



AIKIDO

revista clubului sportiv de aikido craiova

magazin

Nr. 1 ■ octombrie 2004 ■ 25.000 lei

CUPRINS:

Cuvânt înainte

Bushido - calea samuraiului

Împărații Japoniei

**KOKYU
- Puterea respirației**

Principii de antrenare Aikido

Stagiul național de Aikido

Sabia japoneză



Arta Păcii începe cu tine. Muncește cu tine și lasă Arta Păcii să se manifeste în toate activitățile tale. Fiecare are un spirit care poate fi șlefuit, un corp care poate fi antrenat și o cale pe care să o urmeze. Ești în viață pentru a cunoaște ceea ce este sacru în tine. Adu pacea în propria ta viață și aplică Arta Păcii în tot ce te înconjoară.

Cuvânt înainte Ce este Aikido?

După părerea mea, Aikido este una dintre cele mai eficiente arte marțiale, pentru că este o sinteză a tuturor artelor marțiale japoneze și mai ales nu ai nevoie de forță, talent sau tinerețe pentru a o practica.

Aikido se bazează doar pe mintea și corpul meu și pe capacitatea mea de a înțelege lumea, așa cum este ea în realitate. Atunci când cineva sau ceva mă atacă, agresorul încalcă legile nescrise ale armoniei universale și astfel el devine vulnerabil.

Mi-am propus să ofer experiența mea personală celor ce doresc să dobândească știința de a obține acea stare, de calm și relaxare internă a minții și corpului, care conduce la o postură corectă și o gândire pozitivă, pentru că acestea sunt calități care pot fi cultivate și perfecționate prin practica Aikido-ului.

Cu cât mai puternică și calmă este starea spiritului și corpului nostru, cu atât mai puțin vulnerabili suntem în cazul unui atac, fie el fizic, verbal sau de orice altă natură. În mod curent oamenii au convingerea că atunci când ești atacat, ești vulnerabil.

Realitatea este că cel care te atacă este primul care-și expune corpul și mintea, pentru o secundă sau două, unui adevărat pericol. Dacă în acea secundă nu te comporți cum așteaptă el – nu răspunzi cu un blocaj sau cu o lovitură, ci ieși din calea atacului său, atunci agresorul, timp de o altă secundă va fi nedumerit și dezechilibrat mental și fizic.

Închipuiește-ți că te sprijini de un perete stabil, în rezistența căruia ai deplină încredere și că, dintr-o dată constai că peretele este de fapt din hârtie și poate ceda brusc. În momentul în care înțelegi asta vei cădea imediat prin el pentru că încrederea ta a dispărut. În mod similar se petrec lucrurile și în Aikido. Faptul că ținta nu este așa cum credea agresorul îl va face pe acesta să se dezechilibreze.

Aikido dezvoltă această idee și mai departe. Să presupunem că stai în spatele peretelui de hârtie și, chiar în momentul când agresorul s-a sprijinit și a început să-și piardă echilibrul căzând prin perete, îl împingi în direcția căderii. La început, îl vom face pe agresor să-și piardă echilibrul, apoi îl menținem dezechilibrat și, în final, îl aruncăm în direcția în care nu i-ar plăcea să meargă.

De aceea nu este nevoie să fii mare, tânăr sau puternic pentru a practica Aikido, pentru că-l poți face pe adversar să se simtă vulnerabil, dezechilibrându-l în timp ce tu rămâi echilibrat. Acesta

este motivul pentru care Aikido este o artă marțială perfectă pentru apărare.

Ceea ce este fascinant în Aikido este faptul că în timpul luptei ai în permanență informații exacte despre starea ta corporală și mentală și despre tot ceea ce te înconjoară, fără ca primejdia, furia sau dorința să-ți afecteze acțiunile.

Dacă ești relaxat și echilibrat, dacă te simți pozitiv, dacă ai o postură bună, atunci tehnicile tale vor fi mult mai simple și mai eficiente.

Dacă ești încordat, supărat, neîndemânatic, tehnicile vor fi greu sau imposibil de executat. Se știe că în Aikido ești mereu recompensat sau pedepsit pentru calitatea stării tale și prin urmare ești mereu atent să te perfecționezi.

Explicând esența Aikido într-unul din discursurile sale, Morihei Ueshiba spune:

“Budo nu este modul de a învinge adversarul prin forță sau armă mortală.

Budo nu intenționează să conducă lumea către distrugere.

Adevăratul Budo folosește energia interioară pentru a proteja pacea lumii și a păstra natura în forma sa firească.

Antrenamentul în Budo este echivalent cu grija de a ne desăvârși trupul și sufletul prin dragoste pentru Kami, aceste zeități ce prețuiesc, păstrează și ocrotesc orice în natură.”

Maestrul Ueshiba subliniază faptul că o artă marțială trebuie să fie o cale a dragostei pentru că aceasta, în final, ne

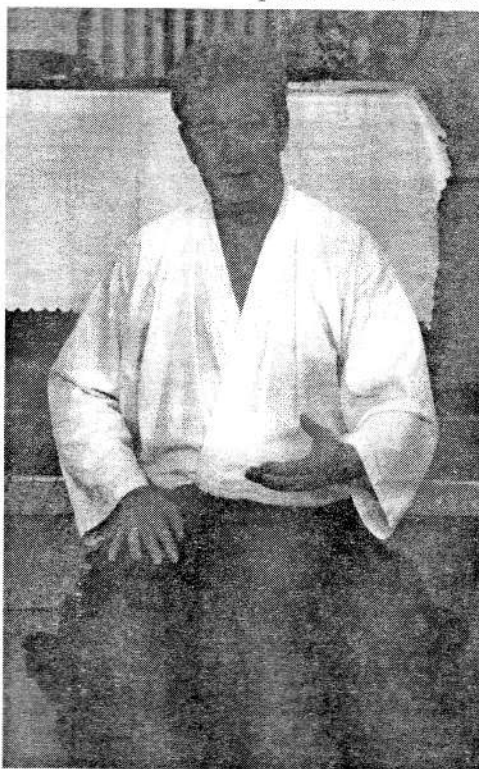
conduce la o viață bogată și creativă. Aceasta a fost concluzia întregii sale vieți dedicate artelor marțiale.

