ehhez az eredményhez. A test ilyen módon erőteljes kivel telik meg, amikor elérjük az egységet a természettel, a ki energiája elárasztja a testet; egy olyan erőt lesz képes önmagából fakasztani, ami minden képzeletet felülmúl. A légzésnek ez az ereje (

*kokyu ryoku*

), ami így nyilvánul meg, nem az Öné, ez az ég és a föld légzésének az ereje.

## **KAMAE**

A Budóban gyakran mondják: "A **Kamae** az, ami fontos". A kamae nem a Budo sajátja, más művészetekhez is hozzátartozik: virágkötészet, kalligráfia, teaivás. A

### **kamae**

a futballban, teniszben és a bokszban egyaránt fontos. A japán nyelvben a kamae jelentése: felkészülni, készenlétbe helyezkedni. A kamaeru igét a következőképpen lehetne lefordítani: gyártani, építeni, készíteni, intenzíven várakozni, résen lenni, lesben állni. A

### **kamae**

kínai jelének kulcsa a "fa", aminek a folytatása egy (gerenda)csapot és egy csaplyukat ábrázol, ezek a gerendázat megbonthatatlan kötését idézik. Így amikor a Budóban kamaeról beszélünk, arról van szó, hogy az

*Aite*

hez képest legelőnyösebb helyzetet vegyük fel. A

### **kamae**

akkor is nagyon fontos, ha két fegyveres áll egymással szemben, és akkor is, ha csak az ellenfélnél van fegyver. Nem lehet csupán formailag lefordítani a

### **kamaé**

t. Felesleges emlegetni, hogy a

### **kamae**

## Alapfogalmak

Írta: Administrator

2010. május 24. hétfő, 14:18 - Módosítás: 2010. május 24. hétfő, 14:30

---

egyaránt tartalmazza a ki erejét és azt a képességet, hogy minden részletre kiterjedjen a figyelem. A kendóban a kendo

### **kamaé**

ját, a judóban a judo

### **kamaé**

ját, a teniszben a tenisz

### **kamaé**

ját, az aikidóban

*hammi no kamaé*

t használunk (harántterpesz). Egy természetes állásból (shizentai) induljunk ki, a lábak vállszélességnyi távolságban, bal láb elől, a jobb láb mögötte, természetes módon fordul el egy kicsit. Ez a baloldali alapállás:

*hidari hammi*

. Fordítva, jobboldali állás:

*migi hammi*

. Ha a két ellenfél ugyanabba az állásba helyezkedik, azaz mindkettőnek vagy a jobb, vagy a bal lába van elől, akkor jön létre

*ai hammi no kamae*

. Viszont, ha a két ellenfél különböző állást vesz fel, egyiknek a jobb lába van elől, másiknak a bal, vagy fordítva, akkor az

*gyaku hammi no kamae*

. Most, ha

*hidari*

(vagy

*migi*

) hammiban a bal láb (vagy értelemszerűen a jobb) egy lépést tesz előre, mint az irimiben, és azt a hátsó láb követi, a nagylábujj az előretolt bal (vagy jobb) lábbal lesz egyvonalon, attól egy hüvelyknyi távolságra, így kerülünk az úgynevezett

*hitoemi*

vagy

*ura sankaku*

állásba. Kard esetében

*migi hammi*

t használunk.

*Jo*

val vagy pusztakéznel az alapállás, baloldali, vagyis

*hidari hammi*

. Miért a

*hitoemi*

az aikido valódi alapállása? Azért, mert

*hitoemi*

ből bármilyen támadásra könnyen mozdulhatunk, így ebből elsajátíthatjuk, és alkalmazhatjuk az összes technikát. Mégis azt kell elérni, hogy túljussunk a

### **kamaén**

, az igazi

### **kamae**

## Alapfogalmak

Írta: Administrator

2010. május 24. hétfő, 14:18 - Módosítás: 2010. május 24. hétfő, 14:30

---

, az

**kamae**

nélküli

**kamae**

, oly módon, hogy mindig képesek legyünk megtalálni a helyes választ bárhol, bármikor, bármelyik helyzetből, bármilyen legyen is a támadás. O Sensei ezt mondta: "Ne

*Aite*

szemeit nézzétek, mert azok beszippantják a szívet, ne

*Aite*

kardját nézzétek, mert az beszippantja a szellemet, ne nézzétek

*Aitet*

, és elnyelitek

*Aite ki*

jét." Átadom ezt Önnek, hogy elmélkedjen el rajta. Vonja ki belőle a velős lényegét!

