



MUSUBI



Grudzień 2004

Numer 2

Egzaminy aikido
i ich znaczenie

Aiki.
O harmonii i równowadze –
uwagi metafizyczne

Relacja z seminarium z sensei Christian Tissier



Od redakcji

Mamy drugi numer MUSUBI! Dzięki pomocy osób, które aktywnie włączyły się w redagowanie naszego piśmka udało nam się zdążyć na czas. W tym numerze znajdziecie kontynuację tematu związanego z etykietą w dojo, oraz kolejną relację z seminarium, tym razem z sensei Tissier. Nowe wątki to problematyka związana z egzaminami w aikido oraz znaczenie terminu aiki w ujęciu filozoficznym. Mamy nadzieję iż każdy znajdzie coś dla siebie. Podsumowania najistotniejszych kwestii dokonał Dariusz Zięba w artykule "Jeszcze trochę o...".

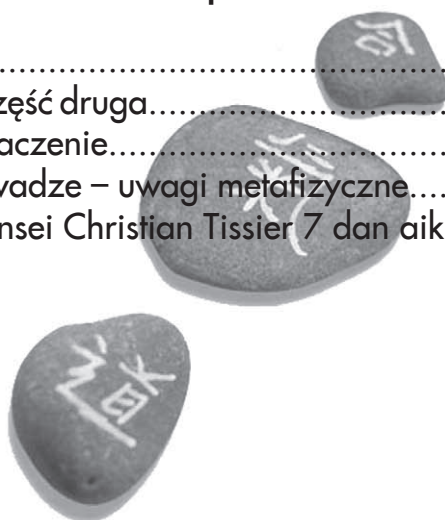
Pierwszy numer spotkał się z Waszym życzliwym przyjęciem. Liczymy jednak iż będziecie brać czynny udział w redagowaniu MUSUBI. Dlatego raz jeszcze apelujemy: nie wstydzcie się "naskrobać" tych kilku słów na temat, który Was nurtuje. Każda propozycja spotka się z naszej strony z zainteresowaniem. Jest tylko jeden warunek: odpowiedni poziom merytoryczny. Oczekujemy również na prace graficzne. Ten numer swoimi rysunkami uświetnił Przemek Drużkowski. Czekamy na odzew ze strony innych uzdolnionych rysowników. Jeśli macie jakiegokolwiek uwagi, chcecie przesłać swoje prace lub zaproponować temat, piszcie:

Piotr Burnos (burnos@poczta.fm)
Bartosz Łuniewski (zanshin@poczta.fm)

Życzymy szampańskiego sylwestra i udanego sezonu w 2005 roku.

Spis treści

Jeszcze trochę o.....	3
Zasady etykiety w dojo – część druga.....	4
Egzaminy aikido i ich znaczenie.....	6
Aiki. O harmonii i równowadze – uwagi metafizyczne.....	9
Relacja z seminarium z sensei Christian Tissier 7 dan aikikai.....	11



Jeszcze trochę o....

Dariusz Zięba

Cieszę się, że mamy kolejny numer „Musubi”. Chciałbym w związku z tym podzielić się kilkoma spostrzeżeniami. Gdy otrzymaliście pierwszy egzemplarz pisma na pewno zwróciliście uwagę na to, iż duży nacisk był położony na sprawy związane z etykietą w *dojo*. Również na naszym sobotnim spotkaniu w listopadzie zwróciłem uwagę na pewne formy zachowania. Niestety, tylko 20 – 30 % osób potraktowało tę informację poważnie. Dlatego chciałbym przypomnieć, to o czym często mówię: Aikido nie jest jedną z form *fitness*, nie jest to gimnastyka, sport itp. Aikido to przede wszystkim kształtowanie przymiotów umysłu w oparciu o wojskowy dorobek japońskiego średniowiecza. Krótko mówiąc – dawne systemy walki, których celem było pokonanie, unicestwienie innego wojownika. Dzisiaj jest to metoda pracy nad sobą, nad własnymi słabymi stronami. Przeczytajcie jeszcze raz pierwszy numer „Musubi”! Proszę się nie tłumaczyć tym że: nie czytałem, nie mogłem uczestniczyć bo..., a tak właściwie to przychodzi się tylko poruszać od czasu do czasu... Nie ma usprawiedliwienia, jeżeli nie straciliście wzroku, nie byliście ciężko chorzy, połamani itp. Wstąpiliście na „drogę” w związku z tym obowiązuje was troska o poziom jaki prezentujecie (pod każdym względem). Posłużę się przykładem. W tradycyjnych (ortodoksyjnych) *dojo* adept który opuści zajęcia na kolejnym treningu wszystkich (publicznie) przeprosza. Za co? Za to, że nie mógł być pomocny innym w ich rozwoju, za to, że sam nie ćwiczył i w ten sposób może być niebezpieczny dla współćwiczących. Nie mając systematycznego kontaktu ze sztuką przyczynia się do powstawania kontuzji. Taki okazjonalny *samurai* albo sam ponosi uszczerbek na zdrowiu albo wyrządza szkodę innym. Trening jest tylko wtedy bezpieczny jeżeli mamy ciągły kontakt z matą, technikami, jesteśmy *uke* i *nage*. Jeżeli czasami stoicie przed dylematem trening albo siedzenie w ciepłym pokoiku gdy za oknem jest ulewa