Într-una dintre ultimele sale conversații cu discipolii săi Maestrul Ueshiba a spus:

“Aikido este adevăratul Budo. El este protectorul tuturor ființelor vii; este un mijloc prin care oricărui lucru i se dă viață. Aikido este sursa creației nu numai a adevăratei arte marțiale, ci și a tuturor lucrurilor.”

■ Dan Corneliu IONESCU

(Președintele Federației Române de Aikido,
Președintele Confederației Europene de Aikido,
centura neagră 7 Dan Aikido)

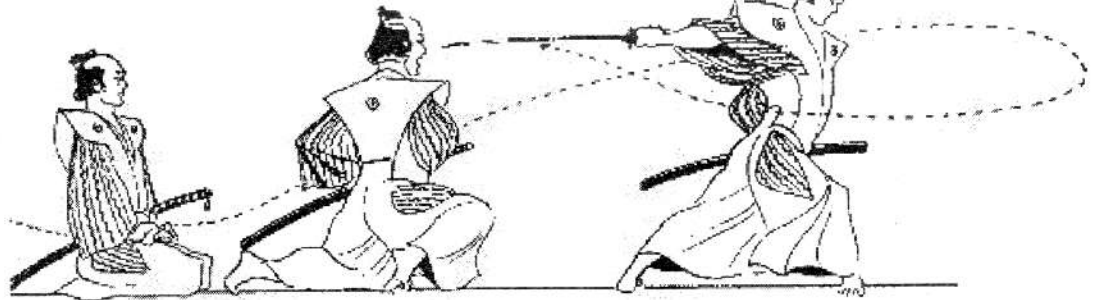


„Arată-te puternic când ești slab
și slab când ești puternic.”

Sun Tzu – „Arta războiului”

Până nu demult era foarte greu să găsești literatură istorică competentă despre samurai. Noi o să încercăm să descriem doar câteva aspecte legate de viața, obiceiurile și artele marțiale pe care le practicau.

Istoria *bushido* (calea războinicului, *bu* – însemnând arte marțiale, *shi* – deopotrivă „învățat” și „cavaler” sau „luptător”, „războinic” și *do* – cale), se întinde pe o lungime de treisprezece secole, cunoscând, din momentul apariției, perioade de înflorire și de recesiune, fiind acoperită de glorie și cântată în marile poeme ale poezilor japonezi. Un samurai ideal era întruchiparea bunăvoinței descrise în canoanele



confucioniste și în același timp înzestrat cu o putere și înverșunare *nio* („străjerul porții” în sculptura japoneză). Crescuți în mediul obiceiurilor și sărbătorilor *Shinto*, trecuți prin școala severă a educației *Zen*, samuraii erau pregătiți încă din adolescență să înfrunte „armate de săbii”. Viața și moartea unui samurai se supuneau unei singure legi – legea onoarei (*giri*). Sufletul lui era sabia, meseria – războiul, iar preocuparea – perfecționarea artelor marțiale, pe lângă care se practicau și arta caligrafiei (*shodo*), arta aranjamentului floral (*ikebana*), arta ceaiului (*chado*), pictura etc. Un proverb spunea: „Printre flori cea mai frumoasă este sakura, printre oameni – samuraii”.

Samuraii au apărut în secolul al VIII-lea în estul și nord-estul Japoniei. Primele rânduri au fost formate de țărani fugari, ce căutau pământ și libertate la hotarele neliniștite cu poporul *ainu*. Astfel ei își petreceau viața în războaie și conflicte cu aborigenii rebeli, apărând destoinic granițele țării. Doar în veacurile X-XII în timpul conflictelor interminabile s-au format definitiv castele de samurai în frunte cu nobilimea, ce conduceau cu armate impunătoare, doar nominal aflându-se în serviciul casei imperiale. Puternica prezență militară care a marcat istoria Japoniei a imprimat anumite elemente ale spiritului războinic societății și gândirii japoneze, depășind granițele tradiționalei arte a războiului. Morala și spiritul războinic au fost la fel de importante ca și puterea materială pentru influența lor asupra societății. La acel timp s-au stabilit și legile nescrise ale codului moral al samuraiului (*kyuba no*

michi – calea arcului și cavalerismului), care mai apoi s-a transformat în codul *Bushido*. Ultimul constă din șapte principii esențiale:

1. **Gi:** decizia corectă, luată cu sânge rece, atitudine corectă, adevărul. Când trebuie să murim, murim. Corectitudine.
2. **Yu:** curaj până la eroism.
3. **Jin:** iubire universală, generozitate față de oameni; compasiune.
4. **Rei:** acțiune corectă – o calitate esențială, bunăvoință.
5. **Makoto:** sinceritate totală, onestitate.
6. **Meiyo:** onoare și glorie.
7. **Chugi:** devoțiune, loialitate.

În cele șapte principii de mai sus se simt clar influențele budismului asupra *Bushido*-ului și se poate vorbi despre întrepătrunderea lor.

Taisen Deshimaru, în cartea sa „*Zen și arte marțiale*”

spune că: „Pentru calea samuraiului este fundamentală practica cu ajutorul corpului, prin intermediul inconștientului, de unde importanța enormă acordată deprinderii acțiunii sau comportamentului corect. *Bushido* a influențat budismul, iar budismul a influențat *Bushido*-ul; elementele, care se găsesc în *Bushido* sunt în număr de cinci:

- liniștea emoțiilor;
- cedarea calmă în fața inevitabilului;
- stăpânirea de sine în fața oricărui eveniment;
- o mai intimă explorare a morții decât a vieții;
- sărăcia pură.”

Și Inazo Nitobe în cartea sa „*Bushido – codul samuraiilor*” scrie că: „Religia budistă recomandă un sentiment de încredere senină în destin, o supunere liniștită în fața pericolului sau nenorocirii, un dispreț față de viață și așteptarea cu resemnare a morții.



Un renumit maestru de arme japonez i-a spus elevului său când acesta a devenit stăpân desăvârșit pe arta sa: în afară de învățămintele mele trebuie să te hrănești cu preceptele *Zen*.

Zen-ul reprezintă tendința omenească ca prin meditație omul să atingă sfere de gândire ce depășesc expresiile verbale. Metoda pentru atingerea acestui scop este contemplația.”