## MA AI

A Budóban azt mondják, hogy fontos a **ma ai**. Ez az a szó, amelyik az *Aite* és az önmagunk közötti térbeli kapcsolatot határozza meg. Az a helyzet, amelyből könnyű támadni vagy védekezni. Így a

**m**

**ai ai**

nemcsak egy távolságot jelölő fogalom, a szívek térbeli mozgása is benne foglaltatik. Ha félek, a tér túl kicsinek, ha túlságosan bízik magamban, a tér túl nagynek tűnik. A

**ma**

ideogramma a következőkből áll: kapu/ajtó és hold. Vagyis a csukott ajtók résein keresztül észlelhető hold. Azt mondhatjuk: bármennyire is be legyenek zárva az ajtók, mindig marad egy kis hézag, ahol a holdfény beszivárog. Ugyanígy, bármilyen tökéletes is legyen a helyzet, mindig van egy rés, ahol a holdfény besurran. Miért ez az erő a hézagban? Egyszerűen azért, mert ez a repedés bármilyen kicsi is, magába foglalja a teljes üres teret. A

*tokonoma*

jelen van egy japán ház díszfalánál is. Ebbe az ürességbe elhelyezhetünk egy festményt, vagy vázát virágokkal. Ez az üresség lehel életet a festménybe és a virágokba. A festészetben, mint a zenében azért kelhet életre minden, mert létezik ez a légüres tér. A pohár üressége az, ami lehetővé teszi, hogy megtöltsük, egy szoba belső tere teszi lehetővé az emberek számára, hogy lakjanak benne. A térnek ez az üressége az, ami fontos. Amikor nem látunk semmit, amikor azt gondoljuk, hogy nincs ott semmi, mégis van ott valami. Elmondhatjuk, hogy a keleti civilizáció, az a civilizáció, amelyik fontosságot tulajdonít az űrnek. A ma aiban az ai ugyanaz az

**ai**

, mint az aikidóban, értelmezése: Egyé formálni, rendet teremteni, összhangba hozni... Amint a fentiekben leírtakból levonható a

**ma ai**

az a tér, amely egyszerre születik a szívből és a szellemből, önmagunkból és a másiktól, és e kettőt belefoglalja egy állandó fejlődésbe, ami a legkedvezőbb helyzet irányába vezet.

Elmagyaráztam idáig a

**shiseit**

## Alapfogalmak

Írta: Administrator

2010. május 24. hétfő, 14:18 - Módosítás: 2010. május 24. hétfő, 14:30

---

, a

**kokyut**

, a

**kamaet**

, a

**ma ait**

, ezek olyan értékes alapok, melyeket fáradhatatlanul művelni, ismételni és kovácsolni kell. Ez a négy kifejezés nemcsak a Budo területén ismert, ugyanilyen fontos mindegyik más művészetben, a

*kado*

ban, ami a virágok útja, a

*shodo*

ban, ami az írásművészet útja, a festészetben, zenében, táncban, a tanulmányokban, a mindennapi életben. Olyan szavak ezek, melyekkel át kell itatódunk. Amikről most fogok magyarázni, azok nem tartoznak a hétköznapi japán szókincshez:

**irimi, tai-sabaki, kokyu-ryoku**

...

## IRIMI

Az aikidóban használt **irimi**, az **irimi** törvény, az maga az aikido gyökere. Úgy ismeretes, hogy O Sensei a lándzsa művészetének tanulmányozásakor elsajátított

**irimi**

törvényt vette át az aikidóba. Az

**irimiben**

az

**iri**

ideogramma azt a gondolatot fejezi ki, hogy belépünk egy házba, akár önkényesen, akár meghívásra. A

**mi**

írásjel az édesanyja hasában lévő gyermeket fejezi ki, érzékeltetve a teljességet, amely a hús, a csont és a vér teljessége. A mi tehát egyenlő a testtel,

**irimi**

: saját testünket beletenni az ellenfél testébe. A lándzsa módszerét követve, az

**irimi**

szó annak a cselekvésnek a jelölésére használatos, amikor győztesen behatolunk annak az ellenségnek az állásába, aki sajátunkénál hosszabb fegyverrel rendelkezik, amikor a mi kezünkben például kard, három-élű hosszú tőr van, vagy fegyvertelenek vagyunk. Mikor két erő ellentétes irányba mozdul, a belőlük eredő erő, kettőjük összeadódásából keletkezik; az

**irimi**

ennek az erőnek, valamint a saját helyzetünkkel való kapcsolatának felhasználása a

## Alapfogalmak

Írta: Administrator

2010. május 24. hétfő, 14:18 - Módosítás: 2010. május 24. hétfő, 14:30

---

kereszteződés pillanatában.