a temperatura ok. 0 stopni, to zastanówcie się czy Aikido ma jakieś znaczenie dla was. Ten problem ma każdy, czy się ćwiczy tydzień czy też 15 lat (część osób nie chce się do tego przyznać). Ważne jest to jaką odpowiedź sobie dacie. Wybór zależy tylko od was. Wydaje mi się, że warto – tak przy okazji – wspomnieć o zbliżającej się sesji dla wielu osób lub też wiosennej maturze dla niektórych z aikidoków. Nie oszukujcie się! To że przestaniecie chodzić na treningi wcale was nie „zbawi”. Nie wierzę w to, że nie znajdziecie czasu dwa razy w tygodniu. Im więcej czasu siedzicie nad książkami tym bardziej powinniście zadbać o rozwój fizyczny i umysłowy relaks. Jest to tylko kwestia organizacji czasu i chęci. Już dawno nasi profesorowie udowodnili iż aktywność fizyczna wpływa dodatnio na nasze możliwości umysłowe. Po co pić litry kawy i wydawać pieniądze na pety.



Z problemem, który wyżej przedstawiłem związane są często finanse. Przychodzimy na zajęcia, płacimy, wpisywani jesteśmy na listę opłat, czy też dostajemy rachunki, faktury itp. Wszystko sprawia wrażenie tego, że płacimy za treningi lub też nauczanie nas Aikido. Aikido nie można się nauczyć w formie kursu. Poćwiczę rok lub dwa, zakończę zajęcia, dostanę dyplomik i już umiem. Aikido jest sposobem postrzegania otaczającego nas świata, jest czymś co ma nam pomóc w rozumieniu innych ludzi, ma nas uczynić odpornymi na problemy z jakimi stykamy się każdego

dnia, ma pomóc nam w pokojowej egzystencji z innymi itp. Tych wartości nie da się oszacować wysokością kwoty i rodzajem waluty. Wpłata jaką dokonujecie jest formą troski o funkcjonowanie szkoły a nie opłatą za konkretne treningi czy też techniki. Dawniej każdy kto ćwiczył lub też jego rodzina, starali się dać jak najwięcej w formie gotówki lub świadczeń w naturze. Był to rodzaj wdzięczności za nauki jakie są przekazywane. W dzisiejszych *dojo* wszelkie opłaty traktuje się podobnie. Dlatego też pytania dotyczące zniżek, promocji, zwlekania z opłatami (nieuzasadnione) są delikatnie mówiąc – niestosowne. Wyliczanie na zasadzie: na ilu zajęciach będę w tym miesiącu bo jadę odwiedzić rodzinę czy inne tym podobne uspra-

wiedliwienia, prowadzi do jednego prostego wniosku – tym razem sobie daruję, przyjdę w przyszłym miesiącu. Ten sposób myślenia świadczy o tym jak dbacie o siebie i kolegów z którymi ćwiczycie. I jeszcze raz to powtórzę: wybór jest wasz! Jest wielu aikidoków którzy zarabiając bardzo mało potrafią wygospodarować środki na treningi (regularne) a nawet dwa obozy w lecie! Ciężko pracują, po to aby tych parę złotych wydać na możliwość zmęczenia się, pot, ból i frustrację, że jeszcze te techniki nie wychodzą tak jak byśmy chcieli. A przecież można spędzić czas odpoczywając gdzieś na plaży..., wydając oszczędności na uciechy życia doczesnego.

