

合氣道

# NANZAN AIKIDO DOJO

ALAPVETŐ ISMERETEK



## AZ EDZÉSEK SORÁN BETARTANDÓ SZABÁLYOK

Tokyo-i központi dojo-ban a következő, az edzések során betartandó és kihirdetendő szabályokat határozták meg:

1. Az aikidoban egyetlen ütéssel képes vagy megölni az ellenfeledet. Gyakorlás alatt engedelmeskedni kell a mesternek, és nem szabad szükségtelenül próbálgatni az erőnket.
2. Az aikido olyan művészet, melyet egy ember tanul, több ellenféllel szemben, egyidejűleg. Ezért megköveteli, hogy csiszolják, és tökéletesen hajtsanak végre minden mozdulatot, amennyire csak tudják. Először csak egy irányból, majd minden irányból támadók ellen.
3. Mindig jó közérzettel, jó hangulatban kell edzeni.
4. Az edző tanítása, képzése csak egy kis része annak, amit meg kell tanulnod. Ügyesség és jártasságod a különböző mozdulatokban, mindig teljesen a személyes és komoly gyakorlástól függ.
5. A napi gyakorlat a test könnyű átmozgatásával indul, és fokozatosan erősödik, és intenzívebbé válik, de nem szabad túlerőltetni magunkat. Ez az, amiért az öregebbek is folyamatosan és örömmel gyakorolhatnak, a test károsodása nélkül elérhetik a gyakorlás célját.
6. Az aikido célja, hogy a testet és a lelket komoly munkával megeddzzük. Aikido minden titka a természetben van és nem szabad közzétenni, és olyanoknak tanítani, akik gonosztevők és rossz szándékkal használnák fel.

### UESHIBA KISSHOMARU KIEGÉSZÍTÉSE

1. Az aikidot csak akkor lehet megfelelő szinten elsajátítani, ha szigorúan követik az instruktorok tanítását.
2. Az aikido mint harcművészet akkor tökéletesíthető, ha éberrel 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. Mindenkinél a saját testéhez, fizikai kondíciójához és korához megfelelő gyakorlásba kell belefognia.
6. Az aikido célja az igazán emberi én kifejllesztése. Nem használható az ego fitogtatására.

## AZ AIKIDOKA ÖLTÖZETE

- keikogi (gyakorlóruha), papucs, esetleg fehér póló
- Több magyar szövetség előírása:
  6. kyu - fehér öv
  5. kyu - citromsárga öv
  4. kyu - narancssárga öv
  3. kyu - zöld öv
  2. kyu - kék öv + hakama
  1. kyu - barna öv + hakama
  1. dan - fekete öv + hakama
- Tamura sensei előírásai:
  6. - 3. kyu - fehér öv
  2. - 1. kyu - fehér öv + hakama
  1. - dan - fekete öv + hakama

## AZ AIKIDOKA VISELKEDESI NORMÁI

### Viselkedés az életben:

Minden lépésnél, gondolatnál követni kell O-sensei tanításait:

- Test és lélek ápolásáról egyformán kell gondoskodni
- Minden ember egy családba tartozik
- Kedvesen, tisztességesen, udvariasan és barátságosan kell viselkedni az emberekkel, de óvatosnak kell lenni
- Hajlékonyság az erő útja, a természet mozgása, Aikido mozgása
- Küldetés, szeretni és óvni a természet minden élőlényét
- El kell kerülni az agresszivitást, mohóságot és a dicsekvést
- Az aikidoka soha nem hivatkozhat tudásával
- Elsődleges cél a harc elkerülése
- Az igazi cél önmagunk legyőzése

