



aikido.gda.pl

TRÓJMIEJSKIE CENTRUM

AIKIDO

AIKIKAI

合氣道

INFORMATOR

Spis treści

I	AIKIDO	3
	1) Wstęp	3
	2) Twórca	3
	3) Style	4
	4) Filozofia	4
	5) Etyka	5
	6) Motywacja	5
II	PRAKTYKA	6
	1) Dojo	6
	2) Treningi	6
	3) Zasady	7
	4) Staże i obozy	8
	5) Ubiór	8
	6) Egzaminy i stopnie	8
	7) Wymagania egzaminacyjne	9
III	ETYKIETA	10
	1) Wobec Nauczyciela	10
	2) Wobec Dojo	10
	3) Wobec Partnerów	12
	4) Na egzaminie	12
IV	BEZPIECZEŃSTWO	13
V	TRÓJMIEJSKIE CENTRUM AIKIDO AIKIKAI	13
	1) Cele TCAA	14
	2) Zasady TCAA	14
VI	SŁOWNIK	15
VII	LITERATURA	16

*Busido nie uczy, jak umierać
uczy jak żyć...*

M. Ueshiba

AIKIDO

Wstęp

Aikido (合気道) należy do jednej z najbardziej wysublimowanych i efektywnych sztuk walki. Polega on na wykorzystywaniu energii partnera w celu wykonania techniki obrony, rzutu bądź kontroli poprzez bardzo rozbudowany system pracy całego ciała, oparty na prawach fizyki i znajomości anatomii człowieka, z wykorzystaniem zasad i reguł natury.

合
気
道

O wyjątkowości aikido w świecie innych sztuk walki świadczą w zasadzie trzy elementy: (1) Aikido jest nastawione wyłącznie na obronę; (2) Aikido mają ścisły związek z podstawami filozoficznymi (hara – centrum i Ki – energia wewnętrzna) oraz etycznymi (specyficzny stosunek do atakującego) na bazie których się rozwijało; (3) Technicznie rzecz biorąc aikido bazuje na dość szczególnym, obszernym i kolistym ruchu (zasada sferyczności).

Ważne jest też to, że jako sztuka walki aikido nie jest sportem – nie ma reguł, których trzeba przestrzegać (za wyjątkiem reguł bezpieczeństwa), nie ma tu rzeczy zabronionych, nie ma też współzawodnictwa i pychy zwycięstwa... Jest za to studium ruchu i przestrzeni.

Aikido jednak nie sposób rozpatrywać tylko jako wysublimowaną sztukę walki. To także dyscyplina, która na wyższych stopniach zaawansowania służy integralnemu rozwojowi nie tylko ciała, ale też umysłu i ducha.

Sensei Koichi Tochei mawiał: *Celem aikido nie jest walka z wrogiem, ale z samym sobą.*

Twórca

Morihei Ueshiba urodził się 14 grudnia 1883 roku. Mówiąc o Nim najczęściej mówimy *O'Sensei* – Wielki Nauczyciel. Różne źródła podają od kilku do kilkunastu nauczycieli, z którymi się zetknął i u których pobierał nauki.

Aikido wyrosło zarówno z doświadczeń szkół walki z bronią – włóczni (*yari*), krótkiego kija (*jo*), a szczególnie miecza (*katana*); jak i z doświadczeń szkół walk bez broni, takich jak: *sumo*, *jujitsu* czy *aikijujutsu*. W wieku 32 lat Morihei spotyka na swej drodze mistrza Daito-ryu Sokaku Tekadę i zafascynowany jego postacią pozostaje przez 5 lat jego uczniem. Te lata odcisnęły największy ślad na technice późniejszego aikido.

Ale zasadnicze znaczenie dla ukształtowania się aikido jako drogi Aiki ma kontakt z doktryną filozoficzną Wanisaburo Doguchi – Omoto-Kyo będącą jedną z wielu odmian japońskiego Shintoizmu. Słowa o świecie pełnym miłości i dobroci dla wszystkich zmieniają Ueshibę i od tej chwili pracuje on nad sztuką walki, która będzie, jak mówi, „orędziem pokoju przekazywanym przez sztukę wychodzenia z wojny”.

Początek duchowego rozwoju aikido zaczyna się w latach 1924-25, kiedy to ponad czterdziestoletni Ueshiba doznaje oświecenia w czasie pojedynku. Przeprowadza się do Tokio i kilka lat później zakłada tu dojo zwane Kobukan Dojo (obecnie główne dojo aikido – Hombu Dojo zajmuje ten sam teren).

O'Sensei rozwijał swoją sztukę walki, a wraz z nią zmieniała się jej nazwa: w latach dwudziestych i trzydziestych XX wieku nauczał jej pod nazwą Aiki-Bujutsu („sztuka walki aiki”), a następnie Aiki-Budo („droga walki aiki”). W 1942 po raz pierwszy użył na jej określenie nazwy *aikido* („droga aiki”).

Wcześniej, koło roku 1935, chcąc jeszcze głębiej i w większym spokoju, którego nie mógł odnaleźć w gwarnym Tokio, poznawać prawdę o Wszechświecie przez Budo, Ueshiba wykupił spory kawałek terenu w okolicy wsi Iwama, aby tam wznieść Świątynię Aiki. Było to marzenie całego życia O'Sensei. Nic więc dziwnego, że świątynia ta jest po dzień dzisiejszy mekką dla wszystkich adeptów prawdziwie oddanych tej sztuce. Syn Założyciela – Kishomaru Ueshiba wspomina, że gdyby nie Iwama, aikido z czasem stałoby się tylko na wpół zapomnianą legendą w annałach sztuk walki.

O'Sensei odchodzi do źródła o świcie 26 kwietnia 1969 roku w wieku 86 lat.

Style

Każdy z uczniów Morihei Ueshiby miał własną interpretację jego sztuki, w wielu przypadkach wzbogaconą innymi wpływami. Jest to widoczne w dużej różnorodności technicznej aikido. Owa różnorodność skutkuje mnóstwem stylów czy też szkół aikido. Nasze dojo kontynuuje tradycje szkoły Aikikai – założonej w 1940 r. przez syna O'Sensei – Kishomaru Ueshibę. Uznany przez tę fundację organizacjami polskimi są Polska Federacja Aikido oraz Polskie Stowarzyszenie Aikido. Najbardziej znane inne style aikido to Ki-Aikido, Yoshinkan, Kobayashi oraz Tomiki.