Zbliża się styczeń i oczywiście egzaminy. Każdy kto do nich przystępuje, powinien zastanowić się czy jest gotowy na to aby mieć kolejny stopień. Warto zadać sobie pytania o frekwencję na zajęciach, zaangażowanie w trening, sprzątanie w *dojo*, poziom techniczny itp. Warto się zastanowić, czy nie jest to tylko nasza chęć zdobycia kolejnego stopnia, kolejnej cyferki którą się pochwalimy. Egzaminatorem na stopnie *kyu* z ramienia USAF jestem ja. Ale wiercie mi, jest to trudny obowiązek. Krótko powiem – patrząc na niektóre egzaminy chciałbym powiedzieć: człowieku, usiądź sobie z boku, ja już to zrobię za ciebie!

Kolejny „numerek” powstanie w przyszłym roku. Życzę wszystkim udanego sezonu świątecznego i wielu *ukemi* w 2005 roku.

P.S. „Dobra rada jest przykra dla ucha, lecz pożyteczna w dalszych działaniach”

Zasady etykiety w dojo – część druga

Bartosz Łuniewski

Mitsugi Saotome w książce *Aikido and the Harmony of Nature*, obok zasad etykiety, przedstawia również reguły zachowania obowiązujące w *dojo* i podczas treningu. O ile oczywiste jest, że ich zasadność wynika z tradycji, szacunku i bezpieczeństwa, ich poznanie i przyswojenie pozwala lepiej zrozumieć idee aikido. Zasady w aikido są integralną częścią treningu. Nie są one jedynie listą wymagań i oczekiwań, ale pomagają w opanowaniu technik. Zasady tworzą właściwe podejście, ułatwiają proces uczenia się i rozumienia. Aikido nie jest tylko pewną czynnością fizyczną, ale posiada również głębszy sens, który jest zarówno celem jak i podstawą treningu. Zrozumienie i całkowita zgoda na zasady obowiązujące w aikido wymaga od uczniów poświęcenia czasu, wiary i doświadczenia. Podobnie jak w przypadku technik, które na początku wydają się być niewiarygodne i podejrzane, tak i w przypadku zasad należy wątpliwości zamienić w zaufanie. Jeśli ktoś dalej będzie szedł właśnie tą drogą, kłębzące się w nim pytania zostaną niepostrzeżenie rozwiązane.

Zasady dojo

1. W *dojo* obowiązują ściśle zasady zachowania wywodzące się z tradycyjnego porządku rzeczy. W *dojo* należy pamiętać o szacunku wobec twórcy aikido Morihei Ueshibie, gdyż jest to miejsce przekazywania jego nauk.

2. W *dojo* wszyscy uczniowie współpracują ze sobą i są odpowiedzialni za tworzenie pozytywnej atmosfery szacunku i harmonii.

3. Sprzątanie w *dojo* jest rodzajem „modlitwy dziękczynnej” i wyrazem szacunku dla Twórcy aikido, nauczyciela, innych ćwiczących i miejsca treningu. Każdy z uczniów jest odpowiedzialny za utrzymanie czystości w *dojo*, jak również czystości swojego umysłu i serca.

4. Bez wyraźnej zgody sensei *dojo* nie może być wykorzystywane do żadnych innych celów poza treningiem aikido.

5. Sensei decyduje o tym czego i w jaki sposób będzie uczył. W aikido nie kupuje się technik. Miesięczna opłata pozwala na uczestnictwo w zajęciach i jest stosunkowo niewielkim wyrazem wdzięczności za to, co otrzymujemy. Każdy z ćwiczących jest zobowiązany, aby uiszczać opłatę na czas.

Bibliografia:

Takeshi Takagi, *Rycerze i Samuraje*, Diamond Books, Bydgoszcz 2004 str. 53.

6. Szacunek wobec Twórcy aikido i jego nauk wyraża się w szacunku do *sensei*, który je przekazuje. Szanuj *dojo*, szanuj sprzęt i przedmioty, które pomagają w treningu, szanuj wszystkich innych.

Zasady treningu

1. Niezbędne jest, aby szanować nauki i filozofię O-Sensei, jak również sposób w jaki są one przekazywane przez twojego *sensei*.