### Viselkedés az edzőteremben (alapszabályok):

- Belépés az edzőterembe:  
Dojo-ba való belépés előtt köszönteni kell a termet. A szőnyeg széléhez érve háttal kell kilépni a papucsból, megfordulva tisztelni kell O-sensei emléke előtt. Csak ezek után foglalhatjuk el helyünket a tatamin. Ellenben, ha az edzés már elkezdődött, csak az edzésvezető engedélyével csatlakozhatunk a gyakorlókhoz. A szőnyeg szélén seiza-ban kell várakozni, míg észre nem veszi belépési szándékunkat az edzés vezetője, és nem ad engedélyt a belépésre.
- Kilépés az edzőteremből:  
Kimenetel, gyakorlás abbahagyása, felfüggesztése csak az edzésvezető engedélyével történhet. Kimenetelnél az aikidokának a tatami széléhez kell mennie, oda, ahol a papucsát hagyta. O-sensei emlékének való tisztelgés után léphet le a tatamiról. A kijárat előtt újra tisztelni kell, most már a dojonak.
- Kapcsolatteremtés:  
Kommunikálni csak a legelkerülhetetlenebb esetben szabad. Ha valamilyen kapcsolatot kíván kialakítani az aikidoka, akkor az illető felé történő köszönéssel jelzi ezt (meghajlással).
- Gyakorlat bemutatása:  
Az edzésvezető, ha leállítja a gyakorlást, leggyorsabban el kell helyezkednie a tanulóknak a szőnyegen ügyelve, hogy elegendő hely maradjon a technikák bemutatására, figyelve nehogy mások elől elzárja a gyakorlat megfigyelésének lehetőségét. A tanárnak sohasem fordíthat háttal ilyenkor az aikidoka, mivel nem tudhatja, nem éppen az ő segítségével kívánja a gyakorlatot bemutatni tanára.

## AZ AIKIDOKA FELADATAI AZ EDZÉSEN

- Edzésen csak teljes szellemi és testi tisztasága birtokában jelenhet meg
- Az edzés minden pontján teljes összpontosítással kell gyakorolnia
- Mindig szerényen, csendesesen, tisztelettudóan kell viselkednie a nála alacsonyabb övfokozatúval szemben is
- Az edzésvezető minden utasítását belső kényszerből kell maradéktalanul, legjobb tudása szerint végrehajtania
- Mindig elsődleges szempontnak kell tekintenie a társak gyakorlásának elősegítését
- Személyes illetve egyéb ellentéteket, problémákat az edzőterembe való belépéskor el kell felednie

## AZ EDZÉST VEZETŐ FELADATAI

- Az edzés normális lefolyásának biztosítása
- Az aikidokák viselkedésének kontrolálása
- Az Aikido szellemével ellentétes nézetek oktatásától óvakodnia kell
- Csak olyan technikát taníthat, melynek útjával teljes egészében tisztában van
- Elegendő figyelmet kell szentelnie a hajlékonyság megszerzésére, hiszen ez az erő útja. Tudomásul kell vennie, hogy az európaiak csontozata, életvitele sokkal merevebb, mint az ázsiai embereké
- Hanyag, figyelmetlen edzésvezetés tisztességtelenség, méltatlanság az Aikido szellemével szemben
- Példát kell mutatnia az aikidokák előtt, hogy ne csak tanítójuk, mesterük is lehessen egyszer

## A FELKÉSZÜLÉS ELEMEI AZ AIKIDO EDZÉSEN

(Összeállította: Tamura sensei)

1. KOKYHO - mély légzés
2. AMENO TORI FUNE - evezős mozgás
3. FURI TAMA - körzés zárt kezekkel has előtt
4. Nagy körmozgás minden irányban
5. Légzés keresztbe font karral
6. „Súly” magasba lökése
7. „Gyökerek” kihúzása a földből
8. Nyak lazítása, fejkörzés
9. Három szakaszos légzés
  - nyújtózkodás (mint reggel a felkelésnél)
  - lábujjhegyen, a karok oldalsó tartásban
  - belégzésnél a karok magasban, kilégzésnél a test előtt összeérintve
10. Test ütégetése
11. KIAI - ujjak összefonva a test előtt
12. Lábak lazítása
13. Achilles inak nyújtása
14. Kibadachi - mély terpeszállás, csípő minél lejjebb
15. Térdek lazítása
16. Vállak és karok lazítása
17. TEKUBI JUAN UNDO - csukló nyújtása
18. Kezek rázása magasan és lent
19. TAI CHI CHUAN - légzés                      összefon ujjakkal, magasba emelt kezekkel
20. Lábujjak lazítása
21. Lábak rázása és előre lendítése
22. Lábak hátulról előre lendítése
23. Lábak oldalra lendítése
24. Helyben futás, magas térd emelés
25. Helyben szökdelés, levegőben forgással
26. IKKYO DOSA - kilégzés, „kard” emelés
27. SHIHO DOSA - kilégzés, „lent vágás”, majd ellenkező irányban
28. TAISABAKI (IRIMI és TEKAN) lépések
29. UKEMI - esések gyakorlása

Tamura sensei megjegyzései:

- A terjedelem és a sorrend előírás szerint kötelező
- A program hossza miatt nem kell minden alkalommal az egészet végigcsinálni
- Ha az edzés menete az AMENO TORI FUNE-val kapcsolatos, az 1-től a 10-ig végig kell csinálni