Filozofia

Filozofia aikido nierozdzielnie związana jest z dwoma pojęciami: Centrum i KI. Centrum (*hara* lub *seika tanden*) oznacza centrum ludzkiego ciała i jest bliski środkowi ciężkości człowieka – miejsce nieco poniżej i w głąb pępka. Aikidocy nieustannie próbują fizycznie poczuć i psychicznie uświadamiać sobie owo Centrum. Jak mówią: „kto kontroluje tanden, ten kontroluje wszystko”. Ale Centrum człowieka to również Centrum Wszechświata, bo człowiek i świat, w filozofii wschodu, są jednością. Tak więc poszukiwanie Centrum to również poszukiwanie pełnej harmonii i równowagi – to zadanie na całe życie rozciągające się daleko poza treningową matę.

Pojęcie KI jest jeszcze trudniejsze do zrozumienia. KI to energia, ale nie jest to energia psychiczna czy siła woli; nie jest to też prosta siła fizyczna – KI to jedność tych sił. Aby ją lepiej zrozumieć przywołuje się obraz lekkiego wiosennego wiatru, który w przeciągu ma moc huraganu. Jego siła wynika z przepływu. Zresztą KI nie jest domeną wiedzy, ale raczej odczuwania – można próbować ją nazwać, ale znacznie lepiej jest samemu ją odkryć.

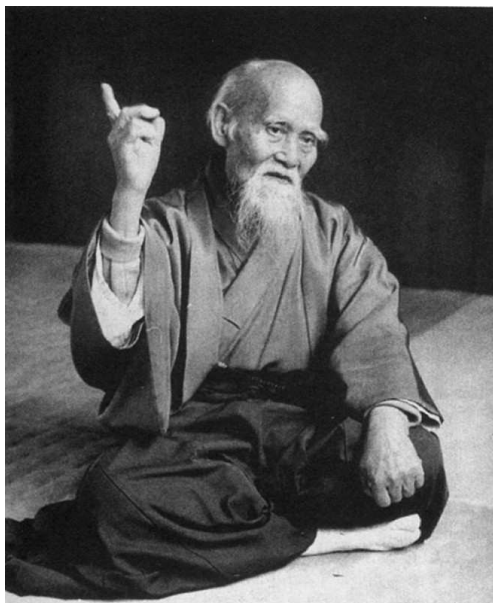


Aikido oznacza dosłownie metodę lub drogę (*DO* – 道) koordynacji lub harmonii (*AI* – 合) z naszą najgłębszą energią życiową (*KI* – 気), być może z tym, czym tak naprawdę jesteśmy. Aikido więc to nic innego jak droga do harmonii z samym sobą.

Etyka

Każde działanie człowieka jest, tak czy inaczej, etyczne. Również w tej kategorii należy rozpatrywać sztuki walki. Najczęstszą odpowiedzią na atak jest skierowanie agresji przeciw agresorowi. Nie jest to jednak ideał aikido – tu agresja zostaje skierowana przeciwko niej samej, a sposób tego skierowania ma być maksymalnie bezpieczny dla... atakującego. Takie opanowanie agresji i niedopuszczenie by pojawiła się ona również w zaatakowanym jest niezmiernie trudne. Nie da się tego opanować pracując tylko nad techniką, potrzebny jest tu także rozwój osobisty i praca nad sobą.

W aikido to TY jesteś odpowiedzialny za uszkodzenia tego, który Cię atakuje. Dlatego na treningach nie mówimy o przeciwnikach, a o partnerach, zaś prawdziwe mistrzostwo w aikido



oznacza, że KAŻDY atakujący jest Twoim partnerem. Chwilowo błędzącym – bo atak już jest błędem – ale jednak partnerem. Nie dziwi więc, że w aikido takie pojęcia jak szacunek, podziękowanie, spotkanie z drugą osobą jest równie ważne jak technika walki czy sprawność fizyczna.

W aikido istnieją trzy rodzaje zwycięstw: wygrać pomimo przegranej, wygrać przed walką i wygrać bez walki. Nam, aikidokom, tylko ten ostatni cel stawiany jest za wzór zwycięstwa.

Kiedy zaatakuje mieczem – niech tnie powietrze, aż wyda mu się to bezsensowne. Niech kłuje nożem w pustkę, zadaje ciosy, które go tylko zmęczą, próbuje chwytów, które nic nie chwytają. Wówczas zrozumie, że atak i agresja nie mają sensu. Odejdzie pokonany, lecz w istocie bogatszy o człowieczeństwo.

Motywacja

Rozpoczynając trening aikido, każdy ma określone motywacje i oczekiwania. Zarówno jedne, jak i drugie z czasem będą ulegały zmianom. Jakikolwiek by one nie były – są dobre. Niektórzy z Was przyszli tu, aby nauczyć się walczyć, inni, żeby poprawić swoją kondycję, poznać ludzi, zagospodarować swój wolny czas itp. Jeśli uda się Wam utrzymać w reżimie treningowym, będziecie mogli zaobserwować bardzo ciekawy proces przemian, jakie będą Was dotyczyły, poprzez wiele etapów praktyki, do momentu, kiedy poczujecie, że aikido stało się częścią Waszego życia, czynnością której wykonywanie jest niezbędne, drogą życia i sposobem interpretacji tego, co się dzieje wokół Was.

Seigo Yamaguchi prowadził kiedyś w zgrupowanie dla posiadaczy stopnia od 4 dan wzwyż. Po zakończonym treningu prowadzący poprosił o pytania. Jeden z ćwiczących podniósł rękę i zapytał: co to jest aikido? Yamaguchi uśmiechnął się, wytarł pot z czoła i strzepując go na matę powiedział: to jest aikido.

PRAKTYKA

Sensei Masatake Fujita mawiał: *Aikido nie można przekazać za pomocą słów. Tak więc najważniejszym zadaniem dla tego, który chce je poznać jest, jest praktyka.*

Dojo

Dojo aikido nie jest zwykłą szkołą, ale miejscem, gdzie studiowane są zasady mistrza Morihei Ueshiba. W dosłownym tłumaczeniu oznacza: „miejsce drogi” – miejsce, gdzie poszukuje się „do”, czyli drogi. Z tego względu panują tutaj określone zasady, które mają pomóc Ci w odnalezieniu tej drogi, chociaż na początku praktyki mogą wydać Ci się one trochę „dziwne” i niezrozumiałe, to jednak z czasem ich zasadność będzie stawała się dla Ciebie coraz bardziej oczywista. Każde dojo zawiera kilka charakterystycznych, podstawowych elementów, należą do nich przede wszystkim wyznaczone obszary dojo, których znaczenie powinieneś znać. Są to: *kamiza*, *shimoza*, *joseki* i *shimoseki*.