Spiritul *Zen*-ului, adus din India de Bodhidharma, a adus budismul Mahayana în China, unde s-a dezvoltat și a fuzionat cu filozofia chineză pentru a deveni calea adevărată. Astăzi budismul, practic, nu mai există în China, însă *do* a devenit o datină înrădăcinată.

Zen-ul și calea au supraviețuit împreună, așa că majoritatea maștrilor *Zen* vorbesc de *do* și nu folosesc niciodată cuvântul *Zen*, care este utilizat din plin de către occidentali.

Un celebru instructor japonez pe nume Yamada Soko (1622-1685), a meditat profund asupra căii samurailor. El considera că aceștia ar fi trebuit să fie mai profund cultivați și de aceea a elaborat un curs special pentru educarea lor.



Budo - calea războinicului

“Dacă un samurai dorește responsabilitate politică, dacă el dorește să conducă poporul și să-i devină cărmuitor, atunci el trebuie să străbată calea. Nu trebuie să rămână doar un războinic; în afară de *Budo* el trebuie să posede cunoaștere intelectuală, să studieze literatura, budismul, filozofia chineză și *Shinto*, calea zeilor.”

O adevărată încercare a codului Bushido a fost războiul îndelungat ce a izbucnit în anul 1156 între două clanuri puternice: Taira și Minamoto, cei din urmă susținuți de clanul Fujiwara.

După eșuarea împărțirii pământului în anul 935, în Japonia s-a instaurat o politică foarte nesigură. În aceste condiții, când situația se îndrepta spre colaps, nobilimea, care nu era de acord cu moșiile sale, încerca să-și facă dreptate cu forțele proprii. Domnea haosul și nesupunerea legilor casei imperiale. Din clanuri mici răsăreau clanuri mai mari cu o prestanță și o atitudine politică proprie. Pe lângă împărat, țara în același timp, era cărmuită din umbră de către împărați-călugări. Așa în 1156 a izbucnit un război dintre împăratul călugărit și cel efectiv, primul fiind susținut de renumitul clan războinic Taira (Heike), iar cel din urmă de către două clanuri: Fujiwara și Minamoto (Genji).

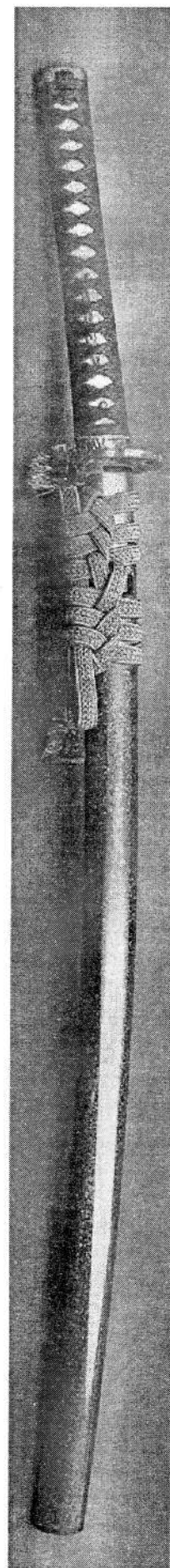


În scurt timp Fujiwara s-au dezbinat după ce au fost urmăriți și uciși de cei din familia Taira, care prin diferite metode au pătruns în casa imperială, proclamându-se împărați. Au urmat ani grei de represalii și urmăriri în rândurile nobilimii de la curtea imperială. În acești ani pentru prima dată au fost executați 50 de curteni, până atunci pedeapsa cu moartea a ocolit “locuitorii cerurilor” (*Richard Tames – ‘Japonia’*). Între timp familia Minamoto se regrupa în jurul unui lider pe nume Yoritomo, având ca generali pe vărul său Yoshinaka și pe fratele său vitreg Yoshitsune. În 1180 Yoritomo a trecut la atac, măturându-i pe rebeli din capitală. Următoarea lovitură pentru clanul Taira a fost moartea, în urma unei febre cumplite, a conducătorului său Kiyomori. Următoarea bătălie dintre clanuri a fost câștigată de viteazul Yoshitsune pe insula Shikoku în localitatea Yashima. Urma o luptă decisivă între Taira și Minamoto, care s-a dat în strâmtoarea Shimonoseki, între Honshu și Kyushu. Cei, care au mai rămas din familia Taira au fost urmăriți și măcelăriți, iar tânărul împărat, din aceeași familie, de numai 7 ani, Antoku, a fost înecat.

Sfârșitul acestui război, în 1185, a însemnat începutul shogunatului, adică instaurarea unei forme sociale de feudalism, a cărei instituție guvernamentală completa sau supraveghea cele imperiale. Puterea administrativă era concentrată în mâinile unei singure persoane – shogonului. Stabilindu-se la Kamakura Minamoto Yoritomo, în 1192, a scris o nouă pagină în istoria Japoniei, a începutului dictaturii militare, ce va dura șapte sute de ani.

Vitejia și loialitatea, jertfirea de sine, eroismul, curajul și corectitudinea secondate de o cruzime înimaginabilă și de o ferocitate, o barbarie și o mârșăvie duse la extrem sunt numai o parte din trăsăturile de caracter de care au dat dovadă samurailor în acest război. Lucru care a dat naștere la sute, poate chiar mii de poeme în care s-au cântat ascensiunea fulgerătoare și căderea catastrofală a clanului Taira, și caracterul efemer al puterii și vieții laolaltă... Unul din ele este și *Heike Monogatary (Povestea lui Heike)*: “... Cei mai mândri trăiesc doar un moment, precum visele unei seri de primăvară. La sfârșit, cei mai puternici sunt măturați ca pzaful înaintea furtunii.”

■ Igor PUCALEV
(urmare în numărul viitor)



Împărații Japoniei

Analizând legendele “țării soarelui răsare”, se poate trage concluzia că împărații Japoniei descind din zei, spre deosebire de cei europeni, care au o proveniență pur omenească, motiv pentru care *mikado* (cum i se mai spune împăratului Japoniei) a fost venerat de poporul său, acest popor fiindu-i credincios dincolo de orice judecată. Chiar și acum se mai simte această adeziune în clasele sociale, care nu au fost influențate de progresul și știința țărilor occidentale.

Împăratul japonez avea ca simboluri: o sabie, o oglindă și un giuvaer.