2. Obowiązkiem moralnym, każdej osoby ćwiczącej aikido, jest aby nigdy nie wykorzystywać swoich umiejętności do krzywdzenia ludzi ani wywyższania się ponad innych. Celem aikido nie jest niszczenie ale tworzenie. Aikido jest narzędziem rozwoju lepszego społeczeństwa i świata poprzez doskonalenie się jednostek.

3. Na macie nie ma miejsca na indywidualne spory i konflikty. Aikido nie jest uliczną walką. Przychodzisz na trening po to, aby zapanować nad swoją agresją i odnaleźć w sobie samurajskiego ducha. Aikido ma pomagać w zrozumieniu i rozwijaniu twojej społecznej odpowiedzialności.

4. Na macie nie ma miejsca na współzawodnictwo i rywalizację. Celem aikido nie jest walka i pokonywanie wrogów, ale zapanowanie nad swoimi agresywnymi reakcjami i pokonywanie własnych ograniczeń. Siła w aikido nie wynika z siły mięśni, ale z umiejętności porozumiewania się, zgodności, otwartości, elastyczności, kontroli, opanowania i skromności.

5. Bezczelność i pycha nie są tolerowane. Stale musimy pamiętać o naszych ograniczeniach.

6. Każdy z ćwiczących może mieć inne możliwości fizyczne i odmienne cele treningu. Należy to uszanować. Prawdziwe aikido polega na odpowiednim dostosowaniu się do zaistniałych okoliczności. To ty odpowiadasz za to, aby w czasie treningu nikomu nic się nie stało. Musisz chronić osobę z którą ćwiczysz i samego siebie.

7. Szczerze i najlepiej jak potrafisz podążaj za wskazówkami twojego Nauczyciela. Nie ma tu miejsca na dyskusję, spór czy wątpliwości.

8. Wszystkie osoby ćwiczące aikido uczą się tych samych naczelnych zasad. Nie powinno więc dochodzić do konfliktów ani podziałów. Osoby w *dojo* tworzą jedną wielką rodzinę, a sekretem aikido jest harmonia.

Dodatkowo Saotome wymienia zasady zachowania w *dojo*, dla tych którzy nie biorą udziału w zajęciach, a tylko obserwują trening:

1. Usiądź w spokoju i z szacunkiem.
2. Jedzenie, picie czy palenie w czasie gdy trwają zajęcia jest całkowicie zabronione.
3. Nie zagaduj do osób ćwiczących na macie.

4. Nie rozmawiaj i nie kręć się, gdy instruktor prezentuje technikę lub coś wyjaśnia.

5. W czasie ceremonii rozpoczynającej i kończącej zajęcia usiądź z boku w *seiza* i tak jak inni wykonaj ukłony. Pamiętaj, że możesz wstać dopiero, gdy *sensei* da znak aby wszyscy wstali.



Mitsugi Saotome na zakończenie swoich rozważań o zasadach zachowania w aikido przytacza jeszcze jedną nadrzędną maksymę: „*Jeśli nie będziesz przestrzegał powyższych zasad, nie będziesz mógł uczyć się aikido w tym dojo*”. Przykaz ten można zrozumieć na dwa sposoby. Pierwsze znaczenie – dosłowne, odnosi się do sytuacji, w której osoba nieprzestrzegająca czy lekceważąca zasady zostaje wykluczona z sekcji. Drugie znaczenie, bardziej ogólne i współczesne, ostrzega przed tym, że niezrozumienie i brak szacunku wobec zasad zamyka zrozumienie i poznanie aikido.

Bibliografia:

Mitsugi Saotome, *Aikido and the Harmony of Nature*.
Shambhala Publications Inc., Boston&London
1993.

Egzaminy aikido i ich znaczenie

Piotr Burnos

Trudno dokładnie sprecyzować jakie jest znaczenie egzaminów, tak samo jak trudno jest ściśle zdefiniować czym jest aikido. Niewątpliwie jest czymś więcej niż tylko sztuką walki – nie jest jednak sportem, duży nacisk kładzie na rozwój duchowy – nie będąc jednak religią. Poznanie prawdziwego oblicza *Drogi Harmonii* nie jest łatwe i wymaga od adepta zaangażowania wykraczającego poza codzienne ćwiczenia fizyczne.