- 1) *Kamiza* – miejsce honorowe, miejsce, w którym siada nauczyciel na początku i końcu zajęć. *Kamiza* to „przód” dojo, tam z reguły znajduje się kaligrafia i wizerunek O’Sensei Morihei Ueshiba, półka na broń (jo, bokken, tanto) czy inne przedmioty. *Kamiza* może też być nazywane *shomen* (głowa, centrum).
- 2) *Shimoza* – „dolna” ściana, miejsce na macie, gdzie siadają ćwiczący, umiejscowione jest naprzeciw *kamiza*.
- 3) *Joseki* – „wysokie” siedzenie, prawa strona dojo, gdy jesteś twarzą do *kamiza*. Po tej stronie mają przywilej siadać uczniowie z wyższymi stopniami.
- 4) *Shimoseki* – „niskie” siedzenie, lewa strona dojo, gdy jesteś twarzą do *kamiza*. Tutaj siadają uczniowie z niższymi stopniami i początkujący.

Będąc uczniem aikido, masz prawo do korzystania z wielu przywilejów, ale oprócz tego spoczywają na Tobie pewne obowiązki. Dojo aikido nie funkcjonuje na zasadach pewnego rodzaju klubu sportowego, gdzie, przychodząc, płacisz za określone instrukcje i oczekujesz zaspokajania wszystkich Twoich potrzeb i oczekiwań. Nauki, które tutaj otrzymasz, są bezcenne. Twoje opłaty mają zapewnić dojo dobre funkcjonowanie i kontynuację istnienia, dlatego reguluj swoje opłaty na czas, bez ponaglania. Nie powinieneś stawiać swojego instruktora w kłopotliwej sytuacji, kiedy musi prosić Cię o pieniądze. Nie zwlekasz przecież z zapłatą każdemu innemu profesjonalistcie, który świadczy Ci usługi (np. lekarzowi). Spóźnianie lub zwlekanie z płatnością jest oznaką braku szacunku nie tylko dla Twojego nauczyciela, ale także dla dojo i pozostałych adeptów.

Jako adept aikido jesteś także zobowiązany do wykonywania podstawowych prac pomocniczych w funkcjonowaniu dojo. Zalicza się do nich m.in.:

- 1) utrzymywanie porządku w dojo (czyszczenie maty),
- 2) rozkładanie i składanie maty.

Treningi

Treningi aikido odbywają się w sposób wspólny wszystkim sztukom walki: sensei pokazuje i tłumaczy technikę, a ćwiczący próbują ją powtórzyć. Podstawowe pojęcia z którymi spotkacie się na treningu są: *uke* – ten, na którym wykonywane jest technika i *tori* – wykonujący technikę. Tori i Uke zamieniają się rolami zwykle po czterech wykonaniach techniki – dwa razy na lewą i dwa razy

na prawą stronę. Techniki kończą się rzutem (*nage*) lub dźwignią (*osae*) i wykonywane są zarówno w pozycji klęczącej (*suwai-waza*) jak i w pozycji stojącej (*tachi-waza*). Na wyższym stopniu zaawansowania spotkacie się również z atakiem wielu partnerów atakujących w jeden ustalony sposób (*jijo-waza*) oraz atakiem wielu partnerów atakujących w każdy dowolny sposób (*randori*), które przez wielu uważane jest za swoisty sprawdzian umiejętności i koncentracji aikidoki.

W naszej praktyce spotkacie się również z treningami z bronią – będzie to krótki kij (*jo*); drewniany miecz (*bokken*) oraz imitacja japońskiego noża (*tanto*). Celem ćwiczeń z bronią jest głównie zrozumienie technik wykonywanych bez broni, nauka właściwego dystansu oraz timingu (wyczucia odpowiedniego momentu na atak lub obronę).

Zasady

Aikido nie jest sportem. Jest sztuką kształtującą w procesie treningowym umysł i ciało. Fizyczne techniki nie są jedynym prawdziwym celem sztuki, ale narzędziem do osobistej zmiany i wewnętrznego rozwoju. Zawsze pamiętaj więc o następujących zasadach:

- 1) Jedno uderzenie lub rzut może zabić przeciwnika, dlatego podczas treningu słuchaj instruktora i nie czyni okrusu ćwiczenia czasem dla niepotrzebnego testowania siły.
- 2) Zawsze należy słuchać instruktora i pamiętać o jego wskazaniach, przedkładając je ponad swoje przekonania. Niezależnie od tego, jak długo będziesz studiować, jeżeli będziesz czepiać się kurczowo swoich sądów, to nie zrozumiesz własnych możliwości.
- 3) Aikido jest sztuką, w której jeden człowiek uczy się przeciwstawiania wielu przeciwnikom jednocześnie. Wymaga się, abyś wygładził i doprowadził do perfekcji każdy ruch, tak abyś mógł reagować nie tylko na przeciwnika stojącego przed Tobą, ale też na przeciwników pojawiających się z różnych stron. Aikido pojawiło się jako środek do odparcia ataku ze wszystkich kierunków. Jeżeli jesteś przygotowany tylko na jednego przeciwnika, bez nastawienia na innych, to będzie to po prostu zwykła walka. Prosta i czujna postawa, nieporuszony umysł są podstawą każdego ćwiczenia aikido.
- 4) Żaden student nie może nigdy używać technik aikido, aby krzywdzić innych. Moralnością i odpowiedzialnością każdego studenta jest przestrzeganie tego nakazu.
- 5) Na macie nie może istnieć konflikt ego. Aikido nie jest walką uliczną, dlatego też musisz oczyścić się z agresywnych reakcji. Celem aikido nie jest walka i pokonanie wroga, ale walka i pokonanie swoich własnych słabości.
- 6) Wszyscy powinniśmy być świadomi swoich ograniczeń. Zuchwałość, buta i złe zachowanie nie powinny mieć miejsca.
- 7) Ćwicz rzetelnie, z uczuciem dającym radość. Oczywiście trudno jest ćwiczyć sumiennie przez cały czas, ale jeśli utrzymasz dyscyplinę, to nie odczujesz zmęczenia. Osiągniesz w końcu odpowiednio zadawalający poziom. Niektórzy ludzie uważają, że trzeba cierpieć w czasie ćwiczenia, ale rzeczywiste studiowanie jest przyjemne przez cały czas.
- 8) Nauki Twojego instruktora dotyczą małego wycinka tego, czego masz się nauczyć. Opanowanie każdego ruchu zależy całkowicie od indywidualnej, gorliwej praktyki. W aikido istnieje kilka tysięcy technik. Niektórzy studenci starają się nagromadzić ich jak najwięcej, nie bacząc na jakość. Z czasem jednak stwierdzają, że nie osiągnęli zbyt wiele i wtedy znika zainteresowanie. Ponieważ istnieje wiele wariantów w każdej technice, instruktorzy cały czas podkreślają początkującym istotę powtarzania podstawowych form. Kiedy ćwiczysz podstawową technikę z pełnym zaangażowaniem, to opanujesz ją po mistrzowsku i będziesz mógł używać jej w różnych odmianach.