*Irimi issok*

unak nevezzük, amikor egy lépéssel belépünk az ellenfél oldalára, - amikor a saját helyzetünk lehetővé teszi az irimit, alapállásban -, s az ellenfelet olyan módon támadjuk meg, hogy saját erőnk felhasználása nélkül visszafordítjuk támadásának erejét. Mechanikusan elmagyarázva ez nagyon egyszerűnek tűnik, de nem szabad elfelejtenie, hogy a valóságban

*Aite*

eleven, és lehetséges, hogy semmi sem működik az elméletnek megfelelően, főleg, ha ő jobban felfegyverzett mint Ön. Anélkül, hogy

*Aite*

helyzetváltoztatásai akadályoznának, pontosan kell megítélni a ma ait ahhoz, hogy az ellenfél állásába behatolhassunk pusztá kézzel vagy az övénél rövidebb fegyverrel. Mindez természetes, nem szabad, hogy magyarázatra szoruljon. Fontosabb, hogy elfelejtsük a testünket, hogy belépünk, egyenesen és a legkisebb bizonytalanság nélkül, és hogy áthatoljunk arra gondolván, hogy közben mi is áthatódunk. Szellemi erejével kényszerítse Aitét egészen addig, amíg kénytelen lesz támadni; az ő támadásának felhasználásával lépjen be! Az itt elmondottakon túl, ha olyan érzés tölti el, hogy körül akarja keríteni az ellenfelét, eggyé akar vele válni; az ellenfél magától fog az Ön belsője felé indulni. Ez az aikido

**irimi**

je.

## TENKAN

**Ten** azt jelenti: áthelyezni, áttenni, változtatni, fejleszteni. A **ten** ideogramma két részből áll, az egyik jelentése: kerék, a másik forgó mozgást, körforgást fejez ki.

**Kan**

: kicserélni. A

**tenkan**

olyan értelemben használatos, mint irányt, magatartásmódot, szellemi állapotot változtatni. Azt hiszem, az aikidóban azért használjuk ezt a szót, mert gyakran forogni kell egy mozdulat végrehajtásához, és ahogy irányt változtatunk a mozgás körkörös, egy forgó kereket idéz.

Figyelje meg a saját esetét! A forgás következtében vagy helyet, vagy irányt változtatott.

Minden helyzet-, vagy állapotváltozás

**tenkan**

. Ezért az

**irimi-tenkan**

egy és ugyanazon dolognak a színe és a fonákja.

## URA / OMOTE

Az aikidóban egy technika két módon szemlélhető: **ura waza - omote waza**. Az **ura** lényegében a dolgok hátoldalát, fonákját, hátulsó, rejtett részét jelképezi. Az

**omote**

## Alapfogalmak

Írta: Administrator

2010. május 24. hétfő, 14:18 - Módosítás: 2010. május 24. hétfő, 14:30

---

: a dolgok elülső oldalát, felületét, külsejét, látható részét. Mindenben van

### **omote-ura**

. Magának az embernek is van eleje és háta.

### **Omote-ura**

használható: külső és belső értelemben is. Például lehet az arcunk mosolygós, miközben a szívünk bánatos, festhetünk kívülről úgy, mint Buddha, ugyanakkor lehetünk belül kiégettek. Nagyvonalakban osztályozva azt mondhatjuk:

### **omote waza**

, azon technikák sora, amelyeket szemből belépve hajtunk végre,

### **ura waza**

, pedig azoké, amelyeket hátulról belépve. Egyes technikák mind

### **omote waza**

ban, mind

### **ura waza**

ban kivitelezhetőek, mások viszont csak

### **omote waza**

ban, vagy ellenkezőleg csak

### **ura waza**

ban. Ez azt jelenti, hogy, mivel valóságos küzdelemben alkalmazva nincs gyakorlati hasznuk, egyes technikák nem léteznek bizonyos formákban. Valószínűleg az edzés megkönnyítése végett került bevezetésre az

### **omote waza**

és

### **ura waza**

szerinti besorolás, ugyanakkor a gyakorlás egy lényeges része abból áll, hogy elveti ezt az osztályozást, ilyenformán nem hagyja magát korlátok közé szorítani.

## TAI SABAKI

Úgy tűnhet, hogy általában helyváltoztatásként fordítják le Európában a **tai sabaki** kifejezést. Azt gondolom, hogy ez nem adja vissza elég pontosan a tai sabaki olyanfajta értelmezését, ahogyan azt mi az aikidóban használjuk. Megpróbálom ezt valamennyire megvilágítani. A

### **sabaki**

ideogramma két részből áll: a kézből és a szétválasztani igéből (ami magában foglalja egy késsel történő szétválasztás gondolatát is). Tágabb értelemben, a sabaku igét különféle cselekvések kifejezésére használják, úgy mint: eladni, elosztani, iratokat rendezni, megoldani egy ügyet... Egy másik ideogrammával jelölt, de a

### **sabaki**

hoz hasonló hangzású szó így fordítható le: elválni egy ruhadarabot, megítélni.