Oglinda de bronz și giuvaerul s-au păstrat de când zeița Amaterasu i-a dăruit nepotului său insulele Japoniei, desemnându-l împăratul lor pentru totdeauna, iar odată cu aceste insule zeița i-a dăruit și cele trei comori. De atunci, de câte ori se proclamă un nou împărat, acesta face o călătorie la un templu antic din Ise, unde se află oglinda, giuvaerul și sabia.

Japonezii își adoră zii, nu pentru atotputernicia lor, ci pentru că ei au creat Japonia și astfel se adoră pe ei înșiși, fiind mândri de originea lor divină.

Autoritatea împăraților creștea sau scădea în funcție de frământările interne și de alianțele vasalilor lor, dar împăratul ca persoană era tot timpul respectat, ca ceva sfânt.

O nouă întorsătură în istoria Japoniei a avut loc în secolul XII, odată cu apariția shogunatului, care a fost abolit în anul 1863. Pentru a se apăra de feudalismul acaparator al trușilor *daimyo*, *mikado*-ul a ales pe unul dintre aceștia, care și-a luat titlul de *shogun*, și i-a conferit puterea executivă, împăratul preocupându-se doar de probleme religioase.



Castelul Matsumoto



Sub împăratul inaccesibil și fără putere, care era înconjurat de nobilii de la curte se afla clasa militară alcătuită din:

- Prima categorie – *daimyo* – seniori feudali, peste 300, stăpânind un număr egal de provincii. Aceștia locuiau în castelele lor cu trupe de samurai credincioși. Tot din prima categorie făceau parte și *batamoto* – seniori feudali mai săraci decât *daimyo*, fără titlu și fără supuși, dar care se supuneau direct *shogun*-ului ca și *daimyo*.

- Din a doua categorie făceau parte vasalii, care depindeau de *daimyo*, respectiv samurarii sau *bushi*. Samurarii erau nobilii săraci și ei se supuneau ordinilor seniorilor bogați. Simbolul lor era floarea de cireș, semnificând o viață plină de glorie și belșug, dar scurtă, din considerentele că vitejii nu trebuie să trăiască mult.

Seniorii *daimyo*, deși erau plini de orgoliu, nu au îndrăznit niciodată să-l înlocuiască pe împărat, dar au dorit adesea să-i impună voința lor. Pentru a scăpa de această influență, *mikado* a părăsit Osaka și s-a stabilit la Kyoto,

shogunii stabilindu-se la Kamakura. Astfel Japonia a avut două capitale – una imperială, iar alta guvernamentală.

Aflându-se în permanență la palat, împăratul era rupt de realitate, departe de problemele ce frământau țara. *Shogun*-ul avea grijă chiar și de veniturile familiei imperiale, care erau mai mult decât modeste.

Cu toate acestea, chiar dacă nu se găseau alături, casa imperială se afla în permanență sub supravegherea shogun-ului, acestuia din urmă nu-i scăpa niciodată când, unde și cu cine se întâlnește *mikado*.

După căderea shogunatului împăratul, care trăise mulți ani în umbră, a intervenit la rândul său în politică, recăpătându-și vechile privilegii.

■ Anca PRUNOIU

KOKYU - Puterea respirației

Actul fiziologic al respirației are pentru viață o importanță mai mare decât se apreciază la prima vedere. În Aikido se ajunge, cu timpul, să se înțeleagă și alte aspecte ale respirației pe care omul obișnuit nu are cum să le cunoască. În afară de legătura evidentă ce există între respirație – oxigenarea tuturor țesuturilor – sănătate – vitalitate, în Aikido descoperim legătura dintre respirație și *Ki*, dintre respirație și mișcare.

Ki-ul poate fi întâlnit în viața de toate zilele sub diverse forme: active sau pasive. *Ki*-ul este energia universală prezentă în tot ce ne înconjoară. Fiecare din noi dispune de o anumită cantitate de *ki*, care se manifestă sub forma poftei de viață, al voinței, al dorinței de creație în toate activitățile noastre. Dacă privim cu atenție în jur vom descoperi prezența *Ki*-ului în orice întâmplare din viață.

Prin antrenamentele de Aikido se urmărește să devii conștient de existența acestei energii, să înveți să o dezvolți, să-ți stăpânești mișcările prin armonizarea cu ea. Tehnicile de luptă sunt de fapt numai un mijloc pentru atingerea acestui scop.

Aikido urmărește să realizeze armonia cu *ki*-ul, pentru a-l dezvolta și folosi în mod controlat. La armonie (*Ai*) se poate ajunge prin exerciții fizice de conștientizare a existenței acestei energii (*Ki*), de controlul propriului *ki*, cât și al altora.

După cum spunea și O-Sensei, în cursul unui procedeu, mai întâi *ki*-ul este aspirat și apoi aruncat, împreună și sincron cu respirația.

Ki-ul poate fi transmis de la o persoană la alta atât prin forța personalității (forma de manifestare spirituală), cât și prin forța respirației concentrate și dirijate corespunzător (forma de manifestare fizică).

Energia umană *ki* manifestată prin forța respirației (*kokyu*) se materializează în execuția oricărui procedeu de Aikido. De această manifestare a *ki*-ului depinde succesul în folosirea procedurilor de luptă. Folosind forța respirației se pornește dintr-un punct al corpului numit "Centru", se pot face mișcări pe care numai cu forța mușchilor nu le-ar putea nimeni realiza.

Pracica Aikido impune ca "Centrul", care se află în *Hara* (abdomen) să se afle în permanență în echilibru stabil, păstrându-se distanța optimă până la adversar, astfel încât să se poată folosi cât mai eficient forța respirației *kokyu*. Aceste exerciții urmăresc să-l ajute pe elev să simtă *ki*-ul și să învețe să-l folosească. Mai grea dar și mai importantă este folosirea *ki*-ului în mișcările corpului, în armonie cu respirația, deoarece omului modern, mai întotdeauna crispat și nervos, adesea "i se termină

și cu dosul vârfului limbii ușor apăsate pe cerul gurii sau pe partea din spate a dinților de sus. Respirația se face mai ales abdominal. La inspirație se extinde (umflă) abdomenul, trăgându-se aerul până în partea de jos a abdomenului, către Centru, iar la expirație abdomenul se relaxează. Actul respirator se va organiza și concentra întotdeauna către centru (*seika-no-itten*). Pentru coordonarea respirației cu mișcările corpului se recomandă următoarele: se inspiră când brațele se ridică, se desfac, se



acru". O respirație corectă are efecte favorabile imediate, de liniștire, de învioreare și de curățare interioară, precum și efecte pe termen lung asupra sănătății și stării generale bune a individului; prin practicarea procedurilor de luptă elevul se trezește, ca răsplătă suplimentară pentru osteneala sa, cu o respirație lungă și cu un puls constant (cu sânge rece) în orice situații de viață.