- 9) Codzienna praktyka zaczyna się lekkimi ruchami ciała, stopniowo zwiększającymi intensywność. Dlatego też nawet starszy człowiek może kontynuować ćwiczenia z przyjemnością, bez szkody dla ciała i może osiągnąć cel tych ćwiczeń. Przesada powoduje, że nie osiągniesz niczego-umiarkowanie jest kluczem. Młodzi studenci miewają idee, że nie będą silni, dopóki nie wzmocnią siły. Nie jest to prawdą, naturalne ćwiczenie rozwija naturalną siłę.
- 10) Aikido jest ćwiczeniem ciała i umysłu, rozwija uczucia rzetelności, szczerości uczciwości. Dlatego też ostatecznym celem sztuki nie jest „wyszkolenie” silnego mężczyzny lub silnej kobiety, ale stworzenie człowieka o rozwiniętej, bogatej, twórczej osobowości.
- 11) Wszyscy studenci aikido studiują te same zasady, dlatego nie powinno być konfliktu jednostki z grupą i odwrotnie. Ludzie praktykujący aikido są jak jedna rodzina, a sekretem aikido jest harmonia.
- 12) Wszystkie sekrety aikido nie mogą być rozpowszechniane publicznie, aby nie użyto ich do złych celów

Staże i obozy

Rozwój w aikido wymaga również uczestnictwa w stażach lub obozach organizowanych przez nasz lub przez inne kluby. Szczególnie zapraszamy na staże organizowane w ramach naszego Trójmiejskiego Centrum Aikido Aikikai, gdyż kontynuują one drogę Sensei Masatomi Ikedy, z którą jesteśmy szczególnie związani.

W wakacje organizujemy także wyjazdowe obozy aikido. Każdy ich uczestnik potwierdzi, że wiążą się one zawsze z dużym rozwojem na drodze aikido.

Ubiór

Ćwiczymy w tradycyjnych, białych *keikogi* lub po prostu *gi*, takich jak w innych sztukach walki. Najlepiej sprawdzają się bluzy z niezbyt grubej, ale i nie najcieńszej plecionki. Niektórzy skracają też rękawy w trosce o bezpieczeństwo palców przy technikach z chwytem za nadgarstek.

Gi związywane jest pasem zwanym *obi*, który dla wszystkich stopni uczniowskich jest biały. Czarny pas założymy dopiero po promocji na pierwszy stopień mistrzowski.

Wraz z uzyskaniem promocji na 2 kyu otrzymuje się również przywilej noszenia *hakamy* – szerokich, ciemnych spodni wywodzących się jeszcze z tradycji samurajskich. W praktyce *hakama* poprawia sylwetkę i ukrywa ruchy nóg, co utrudnia rozpoznanie zamiarów partnera.

Przywilej jej noszenia pociąga za sobą również określony stosunek do pewnych wartości. *Hakama* ma bowiem siedem plis – pięć z przodu i dwie z tyłu – a każda z nich symbolizuje cnotę, którą powinien cechować się aikidoka. Są nimi: **dobroć**, **sprawiedliwość**, **uprzejmość**, **mądrość**, **uczciwość** (szczerłość), **lojalność** i **szacunek**.

Egzaminy i stopnie

W aikido stosujemy system stopni uczniowskich (*kyu*) i mistrzowskich (*dan*). Początkujący nie posiadają żadnego stopnia (*mo-kyu*). W ciągu nauki aikido przechodzą oni cykl egzaminów, z których każdy, promuje na kolejne kyu licząc od 6 do 1. Następnie przychodzą egzaminy na stopnie mistrzowskie od 1 do 4 dan. Wyższe stopnie są nadawane honorowo za zasługi w popularyzacji i rozwoju aikido.

System stopni TCAA został opracowany przez Shihan („ten który ustala przykład”) Masatomi Ikeda 7 dan aikikai i obejmuje wymagania techniczne od 6 kyu do 4 dan. System stopni został ustalony dla potwierdzania Twojego naturalnego rozwoju i postępu w opanowywaniu arkanów sztuki aikido. Wymagania techniczne stanowią zaledwie niewielki fragment tego, czego będziesz się uczył przez lata praktyki, powinieneś je raczej traktować w kategoriach pewnego minimum, które jest niezbędne dla wyznaczenia Twojej drogi rozwoju. Wiedza z zakresu technik aikido stanowi pewien fragment tego, co stanowi cały obszar wiedzy na temat aikido. Ich znaczenie ma raczej charakter systematyzujący i porządkujący, niż stanowiący o celu praktyki. Nie powinieneś zbyt mocno koncentrować się na zdobywaniu poszczególnych stopni, ich znaczenie jest duże, ale nie ostateczne. Ustanowienie pewnych standardów, jaki wyznacza system wymagań egzaminacyjnych, jest swego rodzaju próbą oceny obiektywnych postępów w rozwoju adepta aikido, chociaż oczywiście jest to bardzo trudne, bo postęp u jednego może oznaczać zupełnie coś innego, niż u drugiego.