### **Sabaku**

: rendetlenséget helyrehozni, eldönteni mi a helyes és mi a helytelen, árut szétosztani, azt csinálni, amit kell.

## Alapfogalmak

Írta: Administrator

2010. május 24. hétfő, 14:18 - Módosítás: 2010. május 24. hétfő, 14:30

---

**Tai:** a test. **Tai sabaki** tehát azt jelenti, hogy amikor egy tárgy, egy ember megpróbálja Önt elérni, azaz abban a pillanatban, amikor az ellenség megtámadja, Ön viszonylagos helyzetének megítélésével, vagy elmozdul, vagy testének csupán egy részét mozdítja el, így fordítva előnyére a helyzetet. A helyzetet előnyére fordítani nemcsak azt jelenti, megtartani az egyensúlyt, fedezékbe vonulni... Kedvező támadóhelyzetbe való helyezkedést is jelöl. Az aikido **tai sabaki**

ja még többet kíván meg: megzavarni Aite egyensúlyát a támadás pillanatában, és ebből logikusan folytatva, olyan helyzetbe kényszeríteni őt, hogy ne tudjon többé mozdulni. Amikor Aite kilencvenkilenc százalékban esélyes a győzelemre, az Ön

**tai sabaki**

ja visszafordítja a helyzetet. Ez a

**tai sabaki**

.

## ATEMI

Manapság az **atemi** szó sok embernek a karate ökölcsapását jelenti, mert a karatében az az edzés célja, hogy egyetlen ökölcsapással vagy rúgással semmisítsük meg az ellenfelet. Én ezért írom ezt a fejezetet, mindenki azt hiszi, hogy az aikido tanításában nincs

**atemi**

. Bizonyára azért törölték el az aikido jelenlegi gyakorlatában az

**atemit**

, hogy kizárják a kezdők megsebesítésének a veszélyét, és hogy a gyakorlás során az aikidóka ne az

**atemi**

tanulmányozását helyezze előtérbe, a technika kárára, valamint azért is, hogy a helytelenül gondolkodó tanítványok ne azt alkalmazzák rosszul, amikor pedig a technika terén kellene fejlődniük. Így azok, akik azt állítják, hogy az aikidóban nincsen

**atemi**

, a semminél is kevesebbet tudnak az aikidóról. O Sensei az aikido meghatározásaként ezt mondta: "Az aikido irimi és atemi." Minden aikido technika magában foglalja az

**atemit**

. Etimológiai szempontból,

**ateru**

jelentése: megbecsülni, pontosan felmérni egy terület nagyságát és árát. Jelentésbővüléssel a következőket kapjuk: pontosan elhelyezni, a kívánt helyre érkezni, például a céltábla közepére. A felbecsülés, értékelés gondolatához tehát hozzákapcsolódik a siker fogalma.

**Mi:** a test. A régi Budóban az **atemi** az ellenfél testén életfontosságú pontok megütéséből áll, ájulás vagy halál okozása végett. A test felületét megsebesíteni, vagy eltörni egy csontot az nem **atemi**. Az aikidóban az **atemi** arra is használható, hogy uralkodjunk a támadási szándékon, fájdalmat okozzunk az életpontokon, megzavarjuk az ellenfelet az összpontosításban, megállítsuk támadási szándékát. Ilyenfajta könnyű



### **atemi**

k után térünk át azokra, melyek ájulást vagy halált idéznek elő. Nagyon is helyénvaló a tanulmányozásuk, gondoljunk csak a késhasználatra. Természetesen ennek a munkának magában kell foglalnia az újraélesztési pontok tanulmányozását is. Ha Ön olyan módon tanulmányozza az akupunktúra pontjait, ahogyan az az utóbbi időben kifejlődött, remélem megérti, hogy azok a pontok, melyek gyógyulást hoznak, halált is okozhatnak. Ez nagyon jó példa arra, hogy

### **ura**

és

### **omote**

mindenben van.