# AZ AIKIDO TECHNIKÁK RENDSZERE

## Pusztakezes gyakorlás (TAIJUTSU)

### *A támadási alaphelyzet*

- TACHI WAZA = A nage és az uke egyaránt áll.
- SUWARI WAZA = A nage és az uke egyaránt térdelőülésben (japán ülés) van.
- HANMI HANDACHI WAZA = Az uke áll, a nage térdelőülésben van. Ez a helyzet a nage-től biztos technikai tudást, magas szintű alkalmazkodóképességet igényel.
- SHIHO WAZA = A nage-t több (két-három) uke támadja több irányból, gyors egymásutánban. A Shiho wazaban mind a támadás, mind a védekezés technikája kötött. A gyakorlás célja a többirányú, gyors reakció képességének kifejlesztése, s az egyes technikák ily módon való begyakorlása.
- JIYU WAZA = Szabad gyakorlás. A támadó technika kötött, a nage bármely technikával védekezhet. A Jiyu waza gyakorolható egy vagy több ukeval is.
- RANDORI = Harcszerű küzdelem. Nincs kötött támadás és nincsen megszabott védőtechnika sem. A Randori gyakorlása a térlátást, a reakciógyorsaságot (az adott támadásra a legmegfelelőbb technika gyors alkalmazása), a taktikai érzéket (pl. a nage úgy helyezkedik, hogy az ukek egymást zavarják), s a technikai biztonságot fejleszti. Két fajtája:
- KAKARI-GEIKO = Az ukek az előírtas támadásokkal támadnak, és a nage is a vizsgaanyagban szereplő technikákat alkalmazza.
- TANINZU-GEIKO = Az ukek részére bármilyen támadás megengedett, s a védő bármilyen, az Aikido elvei szerint felépített technikával küzdhet ellenük.

### *A támadás iránya*

- MAE WAZA = Előlről jövő támadások védeése.
- USHIRO WAZA = Hátról jövő támadások védeése.

### *A támadó és a védő egymáshoz viszonyított helyzet*

- AI HANMI = A támadó és a védő azonos (mindkettő jobb vagy bal) állásban van.
- GYAKU HANMI = Ellentétes állásban vannak.

### *A támadás fajtája*

#### Megfogások szemből

- KATATE DORI = Egyik csukló megragadása.
- HIJI DORI vagy SODE DORI = Egy kéz fog könyökre.
- KATA DORI = Ruhafogás a vállon.
- MUNE (MUNA) DORI = Ruhafogás a mellen (kabáthajtókán).
- (KATATE) RYOTE DORI = Mindkét kéz megragadása.
- MOROTE DORI = Két kéz fog egy alkarra.
- RYOTE DORI = Fogás mindkét kézre.
- RYOHIJI DORI vagy RYO SODE DORI = Mindkét könyök megragadása.
- RYOKATA DORI = Mindkét váll megragadása.
- KATADORI MENUCHI = Egyik kéz vállra fog, a másik fejre üt.

#### Megfogások hátról

- USHIRO RYOTE DORI = Mindkét csukló megragadása hátról.
- USHIRO RYOHIJI DORI = Mindkét könyök megragadása hátról.
- USHIRO RYOKATA DORI = Mindkét váll megragadása hátról.
- USHIRO ERI DORI = Egy kéz fog gallérra hátról.
- USHIRO KATATE ERI DORI = Egyik kéz csuklóra fog, a másik gallérra, hátról.

- USHIRO KUBISHIME = Nyakátkarolás egy kézzel és fojtás hátulról.
- USHIRO KATATEDORI KUBISHIME = Egyik kéz csuklóra fog, a másikkal nyakátkarolás és fojtás hátulról.
- USHIRO HAGA IJIME = Két kezes átkarolás a könyök és a váll között.

#### Ütések / Vágások

- SHOMEN UCHI = Egyenes köríves ütés kézzel a fejre.
- YOKOMEN UCHI = Oldalsó köríves ütés a fejre.
- SUIHEI UCHI = Vízszintes vágás (ritkán használt, általában tantoval).
- GEDAN TSUKI = Egyenes ütés lágyékra.
- CHUDAN TSUKI = Egyenes ütés gyomorra.
- JODAN TSUKI = Egyenes ütés fejre.

#### Rúgások

- MAE GERI = Egyenes rúgás.
- YOKO GERI = Oldalsó rúgás.
- MAWASHI GERI = Köríves rúgás.
- USHIRO GERI = Rúgás hátrafelé.