Iată și câteva sfaturi privind respirația din bogata experiență a Aikido-ului: se respiră numai pe nas, cu gura închisă

trag, se retrag și se expiră când brațele se coboară, se apropie, se împinge, se lovește. Respirația nu trebuie forțată să se adapteze la mișcări. Mișcarea trebuie să urmărească ritmul respirației. Niciodată respirația nu trebuie forțată.

În artele marțiale respirația corectă se învață ca un factor esențial și fundamental al concentrării. Practic, o artă marțială, dacă nu folosește respirația, devine simplu sport.

■ Alin FOLEA





Principii de antrenare Aikido

■ Non Rezistență

"Aikido este calea de nonrezistență și este de aceea de la început de neînving. Rapid și lent nu au nici o consecință. Numai cei ce au intenția de a lupta cu cineva care întrușchipează legea universală, au fixată mintea lor pe violarea armoniei naturii însăși. Persoana cu intenție rea sau răutăcioasă - yaki - este înfrântă înainte de a face prima mișcare. Competiția a fost deja decisă.

Astfel, în ce fel putem scăpa noi înșine de acest - yaki - și să devenim puri în spirit și minte? Trebuie să ne unificăm mintea și simțirea cu mila și compasiunea spiritului universal. În cadrul iubirii - ai - nu este competiție, nu sunt inamici, nu este antagonism împotriva vreunei persoane sau lucru. Aceia ale căror simțiri nu coincid cu această mentalitate, nu pot intra în armonie cu legea naturii."

Moribe Ueshiba

■ Recomandări practicanților de Aikido

- Aikido decide viața sau moartea într-o singură lovitură, astfel practicanții trebuie să urmeze cu atenție sfaturile instructorului și să nu se întrecă pentru a vedea care este mai puternic.
- Aikido este calea care ne învață cum unul poate să înfrunte mai mulți inamici. Practicanții trebuie să se antreneze să fie atenți nu doar în față, ci în toate părțile și în spate.
- Antrenamentul trebuie efectuat întotdeauna într-o atmosferă plăcută și veselă.

- Antrenorul vă învață doar aspectul mic al artei. Aplicațiile multilaterale ale artei trebuie descoperite de fiecare practicant prin antrenament neîncetat.
- Antrenamentul zilnic începe prin mișcarea corpului și se continuă apoi cu antrenament intensiv. Niciodată nu forțați ceva nenatural sau nerațional. Dacă această regulă este respectată, atunci nici chiar persoanele în vârstă nu se vor accidenta singure.
- Scopul Aikido este de a antrena mintea și corpul și de a produce persoane sincere și serioase. Atât timp cât toate tehnicile sunt transmise de la persoană la persoană, nu le dezvoltăm aleator la alte persoane deoarece acestea ar putea fi folosite de gangsteri.

Moribe Ueshiba (cca. 1935)

■ Exercițiul echilibrului între minte, corp și energie - Ki

Trebuie să subliniem antrenamentul echilibrului

între minte, corp și Ki. Întotdeauna amintiți-vă că o atitudine corectă față de viață vă va conduce la eficiență și armonie. Un antrenament unilateral va crea o persoană incompletă.

Antrenând mintea singură, se separă corpul de minte; mintea va fi calmă dar corpul va fi gol. Tehnicile pot fi line și frumoase, dar vor fi ineficiente și nerealiste pentru autoapărare.

Supraaccentuarea antrenamentului fizic poate duce de asemenea la situații jenante și periculoase. Avem limite fizice și vom avea tot timpul o persoană mai puternică sau mai rapidă decât noi. Bazându-ne pe forța fizică, putem ajunge dependenți de forța brută. Folosind forța excesivă pentru controlul altora, putem crea vătămări la aceștia când suntem învingători sau ne putem vătăma când suntem învinși. În final, este întotdeauna o tendință de coliziune când puterea fizică nu este controlată.

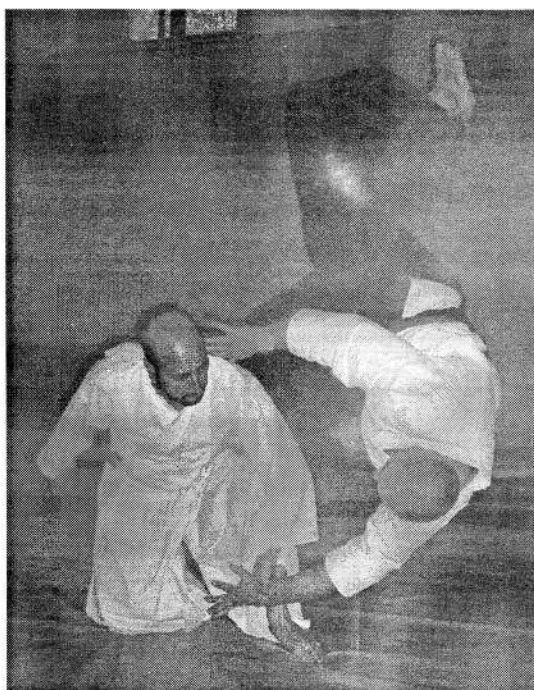
Dezvoltarea Ki-ului sau «forței interioare» este foarte importantă. Oricum trebuie să fim foarte atenți la folosirea corectă a Ki-ului. Antrenarea doar a Ki-ului poate conduce la aroganță și eventual acea persoană va întâlni pe cineva care își va controla mai bine Ki-ul. Folosirea predominantă a Ki-ului poate fi periculoasă pentru sănătate. Ki este forța noastră de viață și avem nevoie de ea pentru susținerea vieții. Extingerea inurii a Ki-ului poate scădea imunitatea la agenți patogeni. Cu un antrenament adecvat, învățăm că o cantitate foarte mică de Ki este necesară pentru armonizare și controlul atacatorului. O-Sensei subliniază asupra "ki no myōyo o tadashiku" "folosirea corectă a puterii misterioase a Ki-ului".