Cechą, która wyróżnia aikido na tle innych sztuk walk jest brak rywalizacji oraz zawodów sportowych.

Celem treningu jest przede wszystkim praca nad sobą rozumiana jako przezwyciężenie własnych słabości i wynikających z nich obaw, zarówno natury fizycznej jak i duchowej. O-Sensei Morihei Ueshiba tak pisze na ten temat w pracy pt. *Budo*:

„Sport jest obecnie bardzo rozpowszechniony i niewątpliwie przyczynia się do utrzymania dużej sprawności fizycznej. Wojownicy również muszą ćwiczyć swoje ciała, jest to jednak tylko środek prowadzący do treningu duchowego, wyciszenia umysłu i odnalezienia harmonii wewnętrznej. Sport pomija pierwiastek duchowy”.

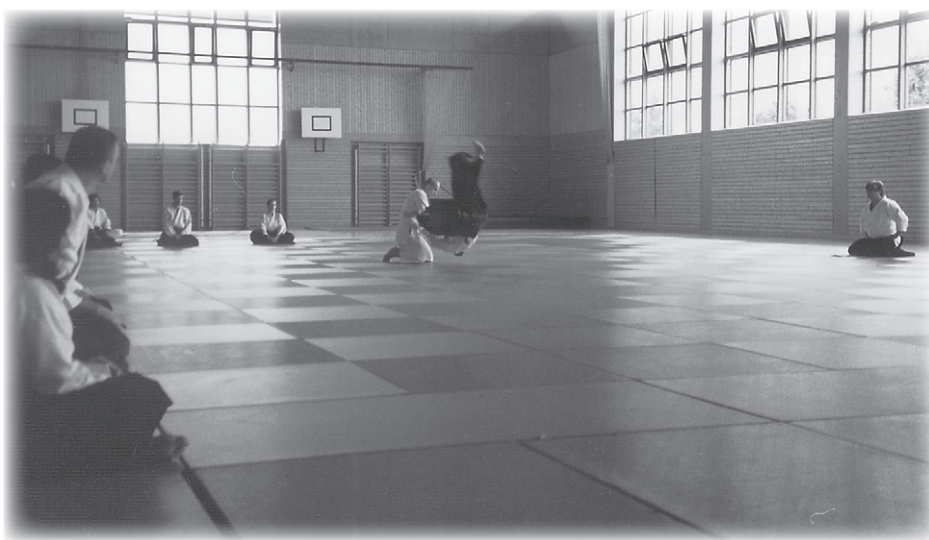
Celem rywalizacji sportowej jest zajęcie jak najlepszego miejsca. Można tego dokonać w bezpośredniej lub pośredniej konfrontacji z przeciwnikiem. Wynik jednoznacznie wskazuje na zwycięzcę. W aikido jedyny przeciwnik czai się wewnątrz nas; kroczyć właściwą drogą to znaczy pokonać samego siebie. W tym rozumieniu stopnie posiadane przez adeptów aikido nabierają nowej jakości w stosunku do innych dyscyplin walki. Z symbolu doskonałości technicznej stają się

miarą naszego rozwoju i określają etap naszej podróży ku celowi, który wyraźnie określił O-Sensei. Egzaminy nie są zatem sprawdzianem sił i nie powinny służyć konfrontacji umiejętności zdobytych przez ćwiczących.

Celem egzaminu jest umożliwienie studentowi zaprezentowania poziomu technicznego, co jest wykładnikiem pracy jaką włożył w trening podczas miesięcy poprzedzających test. Biegłość w wykonywaniu technik jest ściśle skorelowana z czasem jaki spędziło się w *dojo* oraz poziomem przygotowań do egzaminu. Z punktu widzenia zdającego, egzamin pozwala na sprawdzenie własnych reakcji i kontroli odruchów w sytuacji stresowej. Przy braku bezpośredniej konfrontacji na *tatami*, jest to jedyna metoda pozwalająca na tego typu sprawdzian.

Aby przystąpić do egzaminu należy wziąć udział

w minimalnej, określonej wymaganiem egzaminacyjnym, liczbie treningów. W niektórych *dojo* prowadzi się listy obecności, szczególnie dotyczy to osób zdających na wyższe stopnie *kyu* i stopnie *dan*. Jeżeli z jakichś powodów mógł ten nie zostać spełniony, student nie powinien nawet prosić



Egzamin: „Egzamin mistrzowski przed Yoshimitsu Yamada”

o możliwość przystąpienia do egzaminu.