#### *Az Aikido védekező technikái*

##### KATAME vagy OSAE WAZA (feszítéssel végrehajtott földrevitelek)

- IKKYO OSAE (UDE OSAE) = Első tanítás.
- NIKYO OSAE (KOTE MAWASHI) = Második tanítás.
- SANKYO OSAE (KOTE HINERI) = Harmadik tanítás.
- YONKYO OSAE (TEKUBI OSAE) = Negyedik tanítás.
- GOKYO OSAE (UDE NO BASHI) = Ötödik tanítás.
- HIJIKIME OSAE (UDEKIME OSAE) = Könyökfeszítés.

##### NAGE WAZA (dobások)

- SHIHO NAGE = "Négyirányú" dobás.
- KOTE GAESHI = Csuklócsavar.
- IRIMI NAGE = Belépő dobás ("20 év" technika).
- KAITEN NAGE = Forgató dobás: UCHI (belülről) és SOTO (kívülről).
- TENCHI NAGE = "Ég és Föld" dobás.
- KOSHI NAGE = Csípő dobás.
- UDEKIME NAGE = Karfeszítéses dobás.
- KOKYU NAGE = Dobás a légzés erejével.
- (USHIRO) KIRI OTOSHI = Levágás hátulról.
- SUMI OTOSHI = "Sarok/kanyar leejtés."
- JUJI GARAMI = Dobás karkeresztezéssel, könyökfeszítéssel.
- GANSEKI OTOSHI = Háton átdobás.
- AIKI OTOSHI = Emelés az aiki felhasználásával.

#### *Az Aikido technikák végrehajtási iránya*

- IRIMI vagy OMOTE = Előre.
- TENKAN vagy URA = Visszafele.

#### **Fegyveres gyakorlás (BUKI WAZA)**

- AIKI-KEN = A kard helyes használatára tanít. Ennek gyakorlása azért különösen fontos, mert szinte valamennyi Aikido technika levezethető a kardvíváson keresztül.
- AIKI-JO vagy JO WAZA = A jo (128 cm hosszú hagyományos japán fegyver, lándzsa vagy bot) használatának művészetét tartalmazza. Tanulása segít kialakítani az Aikidóra jellemző könnyed, elegáns mozgást, és a pontosságra tanít.

### **Vegyes gyakorlás**

- TANTO DORI = A hagyományos japán kés, a tanto elleni védekezés gyakorlata. Segíti a ma ai (küzdőtávolság) helyes megválasztásának begyakorlását, és a fegyveres ellenféltől való félelem leküzdését.
- BOKKEN WAZA = A fakarddal támadó ellenfelet puszta kézzel tesszük harcképtelenné. Ismert az a formája is, amikor a nagenal (is) van kard, és a megfelelő pillanatban egy pusztakezes technikát hajtunk végre.
- JO DORI = A joval támadó ellenfél ellen kell puszta kézzel helytállni. A JO elnevezésű változatban a nage kezében van a fegyver, és az azt megszerezni kívánó ellenfelet kell ártalmatlanná tenni.

## O-SENSEI ÉLETE

**1883.** (Meiji.16) december 14. született Tanabe-ban, Wakayama prefektúrájában. Ueshiba Yoruku és Yuki legidősebb fiaként.

**1890.** (Meiji 23) szeptembertől a Shingon Szekta templomának iskolájába jár.

**1893.** (Meiji 26) Zen-t gyakorol Homanji-ban.

**1895.** (Meiji 28) Meglátja, amint apját (aki a városi tanács tagja) egy ellentétes csoport megtámadja és akkor elhatározza, hogy a Bujutsunak szenteli magát.

**1897.** Abagwe-ot tanít (csak 14 éves). Beteg és egy éven belül ott kell hagynia az iskolát. Nagy érdeklődést tanúsít a Budo iránt. Esetenként az arra járó harci művészekről leckét kér. Ez a korszak jelzi gyakorlatának kezdetét a Budo-ban.

**1902.** Minden nap gyakorlatozik a hegyekben. Elveszi feleségül Itogawa Hatsu-t.

**1903.** Robosztus testalkatát kialakítván elindul katonai szolgálatot teljesíteni Wakayama seregébe. Résztvesz az orosz-japán harcokban.