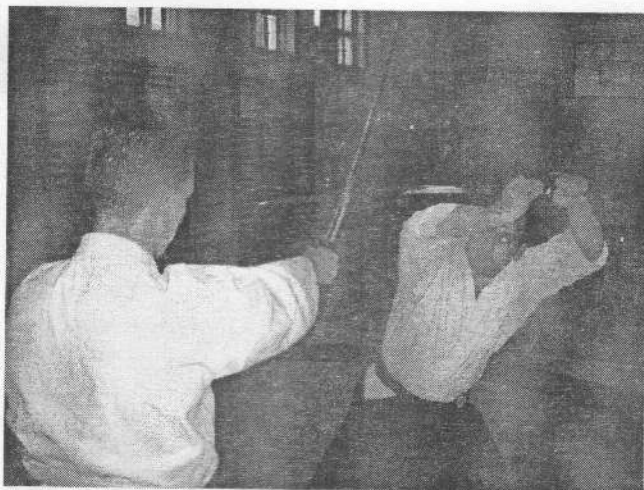
Folosește Ki-ul cu moderație și folosește-l pentru a lega mintea de corp pentru un mod de viață armonios.

Rod Kobayashi

■ Chudo (calea de mijloc)

Trebuie să ne străduim să urmăm calea de mijloc - chudo - pentru a evita situațiile jenante și dificile care ne pot forța să reacționăm disperat. Putem evita situațiile disperate prin a face lucrurile așa cum trebuie, nici prea tare, nici prea moale. Străduindu-ne pentru moderație, vom ajunge să controlăm prima mișcare. Un simplu exemplu este strângerea unui șurub cu o cheie. Unele persoane vor strânge șurubul cu toată puterea, putând poate să





strivească filetul sau să rupă șurubul. Odată ce șurubul este blocat sau rupt, avem nevoie de scule speciale și de un efort suplimentar pentru a-l repara. Oricum, dacă se folosește un efort moderat, nu vor mai fi necesare eforturi suplimentare.

■ Dochu-no-Sei (calmul în acțiune)

Dochu-no-sei înseamnă "calmul în acțiune". Antrenamentul în Aikido este o cale de dezvoltare a calmului în viața de toate zilele. Trebuie să învățăm să ne menținem controlul complet asupra noastră înșine în orice situație. Așa cum este centrul uraganului, trebuie să fim calmi în centru pentru a permite o acțiune eficientă. Dacă mergem în munți să ne antrenăm să învățăm calmul și unitatea cu natura, trebuie să ne menținem această stare a minții până la reîntoarcerea în oraș. Chiar dacă ai găsit punctul în care crezi că poți înțelege păsările, animalele și orice altceva din munte, nu are sens dacă îți pierzi calmul sau echilibrul când te confrunți cu agitația lumii. Antrenându-te să fii calm și conștient în orice situație, astfel încât să poți decide și acționa corect, te ajută să controlezi prima

mișcare – care de multe ori e decisivă.

■ Shodo-o-Seisu (controlul primei mișcări)

Shodo înseamnă "prima mișcare" și *seisu* înseamnă "a controla". Astfel *shodo-o-seisu* înseamnă "controlul primei mișcări". Oricum, această noțiune poate fi ușor înțeleasă greșit; având un înțeles mai profund decât simpla dominare a unui oponent prin viteză sau tehnică.

Adevăratul sens al *shodo-o-seisu* este de a ne păstra calmul, de a fi gata pentru o atitudine corespunzătoare în viața

de toate zilele astfel încât să avem controlul total asupra noastră înșine înainte de apariția conflictului. Ki-ul nostru trebuie să curgă calm astfel încât orice intră în contact cu acest flux se va încovoia sau se va dizolva în flux. Trebuie să ne inducem o stare de liniște și pregătire. În aparență vom apărea statici dar curgerea Ki-ului este dinamică. Așa cum o mașină care merge la relanti la o intersecție dar este pregătită să accelereze la o ușoară apăsare de pedală, noi trebuie să fim gata oricând să intrăm în acțiune cu eficiență. Pregătindu-ne singuri (și rămânând) neevidențiați, ne oferă întotdeauna un avantaj.

Exemplu: Lasă-ți parte-nerul să te țină de încheietura mâinii cu toată puterea sa, apoi încearcă să-ți răsucești corpul pentru a-l roti pe partener în jurul tău. Vei constata că trebuie să fii mult mai puternic decât partenerul tău pentru a-l mișca. Acum vizualizează fluxul de Ki care curge natural – ieșind prin brațul tău așa cum îl lași pe partenerul tău să te

țină cu o putere egală cu a ta și gândește că tu l-ai atins primul. Vei controla natural situația de la început, și vei fi capabil să miști partenerul cu ușurință. Acesta este un exemplu elocvent de *shodo-o-seisu*.

Să-i înțelegem mai bine pe alții este de asemenea *shodo-o-seisu*. Nu ne vom pierde prietenii în viața de toate zilele dacă putem controla situația înainte de a se deteriora. Prin înțelegerea cu alții, vom fi capabili să prevenim neînțelegerile și automat să evităm confruntările.

■ Principiile unității minte și corp

• Concentrare pe un punct

Cu calm fixează-ți mintea pe un punct imaginar situat la circa 5 cm sub buric.

• Relaxare controlată

Relaxează-ți întregul corp până la punctul în care ești capabil să-ți menții controlul complet păstrându-ți calmă mintea și corpul în starea între tensionat și moale.