Przygotowania do testu powinny się rozpocząć co najmniej kilka miesięcy przed wyznaczoną datą sprawdzianu. Nie należy czekać do ostatniej chwili i „na szybko” uczyć się technik. „Suche” powtarzanie ruchów za starszymi kolegami może się podobać widzowi, nie zawiera jednak w sobie zrozumienia podstaw, które nimi rządzą. Doświadczony egzaminator z pewnością dostrzeże tę lukę i przerwie egzamin.

Podjęcie do egzaminu na określony stopień wiąże się z opanowaniem pewnej ilości wymaganych technik. Student powinien poznać je wszystkie w stopniu umożliwiającym biegle ich wykonanie. Przerwy w ćwiczeniu czy nieznanie nazw podawanych przez egzaminatora nie tylko świadczą o braku umiejętności, ale zwy-

czajnie kompromitują zdającego przed starszymi kolegami. Przystępując do egzaminu, zdający powinien czuć się swobodnie w zakresie wymaganego materiału i bez „zajknięcia” wykonywać polecenia egzaminatora. Swoboda o której mowa jest związana z doświadczeniem zdobytym podczas całego okresu przygotowawczego, czyli codziennego treningu.

Shihan Mitsunari Kanai, *uchi-deshi* O-Sensei tak mówi na ten temat w jednym z wywiadów:

„Odpowiednia liczba godzin spędzonych na macie i wymagane techniki to niezbędne minimum by przystąpić do egzaminu. Jednak, nawet jeśli student opanował wymagany materiał powinien odznaczać się czymś jeszcze. Powinien czuć komfort w trakcie wykonywania technik zamiast martwić się o poprawność techniczną ruchu. Wymagania egzaminacyjne to oczywiście 100% materiału, mimo to adept powinien mieć jeszcze coś w zanadru, coś „ekstra”. Kiedy oglądam egzaminy często widzę że uczeń nie „czuje” wykonywanej techniki przez co nie jest pewny swoich umiejętności.”

Egzaminy na stopnie *kyu* zwykle odbywają się raz lub dwa razy do roku w macierzystej szkole adepta. Egzaminy mistrzowskie są natomiast często częścią seminarium, a egzaminatorem nie jest nauczyciel studenta, lecz shihan (lub komisja) prowadzący staż. Jeśli student zamierza zdawać podczas seminarium, powinien brać udział we wszystkich treningach, tak aby egzaminator mógł go wcześniej obserwować i podjąć decyzję o dopuszczeniu do egzaminu. Jeśli decyzja jest pozytywna student może podjąć wyzwanie i zdawać na dany stopień. Po zakończeniu testu należy pozostać w *dojo* aż do zakończenia innych egzaminów. Opuszczenie sali zaraz po zdaniu jest poczytane jako brak oglądy i poszanowania dla innych zdających. Pozostając w *dojo* można pomóc kolegom i koleżankom np. będąc ich *uke*. Podczas egzaminu wszyscy obecni powinni zachować ciszę i podporządkować się panującej etykietce. Rozmowy, jeśli już są konieczne, powinny odbywać się szeptem tak by nie przeszkadzać innym. Zdający nie powinni okazywać radości po zakończonym egzaminie lecz w spokoju wrócić na swoje miejsce i w skupieniu czekać na koniec zajęć.

Stopnie aikido (podobnie jak posiadanie *hakama*) nie są nagrodą za poświęcony czas na macie, lecz mają motywować do jeszcze większego wysiłku w podnoszeniu swoich umiejętności. Niestety często zdarza się, iż po zdaniu egzaminu np. na 2 *kyu* i założeniu *hakama*, student znika na kilka tygodni lub nawet miesięcy i nie bierze udziału w zajęciach. Jest to postawa wysoce naganna i świadczy o niedojrzałości adepta

do przyjęcia odpowiedzialności jaką łączy się z założeniem „czarnej spódnicy”. Im wyższy stopień, tym większa odpowiedzialność – zarówno przed sobą jak i przed innymi. Wiele *dojo* wyznaje zasadę że stopień jest ważny tylko wtedy, gdy student ma ciągły kontakt z matą. W przypadku chronicznej absencji adept jest degradowany proporcjonalnie do czasu nieobecności w *dojo*.