**1903-1905.** Kihasznlván szabad idejét, a Budo-t gyakorolja.

**1906.** Visszatérés Japánba.

**1908.** A Yagyū iskola Jujutsu-ját tanulmányozza Tsuboi Masanosuke irányítása alatt. Megkapja a „Menkyo Kaiden-t”.

**1911.** Idősebb lányának születése.

**1912.** Először találkozik Takeda Sogaku-val. a Daito-ryū nagymesterével Engaru-ban. Akkor városi tanácsos Shirataki-ban (Kita Yubetsu Mura).

**1916.** Takeda Sogaku kezeiből kapja meg a Daitoryū Menkyo-ját.

**1917.** Idősebb fiának születése. Ueshiba Takemori.

**1919.** Apja súlyos beteg, visszatér hazájába. Első találkozás Deguchi Wanisaburo tiszteletessel (akinek gyógyítási hatalmát hallotta dicsérni) Ayabe-ban. Kyoto környékén.

**1920.** Apja halála. Elkezd mélyebben a Budo keresését. Visszatér Ayabe-ba. Ugyanúgy gyakorolja a Budo szellemi, mind harci jellegét. Az első dojo alapítása: "Ueshiba Juku" Deguchi tiszteletes segítségével. Kuniharu, második fiának születése. Két fiának halála (augusztus, szeptember).

**1921.** Kisshomaru, harmadik fiának születése.

**1922.** Az "Aiki Bujutsu" első használata. Egy mezőgazdasági közösség keretében tanítja a Budo-t. Ueshiba-Ryū Aiki-Bujutsu néven ismert az iskolája.

**1924.** Elutazás Mongóliába egy idealista csoporttal, akik "földi paradicsomot" akarnak ott létrehozni, Deguchi tiszteletes elvét követve. Kapcsolatba lép

Ungern báró mongol hordáival. A kínai hatóságok letartóztatják és halálra ítélik, majd átadják őt a japán hatóságoknak.

**1925.** Ösztönösen megérti a Budo lényegét egy valóságos belső transzcendentáció után. Vándortanítás Japánban. Intenzíven gyakorolja a Hozoin stílus lándzsaművészetét.

**1927.** Családjával letelepszik Tokyóban és megnyit egy dojo-t. A császári család köreit tanítja. A Navale-i iskola Budo professzora lesz. 1930-ig a dojo földrajzi helyzete gyakran változik. Sok személyiség jár oda, köztük Takeshita admirális és számos tiszt, értelmiségi, magas rangú művész, mint a híres színész: Kabuki, Kikogoro VI. Ugyanebben az időben Kano, a Kodokan mestere látogatást tesz Ueshiba mesternél és elküldi neki Takeda Jiro-t és Mochizuki Minoru-t.

**1931.** A dojo véglegesen letelepszik Wakamatsu Cho-ban. Shinjuku kerületében, Tokyóban, Kobukan néven, Kb. húsz tanuló lakik a pokol dojo-jában (Jigoku Dojo).

**1936.** Aiki Budo és az Aiki Bujutsu neveket együttesen használják, sok dojo van egész Japánban, sőt Mandzsúriában is.

**1940.** A Kobukai-ból „Zaidanhojin Kobukai” lesz (Kobukai alapozás). Az AIKIDO behatol a hadseregbe, a nagy trösztök és egyetemek elitjébe.

**1941.** A csendes-óceáni háború kezdete.

**1942.** Minden Budo a Butoku Kai-ban újracsoportosítva. O-Sensei visszavonul Iwama-ba. Waka Sensei (a II. Doshu) irányítja Tokyo dojo-ját. Ezen alkalomból kifolyólag használják először az AIKIDO nevet .

**1944.** Az Aiki Jitsu megalapozása (az Aiki szentélye) Iwama-ban.

**1945.** Iwama dojo-jának megalapozása (mindaddig a gyakorlat a szabad ég alatt folyt). A háború vége.

**1948.** A gyakorlat folytatása Tokyóban.

**1952.** Az AIKIDO általánossá válik.

**1956.** Első nyilvános bemutató, melyet az alapító tanítványainak ad elő.

**1960.** Kitüntette a császár által, hogy megalkotta az AIKIDO-t.

**1961.** Első külföldi turné a háború után, melyet bemutatók követtek Hawaiiin, Hawaii Aikikai-jának felavatása alkalmából.

**1964.** A japán érdemrend kitüntetteje.

**1969.** április 26-án reggel öt órakor meghalt. Posztumusz kitüntettet. Hamvait Tanabe-ban Kosanjinál helyezik el, haját Iwamában (Aiki Jinja).