Egzamin jako taki jest także doskonałym momentem ukazującym Twój faktyczny poziom umiejętności i stopień zaawansowania. Jest sytuacją weryfikacji i konfrontacji z samym sobą. Stres, jaki często towarzyszy egzaminowi, jest elementem doskonale obnażającym nasze słabe strony w praktyce, a zarazem odzwierciedlającym autentyczny stan, w którym jesteśmy. Nasze umiejętności, sprawność, stan psychiczny są właśnie takie, jakie są w momencie egzaminu, a to z kolei może stanowić doskonałe źródło wiedzy o nas samych i materiał do pracy na przyszłość. W miarę postępu w swoim rozwoju i mijających latach praktyki będziesz miał możliwość zauważać zmiany i cieszyć się z rozwoju, Twoja odwaga, spokój, skupienie, wytrzymałość, relaksacja będą coraz lepsze.

Powinieneś pamiętać także o tym, że podczas egzaminu oceniane są nie tylko Twoje umiejętności techniczne, ale także postawa, jaką się wykazujesz. W wielu przypadkach może ona decydować o pomyślności Twojego testu. Jako adept sztuki walki powinieneś wykazywać się określoną etykietą, być maksymalnie skupionym, oddać się całym sobą egzaminowi i zachowywać taką postawę. Podczas egzaminu masz prawo popełnić błąd, każdy z nas je popełnia, ważne jest to, jak poradzisz sobie z tą sytuacją, czy zachowasz się na tyle przytomnie, żeby błyskawicznie zareagować i szybko zweryfikować swoją pomyłkę. Przede wszystkim nie poddawaj się, nie opuszczaj rąk, nie rezygnuj, już za chwilę będziesz mógł wszystko zmienić. Kiedy kończy się Twój egzamin i wracasz na miejsce jesteś, ciągle obserwowany, Twój test cały czas trwa, tak naprawdę trwa on przez całą Twoją praktykę. To, jak się zachowujesz poza egzaminem, decyduje o tym, czy zostaniesz do niego dopuszczony.

Wymagania egzaminacyjne

Ażebyś mógł przystąpić do egzaminu jako kandydat na określony stopień (uczniowski, mistrzowski), musisz spełnić następujące wymagania:

- 1) Znać techniki i ćwiczenia spisane w wymaganiach egzaminacyjnych. Znajdziesz je na naszej stronie internetowej pod adresem www.aikido.gda.pl.
- 2) Wypełnić druk aplikacji na określony stopień, który również znajdziesz na stronie.
- 3) Spełnić następujące wymagania formalne:

Stopień	Minimalne wymagania	Najszybszy możliwy awans
6 kyu	20 godzin treningu, 3 miesiące, 1 seminarium	3 miesiące
5 kyu	30 godzin treningu, 3 miesiące po zdobyciu 6 kyu, 2 seminaria od ostatniego egzaminu	6 miesięcy

Stopień	Minimalne wymagania	Najszybszy możliwy awans
4 kyu	50 godzin treningu, 6 miesięcy po zdobyciu 5 kyu 3 seminaria od ostatniego egzaminu	12 miesięcy
3 kyu	70 godzin treningu, 6 miesięcy po zdobyciu 4 kyu 4 seminaria od ostatniego egzaminu	18 miesięcy
2 kyu	9 miesięcy po zdobyciu 3 kyu, 5 seminariów od ostatniego egzaminu	27 miesięcy
1 kyu	12 miesięcy po zdobyciu 2 kyu, 5 seminariów od ostatniego egzaminu, obowiązkowo letnia szkoła	39 miesięcy
1 dan	12 miesięcy po zdobyciu 1 kyu, 1 seminarium międzynarodowe, ukończone 18 lat, letnia szkoła oraz Shidoshakai	5 lat

- 4) W przypadku kandydowania na stopień mistrzowski uzyskać zgodę Twojego nauczyciela i odbyć z nim rozmowę.
- 5) Przed przystąpieniem do egzaminu uregulować składki członkowskie oraz opłatę egzaminacyjną.

ETYKIETA

Wobec Nauczyciela

W potocznym rozumieniu słowo *sensei* oznacza – mistrz, nauczyciel, chociaż dosłowne tłumaczenie tego słowa brzmi inaczej, mianowicie: „ten, który urodził się wcześniej”. Oczywiście nie dotyczy to daty urodzenia Twojego nauczyciela, ponieważ może on być młodszy od ciebie, ale oznacza to, że Twój Sensei wkroczył na drogę aikido wcześniej niż Ty i już tam był, gdzie Ty dopiero zmierzasz. Twój sensei jest łącznikiem z pokoleniami nauczycieli, aż do O’Sensei włącznie. Traktuj to połączenie jako coś szczególnie cennego.

- 1) Zwracaj się do instruktora zawsze Sensei.
- 2) Kłaniaj się instruktorowi na powitanie, pożegnanie lub zakończenie rozmowy.
- 3) Kiedy Twój instruktor Cię wzywa, zawsze odpowiadaj: tak lub hai.

Wobec Dojo

- 1) Szanuj dojo, instruktorów i innych adeptów; oni umożliwiają Ci trening.
- 2) W dojo na macie nie ma miejsca dla arogancji i egoizmu. Oczyść się z agresywnych reakcji.
- 3) Gdy wchodzisz do dojo, zdejmij buty.
- 4) Gdy trwa trening poruszaj się i mów cicho, aby nie przeszkadzać.
- 5) Kłaniaj się gdy wchodzisz i wychodzisz z miejsca ćwiczeń. Wchodząc na tatami ukoń się, w pozycji stojącej lub seiza, w kierunku *Shomen*. Ukłon wyraża gotowość przystąpienia do treningu oraz przeznaczony jest dla wszystkich osób znajdujących się w dojo
- 6) Zgłaszaj się na ochotnika do wykonywania prac pomocniczych, o które prosi Cię Twój nauczyciel. Sprzątanie i utrzymywanie dojo w czystości jest zaszczytnym obowiązkiem każdego ucznia.