Metoda ta pozwala utrzymać wysoki poziom w szkole i zwraca uwagę uczniów na właściwą postawę jaką powinien odznaczać się ćwiczący, a w szczególności ten posiadający wysoki stopień. Za złe zachowanie uczniów często odpowiedzialni są instruktorzy, którzy wolą promować (nagradzać) ucznia niż ryzykować jego odejście. Patric Auge, dyrektor techniczny Amerykańskiego Stowarzyszenia Budo tak pisze na ten temat:

„Lepiej nie nadawać wysokich stopni, licząc się z odejściem ucznia niż czekać w nadziei, że następnym razem się poprawi i wszystko będzie dobrze. Utrata studenta może być bolesna, szczególnie dla „świeżych” nauczycieli, lecz pomoże zachować tych, którzy odpowiedzialnie podchodzą do problemu. Jeśli adept odchodzi z powodu nie dopuszczenia do egzaminu jest to najlepszy dowód na to, że nie był gotowy udźwignąć brzemienia odpowiedzialności.”

Egzaminy to trudny temat. Ze względu na odmienność kulturową kręgów europejskich od daleko wschodnich, budzi wiele kontrowersji. Często nasza żądza współzawodnictwa i chęć zajmowania jak najwyższej pozycji w hierarchii jest źródłem wielu nieporozumień i sporów wynikających z niezrozumienia zagadnienia. By tego uniknąć musimy wyzbyć się własnego ego i podążać Drogą wskazaną przez Twórcę:

„Nie spiesz się w swoim codziennym treningu. Nigdy nie myśl o sobie jako o wszechwiedzącym, wspaniałym mistrzu; wraz ze swymi przyjaciółmi kontynuuj trening każdego dnia podążając Drogą Sztuki Miłości.”

Niezależnie od tego jak długo ćwiczysz: tydzień czy dziesięć lat, bez względu na posiadany stopień: piąte *kyu* czy piąty *dan* pamiętaj: stopień nie zaskarbi Ci szacunku innych – reputacja to najlepsza ocena.

Na koniec pragnę przytoczyć słowa które nie będą budzić wątpliwości. Oto list jaki wystosował Yoshimitsu Yamada 8 dan aikikai shihan do szkół w Stanach Zjednoczonych:

„Coraz częściej zdarza się że główną atrakcją seminariów czy obozów aikido stają się egzaminy. Jeśli mam być szczery nie zawsze jest to równie wielka atrakcja i przyjemność dla mnie. Czasami – ze względu na prezentowany poziom techniczny podczas testu – jestem zmuszony do nie zaliczenia egzaminu. Żaden nauczyciel nie lubi tego robić.

W tym miejscu pragnę poruszyć kilka istotnych kwestii, które zasługują na szczególną uwagę. Są to moje obserwacje poczynione w trakcie przeprowadzania egzaminów. Mam nadzieję iż uwagi te będą pomocne

postawy jaką wykazuje się adept podczas codziennej praktyki aikido.

Kolejna rzecz która zwróciła moją uwagę to sposób wykonywania technik. Wiele osób po prostu kopiuje ruchy zaobserwowane u starszych kolegów, prezentując techniki efektowne lecz nie zawsze efektywne. Pamiętajcie proszę że bardziej zaawansowani studenci wykonują skomplikowane ruchy na innym poziomie niż osoby, które te ruchy dopiero poznają. Ta różnica jest oczywista dla doświadczonego aikidoki. Techniki wykonywane przez zaawansowanych studentów są świadectwem ich gruntownego opanowania podstawowych zasad i podstaw technicznych. Mówiąc wprost – ich technika ma solidne oparcie w fundamentach zbudowanych na bazie podstawowego treningu. Próba ko-

piowania zaawansowanych technik bez takiego przygotowania jest z „zewnątrz” poprawna lecz „pusta w środku”.

Jestem zaskoczony że niektórzy instruktorzy uczą spektakularnych rzutów i dzwigni osób początkujących bez solidnego przygotowania na poziomie podstawowym. Zastanawiające jest czy nauczyciele Ci zdają sobie sprawę jak istotne jest nauczanie podstawowe, szczególnie jeśli uczniowie chcą rozwijać się dalej i poznawać coraz to bardziej skomplikowane ruchy. Niech za przykład takiego „upośledzenia” posłuży kolejne spo-



„Wskazówki udzielane przez Mistrza”

w waszej codziennej praktyce w dojo.