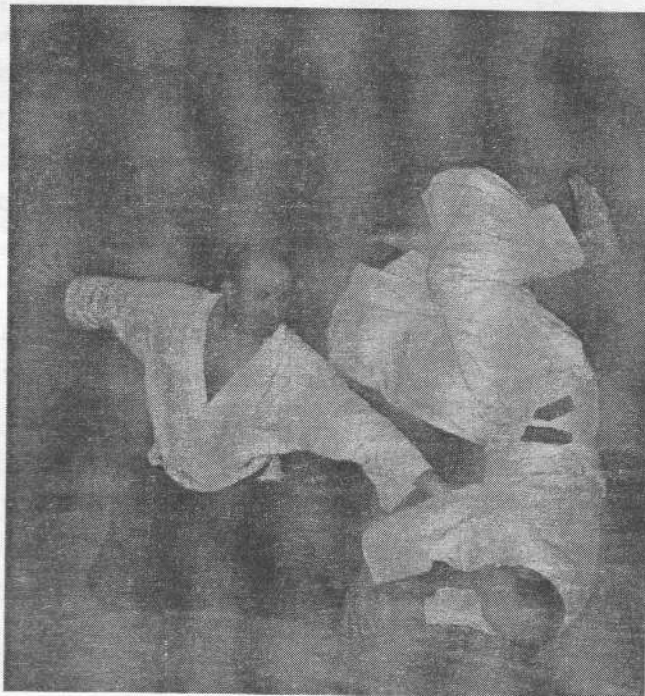
• Așezarea

Permite forței gravitaționale să se manifeste natural, astfel încât corpul tău să fie tras în jos în locul în care trebuie să fie așezat.

• Circulația liberă a Ki-ului

Trebuie să gândim pozitiv și să fim pregătiți pentru acțiune cu o minte calmă și flexibilă, fără a face uz de forță fizică excesivă. Trebuie să avem o atitudine pozitivă față de viață.

■ Adrian ALBEANU



**“O națiune care
practică sportul
este o națiune
sănătoasă”**

consideră Dan Ionescu, președintele
Federației Române și președintele
Confederației Europene de Aikido.

Interviu cu d-nul **Dan Corneliu Ionescu**

președintele Federației Române de Aikido

— *Domnule Ionescu, ce este Aikido, din punctul de vedere al unui necunoscător?*

— Aikido este unul dintre stilurile existente în panopia artelor marțiale japoneze, fiind ultimul apărut în istorie. Aikido se pretinde a fi o sinteză a tuturor stilurilor de arte marțiale japoneze și este una dintre cele mai pașnice metode de luptă. Obiectivul acestui stil este să nu distrugă adversarul, ci să-l controleze și să-l determine să cedeze.

— *Care sunt diferențele majore dintre Aikido și celelalte arte marțiale?*

— În primul rând, Aikido folosește, aproape în totalitate, energia și forța adversarului. Sigur că acest lucru nu este posibil din prima zi de practică, ci se învață în timp. Este și motivul pentru care practicanții acestui stil nu trebuie să fie foarte puternici și nu trebuie să aibă o condiție fizică specială. Așa se face că Aikido poate fi învățat de toată lumea - copii, femei sau adolescenți. Și în România, ca de altfel în întreaga lume, există polițiști care, deși sunt mignone, sunt extrem de eficiente, prin cunoașterea acestui stil de luptă. Eu chiar am antrenat o bună bucată de vreme unități ale Jandarmeriei franceze și am constatat această realitate.

— *La ce nivel se află Aikido în România, comparativ cu situația din lume?*

— Sigur că în România Aikido este mai puțin dezvoltat decât în marile țări europene, cum ar fi Franța, Anglia și, mai ales, Germania. Însă este important că la noi s-a dezvoltat foarte repede, chiar dacă a început mai târziu. La ora actuală, Aikido-ul românesc este destul de bine cotate, iar acest lucru este demonstrat și de faptul că eu sunt la cel de-al treilea mandat în conducerea Confederației Europene. În plus, chiar gradul meu de 7 Dan susține această afirmație, eu fiind unul dintre puținii maeștri albi din Europa.

— *Câți adepți ai acestui stil de luptă sunt în România?*

— În țară sunt aproximativ 3.000 de practicanți. Această cifră reprezintă însă doar o medie, pentru ca un număr exact e greu de stabilit, fiindcă unii vin, alții pleacă...

— *O concluzie de final?*

— Cred că trebuie subliniat faptul că Aikido, artele marțiale și sportul în general, fac bine unei națiuni. Și oricât am fi noi de amărâți, oricât am fi de săraci, este foarte important să fim sănătoși, să putem gândi limpede... Aikido, ca și celelalte arte marțiale, te învață acest lucru, iar din acest punct de vedere nu poate fi decât benefic. Cert este că o națiune care practică sportul este o națiune sănătoasă.



Stagiul național de Aikido

„Avem plăcerea să vă invităm la stagiul național de Aikido care va avea loc la Craiova între 7 și 9 mai 2004”. Aceasta era invitația pe care o adresau Federația Română de Aikido și Clubul Sportiv de Aikido Craiova (a cărui activitate se desfășoară sub îndrumarea președintelui său, Igor Puculev, centură neagră 1 Dan) tuturor aikidoka din țară și publicului iubitor de arte marțiale.

Al doilea stagiul național de Aikido desfășurat în orașul nostru nu putea decât să ne umple inimile de mândrie și bucurie că putem să ne reîntâlnim cu ceilalți membri ai cluburilor de Aikido din țară, chiar aici acasă, la Craiova.

Pregătirile nu au fost de loc ușoare. Emoțiile au fost mari, și fiecare a încercat să contribuie la o bună organizare a acestui stagiul, începând cu febrila curățenie care a însemnat măturatul și spălătul sălii, transportul saltelelor și aranjarea lor, realizarea mini-afișelor stagiului și a invitațiilor, organizarea primirii la locurile de cazare pentru oaspeții noștri, de asemenea apelul făcut sponsorilor care ne-au ajutat să împlinim în plan material o parte din necesarul desfășurării acestui stagiul.

Și, în tot acest iureș creator, desigur gândul la examinările pentru acordarea de noi grade reușea să frământa pe destui colegi de-ai noștri.

Și iată-ne în prima zi, pregătiți și în așteptarea oaspeților ce ne-au onorat cu prezența: Dan Corneliu Ionescu - Președintele Federației Române de Aikido și al Confederației Europene de

Aikido (centură neagră, 7 Dan), Nicolae Ungureanu - Clubul WBC, Galați (4 Dan), Bogdan Frățilă - Clubul AKTIV, București (3 Dan), Sorin Joghui - Clubul Sportiv de Aikido, Brăila (2 Dan), Luis Turcu - Clubul AIKISHIN, Tecuci (1 Dan) și mulți alții. Și, chiar în aceeași zi, în ciuda drumului lung, după cazare și câteva ore de odihnă, a avut loc primul antrenament din stagiul.