- 7) Nie jedz i nie żuj gumy w dojo. Picie płynów dozwolone jest tylko poza matą i po zakończonym treningu.
- 8) W dojo w czasie treningu nie wolno nosić żadnej biżuterii może być ona niebezpieczna dla Ciebie i innych. Pamiętaj, że makijaż na rzęsach często rozmazuje się na białym gi partnera i trudno go potem sprać...
- 9) Przed wejściem należy wyłączyć telefon komórkowy, lub inne urządzenia, które mogą przeszkadzać w treningu.
- 10) Nie przychodź na trening pod wpływem alkoholu lub środków odurzających.
- 11) Nie czekaj na ponaglenia do zapłaty Twoich składek.
- 12) Zawsze pozostawaj czujny na punkcie bezpieczeństwa (swojego i innych), zwracaj uwagę na to, kto wchodzi i wychodzi z dojo.
- 13) Dąż do utrzymania w dojo powagi, skupienia, ale i serdeczności.
- 14) Jeśli przyszedłeś przed treningiem, wykorzystaj ten czas na uprzątnięcie dojo i ćwiczenia rozgrzewające.
- 15) Na kilka minut przed rozpoczęciem treningu powinno się usiąść w seiza i skoncentrować - ta chwila wyciszenia oczyści umysł z codziennych problemów i przygotowuje Cię do treningu.
- 16) W chwili rozpoczęcia treningu uczniowie siedzą w seiza przed nauczycielem w jednym lub kilku rzędach. Najwyżsi stopniem siadają z lewej strony nauczyciela. Następnie uczniowie i nauczyciel wykonują ukłon w kierunku Shomen. Potem uczniowie i nauczyciel kłaniają się sobie. Pierwsi kłaniają się uczniowie i trwają w ukłonie dopóki Sensei się nie odkłoni. Ukłon zaczynają i kończą uczniowie najwyżsi stopniem.
- 17) Nie należy się spóźniać na trening aikido. W przypadku spóźnienia należy usiąść w seiza z boku maty i czekać na pozwolenie instruktora, aby móc dołączyć do ćwiczących.
- 18) Gdy spóźniłeś się na trening i trwają właśnie ćwiczenia oddechowe (kokyu) nie wchodzić do sali dopóki się one nie skończą, aby nie przerywać koncentracji.
- 19) Jeśli konieczne jest opuszczenie maty, należy zgłosić ten fakt osobie prowadzącej trening.
- 20) Nie należy siadać plecami do ściany, na której wisi *gaku*, oraz w pozycji mogącej być uznana za lekceważącą, ręce powinny swobodnie spoczywać na udach, nie należy krzyżować rąk na piersi. Siadać należy w seiza lub ewentualnie w siadzie skrzyżnym.
- 21) Ćwiczenia wykonuje się z powagą i bez dyskusji. Na macie należy ograniczyć rozmowę do absolutnego minimum i nie rozmawiając na tematy nie dotyczące bezpośrednio treningu aikido.
- 22) Polecenia instruktora prowadzącego trening aikido powinny być wykonywane bezzwłocznie.
- 23) Za każdym razem, gdy nauczyciel przerywa ćwiczenia aby pokazać nową technikę, uczniowie powinni jak najszybciej wrócić na swoje miejsca i usiąść w seiza. Po demonstracji kłaniają się nauczycielowi, a następnie powracają do ćwiczeń,
- 24) Jeżeli nauczyciel wywoła ucznia, aby zademonstrować technikę, ten powinien ukłonić się mu się ze swojego miejsca i szybko do niego podejść. Gdy nauczyciel zakończy pokaz, uczeń powinien cofnąć się, ukłonić się ponownie, zanim sam rozpocznie ćwiczenia,
- 25) Uczeń, który w czasie zajęć otrzymuje instrukcje skierowane bezpośrednio do niego, przerywa ćwiczenie i uważnie obserwuje. Zawsze kłania się nauczycielowi po zakończeniu wyjaśnień. Kiedy nauczyciel daje wyjaśnienia innej osobie, pozostali uczniowie mogą także przerwać swoje ćwiczenia, usiąść w seiza i obserwować. Po zakończeniu pokazu kłaniają się nauczycielowi.

- 26) Aby w czasie treningu zadać nauczycielowi pytanie należy podejść do niego i uklonić się. Wołanie z daleka jest niegrzeczne i nie powinno się tego robić.
- 27) Gdy ćwiczysz techniki dźwigni lub unieruchomień i czujesz silny ból, klep głośno w matę, to sygnał dla Twojego partnera, żeby przestał naciskać.
- 28) Nigdy nie ćwicz żadnej techniki której nie byłeś uczony.
- 29) Zgłaszaj od razu swojemu Sensei każdą kontuzję.
- 30) Nie ucz technik osób postronnych, w ten sposób unikniesz kontuzji i nieodpowiedzialnego ich użycia.
- 31) Twoje gi powinno być zawsze czyste i niepodarte. Nigdy podczas treningu nie używa się czyjegoś kimona. Należy szanować swoje przyrządy treningowe (jo, bokken, tanto): powinny być zawsze w dobrym stanie, a gdy nie są używane, złożone we właściwym miejscu.
- 32) Nie należy przebierać się na macie.
- 33) Paznokcie nóg i rąk powinny być prawidłowo przycięte, aby nie zranić siebie i innych ćwiczących.
- 34) Siadaj zgodnie z zasadami przyjętymi w dojo.

Wobec Partnerów

- 1) Kłaniaj się partnerowi, gdy zaczynasz bądź kończysz z nim ćwiczyć.
- 2) Traktuj innych tak, jak chciałbyś, aby traktowano Ciebie.
- 3) Bądź pierwszym, który zaoferuje jakąkolwiek pomoc swojemu koledze podczas treningu.
- 4) Traktuj jako honor możliwość trenowania z innymi i bycia ich ukemi.
- 5) Pomagaj początkującym.
- 6) Ćwicz zawsze z wyczuciem w zależności od możliwości i ograniczeń partnera, jak i własnych.

Na egzaminie

- 1) Upewnij się, że znasz wszystkie techniki i ćwiczenia, których się od Ciebie wymaga.
- 2) Upewnij się, spełniłeś wszystkie inne wymagania do podejścia do egzaminu, takie jak minimalny okres treningu, wymagane godziny, uczestnictwo w seminariach, składki członkowskie czy opłaty egzaminacyjne.
- 3) Gdy zdajesz egzamin, zaoferuj się być ukemi dla innych. Bądź gotów na wezwanie do jakiegokolwiek pomocy w organizacji egzaminu.
- 4) Gdy zostaniesz wezwany do egzaminu odpowiedz wyraźnie „hai” i zajmij odpowiednie miejsce. Usiądź, uklon się w stronę „shomen” i czekaj spokojnie.
- 5) Bez zwłoki wykonuj polecenia egzaminatora.
- 6) Gdy Twój „ukemi” zostanie wezwany do towarzyszenia Ci podczas testu, uklon się wspólnie z nim w stronę „shomen”. Uklon się „ukemi” i wstań. Gdy Twój „ukemi” zostanie zwolniony, usiądź w seiza i uklon się, a następnie zwróć się twarzą w stronę „shomen” i czekaj na dalsze polecenia lub następnego uke.
- 7) Gdy demonstrujesz technikę, nie ociągaj się i nie pauzuj. Jeśli popełniłeś błąd, to dokończ technikę, gdy to możliwe lub przynajmniej odsuń się i przyjmij postawę.