## KOKYU RYOKU

Ha Ön fel tud emelni három uncia korpát, akkor gyakorolhatja az aikidót. Ez arra utal ismét, hogy az aikido nem egy test test elleni harc, amely testi és izomerőn alapul. Az aikidóban úgy hajtjuk végre a technikát, hogy szellemi erőnkkel teljességgel, testi erőnkkel pedig ésszerűen használjuk fel. Innen a lap tetején látható kifejezés. Ha ezt a módszert alkalmazzuk, lehetőségünk nyílik egy olyan erő kifejtésére, ami meghaladja azt, amiről azt hisszük, képesek vagyunk birtokolni. Amikor azt mondjuk, idős emberek, nők és gyerekek is alkalmazhatják az aikidót, ez nemcsak azt jelenti, edzhetnek, hanem azt is, hogy miután jól megértették, alkalmazhatják küzdelemben. Az előzőekben már érintettem a **kokyut**; lépünk most túl a fiziológiai légzésen, hogy magunkba szívjuk a Világegyetem energiáját; menjünk még tovább, és a Világegyetemmel olvadjunk egy testté. A belőle áradó erő a miénk, anélkül, hogy a miénk lenne, mert valójában ez a Világegyetem energiája, ami a mi testünkből fakad. Ennek az erőnek, amely a

*seika tanden*

ben halmozódik, hogy a feltörő és soha el nem apadó vízhez hasonlóan betöltse a test minden egyes részét, ennek az erőnek, ami egy mindig nyugodt, derűs, ellazult testből és lélekből áramlik ki, hogy minden időben és mindig a kívánt irányban válaszoljon, ha a szükség úgy hozza, ennek az erőnek

### **kokyu ryoku**

a neve. Ez az erő - az Ég ajándéka - nem tud kifejezésre jutni, ha tarkója, válla karja feleslegesen megfeszül, ha erősnek képzelet magát, vagy épp ellenkezőleg tehetetlennek, valamint ha nem hisz ennek az erőnek a létezésében. Ezek a hulladékok, tisztátalanságok, mind megannyi akadály a

*ki*

áramlásában. Ez egy kicsit olyan, mint egy locsolócső, ami el van szorítva, amire rálépnek, vagy ami eltömődik földdel, és a víz nem tud benne folyni, jóllehet azért kapcsolták rá a csapra, hogy meglocsolják vele a kertet. O Sensei gyakran ismételte: "Az aikido a test és a lélek megtisztulása, azaz csiszolni kell a testet és a lelket." Eléggé nyilvánvaló, ha külső és belső

## Alapfogalmak

Írta: Administrator

2010. május 24. hétfő, 14:18 - Módosítás: 2010. május 24. hétfő, 14:30

---

tisztítást végzünk, a lélek sugárzóvá válik, egyaránt javul a vérkeringés, a szellem és a fizikum. Egy aikidót gyakorlónál, a

### **kokyu ryoku**

nak már az olyan egyszerű mozdulatokba is életet kell lehelnie, mint egy kéz vagy láb felemelése. Egy

### **kokyu ryoku**

alkalmazása nélkül végrehajtott aikido technika, az olyan mint az állott sör, a buborék nélküli pezsgő. Intellektuálisan felfogva használhatatlan a

### **kokyu ryoku**

. A mindennapos gyakorlásban a testtel kell megtanulni, s csak egy "halmozó" munka nyomán épül be. O Sensei így vélekedik erről: "Egy háromnapi munka csak háromnapi munka, egy egyévi munka pedig csak egyévi munka, egy tízévi munka, tíz év erejét gyűjti össze."

### **Kokyu ryoku**

nélkül létezhet a technika formája, de akkor csak üres forma. Lehetetlen átítatódni

### **kokyu ryoku**

val anélkül, hogy végigmennénk a technikákon. Ezenkívül az eredmény különböző lesz aszerint is, hogy hisz-e benne, vagy sem.

## A TANÍTÁSRÓL

Többféle módszer is elképzelhető a technika oktatásának megszervezésére. Amikor elkezdtem az aikido tanulmányozását, O Sensei még tanított, és szokása volt mondani: "Az aikidóban háromezerféle cselekvési mód van, amihez hozzáadódik még az *ura waza* és *henka waza*, melynek eredménye tízezer mód." Ez így igaz. Valójában az aikidóban van *tachi waza*, *suwari waza*, *hammi handachi waza*, *mae waza*, *ushiro waza* ; vannak oldalról jövő támadásokra válaszoló technikák, lehetséges a végrehajtás puszta kézzel puszta kéz ellen, puszta kézzel fegyver ellen, fegyverrel fegyver ellen, egy ember egy ellen, vagy egy több ellen... Azért, hogy válaszolni lehessen mindezekre a támadásokra, megalkották a megfelelő technikákat, amelyeknek ráadásként még léteznek *ura waza*, *omote waza*, *henka waza*, *oyogi* változatai is. Egyszóval az aikido technikák száma végtelen.