Sunt momente în timpul lucrului în care timpul dispare, nu rămân decât concentrarea pentru a pătrunde înțelesul unui nou procedeu și încercarea de a-l reda cât mai corect și totul se transformă într-un dans mut care parcă sfidează legile fizicii. Dar nu, Aikido nu este un dans, este un joc al inteligenței și rafinementului, al generozității și

compasiunii, și până la urmă, este o artă a păcii.

Dar timpul totuși a revenit, așa că după antrenament oboseala și-a spus cuvântul și noi ne-am luat binemeritata odihnă căci a doua zi urmau examinările.

A doua zi.

Antrenament timp de trei ore, după care o pauză de respiro și... examene.

Se pare totuși că emoțiile celor care privesc sunt cel puțin tot atât de mari ca ale celor care dau examenul, deși s-ar putea să fie vorba numai de o impresie de-a mea; eu întotdeauna exagerez. Dar până la urmă, dacă tot stăteam „pe margine”, m-am folosit de aparatul foto ca să immortalizez evoluția colegilor mei și chiar am avut ce face, iar la final, în ciuda efortului pe care l-au depus, le-am văzut chipurile victorioase.



Și apoi, în final, ca o surpriză foarte plăcută, am urmărit prezentarea în formație a unor *kata* de *katana* și *bokken* susținute de grupuri de aikidoka centuri negre care vor participa în această vară la primul campionat de *aiki-ken* demonstrativ ce va avea loc în Franța. Mărează zi! Desigur, trebuia sărbătorită, așa că spre seară am hotărât o întâlnire amicală cu toți cei care au participat la stagiul și, așa cum se cuvenea, s-au schimbat impresii, s-au făcut planuri de viitor, s-a glumit și s-a râs, ne-am împărtășit cele mai bune gânduri.

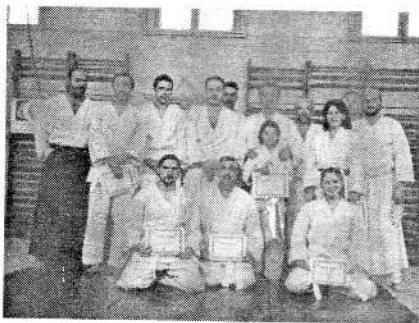
A treia zi.

Așa de repede a sosit ultima zi de stagiul. Sunt foarte frumoase aceste întâlniri, însă întotdeauna finalul îți lasă tristețe în inimă. Dar urma antrenamentului. Noi procedee

cu bokkenul și bastonul cereau o atenție sporită. Nu trebuia să pierzi nimic. Totul trebuia reținut cât mai în amănunt și fiecare dorea o execuție personală cât mai reușită. Și cum altfel, doar aveam în fața noastră pe shihan Dan Ionescu. Nu puteam să-l dezamăgim. Au trecut și ultimele ore de antrenament. Ne-am despărțit, dar

nu pentru mult timp, căci ne-am promis că ne vom revedea cât de curând la următorul stagiul - Brăila. Cu bine, dragi prieteni.

■ Adriana IONCU



Sabia japoneză

Mitologia niponă începe de la prima ei pagină cu o sabie, ea este prezentă atât în legendele cât și în istoria Japoniei. Se spune că pentru prima dată sabia a fost ridicată la un rang de armă preferată după invazia eșuată a lui Hubilai, când samuraii au fost obligați să lupte corp la corp cu invadatorii mongoli.

Samuraii dintotdeauna au purtat două săbii, una mare, *katana* sau *dai-to* și un stilet, *wakizashi*. În completarea lor mai intra și un pumnal mic, *ko-katana*.

O sabie bună se transmitea din tată în fiu ca o moștenire sacră și avea o valoare inestimabilă.

Fabricarea unei săbii era un lucru solemn care îndeplinea un ritual întreg. *Katana kaji* (forjorul sabiei) era un adevărat artist, el postea mai multe zile înainte de a se apuca de lucru, pregătea materialele necesare și când totul era gata, venea la templu unde se ruga la zei. În acest fel el lega spiritul său de oțelul pe care îl forja și îl călea.

Sabia este formată din mai multe benzi de oțel cu proprietăți diferite: nucleul sabiei este constituit din benzi de fier nervurate, acoperite pe cele două fețe cu o cămașă din care partea tăișului este oțelită. Acest lucru se obținea din grupuri de câte patru lame acoperindu-le cu argilă și cenușă, topindu-le și îndoindu-le de câte 15 ori. După aceea suda aceste patru lame și dublul lor sudat îl îndoia și-l suda încă de cinci ori, astfel sabia era constituită din 16.777.216 straturi de metal. După care urma călirea, cea mai delicată operație, pentru că trebuia să realizeze un tăiș extrem de dur iar restul lamei să-și păstreze textura normală. Călirea era executată de fierarul însuși, nimeni nefiind autorizat să intre în atelier deoarece secretul operației era păstrat cu strâșnicie. Despre această strictețe sunt multe mărturisiri, una din ele fiind următoarea:

"O dată, într-un atelier un ucenic era foarte curios să afle temperatura apei în care se răcea oțelul, ținută de altfel în secret de stăpânul său (katana kaji). Găsind un moment prielnic, ucenicul a băgat mâna în bazinul cu apă, dar în aceeași clipă s-a auzit un șuierat de sabie și mâna acestuia a rămas în bazin, însă era târziu. Băiatul fugi pe ușă cu un zâmbet de mulțumire pe buze... El aflase temperatura apei."

După călire lama era trecută printr-o serie de pietre unde era subțiată și polizată, delicat și cu o atenție totală, polizarea făcându-se cu pudre speciale iar lustruirea cu pudre în amestec cu ulei.

Tsuba este garda dar și montura, avea trei orificii: unul cu care se fixa de sola sabiei și celelalte pentru a permite trecerea kozuka kogai-ului, respectiv a acului de păr.

Katana sau *dai-to* era o armă de luptă, ea veghea asupra vieții stăpânului, în timp ce *wakizashi* era arma de onoare. Purtate de un samurai, ele nu erau doar un *daito* și un *shoto* ci simbolul loialității și onoarei. Pentru un samurai ele erau lucrurile cele mai de preț, obiectul unei venerații profunde.

■ Laurentiu DUMITRU

Anatomia unei săbii