- 8) Nie zatrzymuj się i nie poddawaj. Poruszaj się pewnie i szybko.
- 9) Gdy egzaminator przerywa test, aby Ci doradzić, usiądź w seiza i słuchaj uważnie. Ukłoń się, gdy skończy.
- 10) Na zakończenie Twojego egzaminu, gdy ukłonisz się swojemu „ukemi”, a potem w stronę „shomen”, odwróć się w stronę egzaminatora i ukłoń się.
- 11) Zachowuj swą postawę i opanowanie, gdy idziesz na swoje miejsce. Nie uginaj się czy kładź, nawet jeśli jesteś bardzo zmęczony, spokojnie ureguluj oddech.

BEZPIECZEŃSTWO

Ćwicząc, powinieneś zawsze pamiętać o następujących zasadach bezpieczeństwa:

- 1) Pierwotnym celem sztuk walki było zabicie wroga jednym uderzeniem; stąd każda technika może być śmiertelna.
- 2) Zawsze ćwicz z pełną uwagą, miej baczenie na przeciwników w czterech i ośmiu kierunkach.
- 3) Ćwicz zawsze w sposób radosny i pełen energii.
- 4) Instruktor może udzielić tylko niewielu wskazówek; wyłącznie poprzez nieustanną praktykę możesz uzyskać doświadczenie niezbędne do ożywienia tych tajemnic. Nie goń za wieloma technikami; jedną po drugiej uczynić je swymi.
- 5) Codzienną praktykę rozpoczynaj od podstawowych ruchów, aby wzmocnić ciało, ale bez nadmiernego wysiłku. Pierwszych dziesięć minut poświęć na rozgrzewkę, a nie będzie ryzyka kontuzji nawet u starszych osób. Trening powinien sprawiać Ci radość, staraj się pojąć jego właściwy cel.
- 6) Celem sztuk walki jest budowa *yamato-damashii* (manifestacja tego wszystkiego, co dobre i prawdziwe w ludzkiej naturze) i praca nad własnym charakterem. Techniki przekazywane są indywidualnie od osoby do osoby i nie powinny być ujawniane przypadkowym ludziom. Sekretne techniki nie powinny być niewłaściwie wykorzystywane w złych zamiarach

TRÓJMIEJSKIE CENTRUM AIKIDO AIKIKAI

Trójmiejskie Centrum Aikido Aikikai (TCAA) jest jednym z największych ośrodków aikido w Polsce północnej. Istnieje od listopada 1993 roku, a od 16 czerwca 2008 działa na prawach stowarzyszenia. Założycielem TCAA jest **Mariusz Siejek** 4 dan shidoin aikikai. W rozwoju TCAA znaczny udział miał **Sensei Masatomi Ikeda**, którego dzieło kontynuuje jego uczeń - **Sensei Daniel Vetter**.

TCAA współpracuje z ČAA (m.in. z **Sensei Miroslavem Kodymem**) i jest jego członkiem, dzięki tej współpracy możliwe jest uzyskiwanie autoryzowanych przez Hombu Dojo Tokyo stopni uczniowskich jak i mistrzowskich sygnowanych podpisem obecnego Doshu - **Moriteru Ueshiba**.

Cele TCAA

Zgodnie z § 7 Statutu Trójmiejskiego Centrum Aikido Aikikai cele naszego Stowarzyszenia są następujące:

- 1) Organizowanie i uprawianie dalekowschodnich sztuk walki w zakresie stylu aikido.
- 2) Podnoszenie poziomu aikido oraz jego rozwój.
- 3) Propagowanie aktywnego wypoczynku oraz tworzenie warunków do uprawiania aikido.
- 4) Prowadzenie działalności wychowawczej, kształtowanie właściwych postaw społecznych.
- 5) Dbalność o wysoki poziom szkolenia w obszarze sztuki walki aikido.
- 6) Reprezentowanie polskich adeptów aikido zrzeszonych w Stowarzyszeniu w organizacjach na terenie Polski i za granicą.
- 7) Promowanie kultur dalekiego wschodu a zwłaszcza kultury japońskiej.
- 8) Szeroko rozumiana profilaktyka patologii społecznych.
- 9) Organizowanie i tworzenie miejsc w celu prowadzenia zajęć z zakresu aikido i profilaktyki społecznej.
- 10) Wspieranie i troska o właściwy rozwój zdrowia fizycznego i psychicznego dzieci, młodzieży i osób dorosłych.
- 11) Organizowanie i realizacja zajęć z ogólnie pojętej samoobrony.

Zasady TCAA

- 1) Członkiem TCAA zostaje się przez wypełnienie deklaracji członkowskiej i uiszczenie miesięcznej składki.
- 2) Składki członkowskie należy opłacać do 10 każdego miesiąca.
- 3) Miesięczna składka członkowska uprawnia do uczestnictwa we wszystkich zajęciach organizowanych przez TCAA, w przypadku osób początkujących do uczestniczenia we wszystkich zajęciach organizowanych dla nowych grup naborowych, osoby bardziej zaawansowane mogą uczestniczyć we wszystkich zajęciach bez ograniczeń.
- 4) Do obowiązków członka TCAA należy dbanie o zgłaszanie swojej obecności na zajęciach poprzez odznaczanie swojego udziału na liście. Listy obecności i składek znajdują się u asystentów. Obecności stanowią podstawę kwalifikacyjną dla kandydatów na egzamin.
- 5) Każdy członek TCAA zobowiązany jest do czytelnego wypełnienia, podpisania i oddania oświadczenia, w przypadku osób niepełnoletnich oświadczenie wypełniają i podpisują rodzice bądź opiekunowie prawni.
- 6) Uczestnicy zajęć zobowiązani są do ubezpieczenia się od następstw nieszczęśliwych wypadków (NNW), zaświadczenie o ubezpieczeniu należy przedłożyć do wglądu asystentom.
- 7) Przed rozpoczęciem zajęć członkowie TCAA zobowiązani są poddać się badaniu lekarskiemu (lekarz ogólny) dopuszczającemu do treningów. Zaświadczenie lekarskie należy przedłożyć do wglądu asystentom

SŁOWNIK

Podczas praktyki aikido spotkasz się z wieloma zwrotami japońskimi, których znajomość będzie bardzo przydatna na treningach. Oto część z nich:

KOMENDY			
hajime	yame	start	stop
mokuso		medytacja	
rei		ukłon	
WYRAŻENIA			
arigato		dziękuję (nieformalnie)	
domo arigato gozaimasta		bardzo dziękuję (formalnie)	
dozo		proszę (dając coś)	
onegaishimasu		proszę (prosząc o coś, często jako „proszę, poćwiczmy razem”)	
hai	iie	tak	nie
KIERUNKI			
mae	ushiro	przód	tył
maeashi	ushiroashi	stopa z przodu	stopa z tyłu
migi	hidari	prawo	lewo
ura	omote	w tył, za partnera	w przód, przed partnera
uchi	soto	do środka	na zewnątrz
jodan		górną poziom (od ramion w górę)	
chudan		środkowy poziom (od bioder do ramion)	
gedan		dolny poziom (od bioder w dół)	
gyaku		odwrotnie, przeciwnie	
OGÓLNE			
kiai		okrzyk wydobywany dla skoncentrowania energii i wzmocnienia uderzenia	
tatami		mata	
uke		atakujący	
tori (lub nage)		broniący się	
bokken		drewniany miecz	
jo		kij (ok. 130 cm długości)	
tanto		drewniany nóż	
dojo		sala ćwiczeń	
sensei		nauczyciel	
kyu	dan	stopień uczniowski	stopień mistrzowski
gi		ubiór treningowy (pot. kimono)	
hakama		szerokie spodnie noszone przez bardziej zaawansowanych aikidoków	
seiza		pozycja siedząca (na piętach)	
tai sabaki		ruch ciała	
kamae		postawa, pozycja	
hitoemi		postawa równa, stopy równoległe do przodu	
kaiten		obrót	
ukemi		pady	
sankaku		trójkąt	
irimi		wejście (do przodu)	
tenkan		zejście (do tyłu, za partnera)	
TYPY TECHNIK			
kuzushi		wychylenie ciała	
otoshi		obniżenie ciała	
nage		rzut	
osae		kontrola	
kumitachi		wspólne ćwiczenie z mieczem	
kumijo		wspólne ćwiczenia z jo	
tachi dori		przechwyty miecza	
tanto dori		przechwyty noża	

tachi waza	techniki w pozycji stojącej
suwari waza	techniki w pozycji siedzącej
ushiro waza	techniki z ataków od tyłu
kihon waza	techniki podstawowe
UDERZENIA	
atemi	uderzenie we wrażliwy punkt
uchi	uderzenie
jodan-tsuki	cios prosty w górną część ciała, w głowę lub szyję
chudan-tsuki	cios prosty w tułów
gedan-tsuki	cios prosty w dolną część ciała
gyaku-tsuki	cios zewnętrzną częścią dłoni
shomenuchi	uderzenie z góry w głowę (cięcie)
shomenuchi kiawase	uderzenie z dołu w szyję lub głowę
yokomenuchi	ukośne cięcie w bok głowy
menuchi	uderzenie w głowę
UCHWYTY	
aihanmi katatetori	trzymanie jedną ręką za tę samą rękę przeciwnika, np. prawą za prawą
gyakuhanmi katatetori	trzymanie jedną ręką za drugą rękę przeciwnika, np. prawą za lewą
katatori	trzymanie za ramię
ryokata tori	trzymanie obu ramion
katatori menuchi	trzymanie za ramię z uderzeniem w głowę drugą ręką
ryotetori	dwie ręce trzymają dwie ręce
ushiro ryotetori	uchwyt z tyłu, obiema rękoma za obie ręce
ushiro ryokatatori	uchwyt z tyłu, obiema rękoma za oba ramiona
RODZAJE PRAKTYKI	
tanren	statycznie, z zaznaczeniem ważnych elementów ruchu
kigata	płynnie, ze swobodnym przepływem energii
shinken	szybko, w zastosowaniu rzeczywistym; najwyższy poziom praktyki aikido
kakarigeiko	ćwiczenie z wieloma partnerami, gdy atakują oni kolejno
taninzudori	ćwiczenie z wieloma partnerami, bez ustalonej kolejności ataku
jiju waza	ćwiczenie z wieloma partnerami – ustalony atak, dowolna obrona.
randori	ćwiczenie z wieloma partnerami – dowolny atak, dowolna obrona.

LITERATURA

Gdy zasmakujecie w aikido informacje zamieszczone w niniejszym informatorze staną się niewystarczające. Proponujemy zatem, oczywiście po treningu, sięgnąć do następującej literatury:

- 1) Mirihei Ueshiba, *Budo*, tł. Marek Matusiak, Bydgoszcz, Diamond Books, 2005.
- 2) Morihei Ueshiba, *Sztuka pokoju*, Gliwice, Wydawnictwo Helion, 2007.
- 3) Kishomaru Ueshiba, *Duch Aikido*, znalezione w Internecie.
- 4) Gozo Shioda, *Dynamiczne Aikido*, tł. Marek Matusiak, Bydgoszcz, Diamond Books, 1998.
- 5) Mirihito Saito, *Aikido*, tł. Marek Matusiak, Bydgoszcz, Diamond Books, 2000.
- 6) Adele Westbrook, Oscar Ratti, *Aikido i dynamiczna sfera*, tł. Marek Matusiak, Bydgoszcz, Diamond Books, 2002.
- 7) Jerzy Miłkowski, *Sztuki i sporty walki Dalekiego Wschodu*, Warszawa, Wydawnictwo Sport i Turystyka, 1987.
- 8) Marek Woźniak, *Aikido: japońska sztuka walki*, Warszawa, Bellona, 1991.
- 9) John Stevens, *Trzej Mistrzowie Budo*, Bydgoszcz, Diamond Books, 2001.
- 10) Stanisław Tokarski, *Ruchowe formy ekspresji filozofii wschodu*, Szczecin, Glob 1989.