Rzecz, która najbardziej wprowała mnie w zdumienie u osób przystępujących do egzaminu, była nieznamość podstawowych technik takich jak ikkyo do yonkyo czy shihonage. Niektórzy nie znają nawet ich nazw. Zrozumiałem jest ze względu na specyfikę technik aikido że nie każdą z nich da się nazwać z osobna. Jednakże, występuje kilka charakterystycznych określeń dla podstawowego repertuaru rzutów czy dzwigni. Uważam że ich znajomość lub jej brak zależy od

minów: wiele osób nie jest w stanie wykonać poprawnie technik w suwariwaza! Wszyscy musimy zdać sobie sprawę ze znaczenia fundamentów aikido w codziennym treningu.

Oczywiste jest że osoby zdające egzamin na czarny pas, wcześniej posiadają stopnie pierwsze lub drugie kyu. Umiejętności osoby przystępującej do egzaminu na pierwsze kyu powinny dorównywać osobom ze stopniem shodan. Moim zdaniem egzamin na shodan powinien być formalnością, test ten ma być tylko

potwierdzeniem że dana osoba dojrzała do tego by nosić czarny pasek. W tym miejscu muszę zwrócić się z apelem do instruktorów nadających stopnie kyu aby byli trochę bardziej surowi w swoich ocenach, tak by uczniowie przystępujący do egzaminów mistrzowskich nie przynosili wstydu im samym oraz szkole z której się wywodzą. To sprawi iż egzaminy będą również dla mnie wielką atrakcją oraz czystą przyjemnością.

Inny aspekt związany z egzaminami dotyczy postaw osób wobec innych zdających. Często słyszę gdy ktoś próbuje porównywać jeden test z drugim, lub plotkuje na temat egzaminów. Można usłyszeć: „W jaki sposób on zdał?!” lub „Ja nigdy nie zaliczyłbym tego egzaminu!”, etc. Zanim szczegółowo wyjaśnię jakimi kryteriami posługuję się podczas oceniania testu pozwólcie że wyraźnie zaznaczę: postawa która cechuje osoby wyrażające takie opinie jest naganna – bez względu na okoliczności w jakich podobne uwagi są wygłaszane! Jako aikidocy musimy mieć wielkie serca i nawzajem gratulować sobie osiągnięć.

Nie trzeba nadmieniać iż aby zdać egzamin student powinien być do niego solidnie przygotowany na odpowiednim poziomie. Jednakże istnieje kilka czynników które powinny być brane pod uwagę przez egzaminatorów:

1. długość treningu i frekwencja na zajęciach
 2. postawa podczas zajęć
 3. uwarunkowania fizyczne
 4. zaangażowanie i wysiłek wkładany w trening – każdy ma inne możliwości fizyczne lecz zaangażowanie i wysiłek liczy się najbardziej
- Proszę pamiętać o spostrzeżeniach, którymi się z Wami podzieliłem.”

Yoshimitsu Yamada,
wiosna, 1981 – *Federation News*

Bibliografia:

Greg O'Connor, *The Aikido Student Handbook*, Frog, Ltd. Publication 1993.

John Stevens, *The Shambhala Guide to Aikido*, Shambhala Publications, Inc. 1996.

Źródła cytatów:

Ueshiba Morihei, *Budo*, New York, NY: Kodansha, 1991.

Federation News, Spring 1981 –
www.aikidoonline.com, Mitsunari Kanai Sensei
Interview By Robert Whelan.

Aiki. O harmonii i równowadze – uwagi metafizyczne

Sylvia Wrona

Aikido – japońska sztuka walki, którą praktykujemy, jak żadna inna wzbudza wiele kontrowersji dotyczących jej skuteczności i realnego zastosowania, także zasad i wartości, które wydają się nierozdzielnie związane z praktyką. Problemy z ustaleniem tych kwestii mają sami ćwiczący, nie mówiąc o ludziach „z zewnątrz”. W popularnych i najprostszych eksplikacjach znaczenia samej nazwy „aikido” pojawiają się takie sformułowania jak: „droga do osiągnięcia harmonii duchowej”, „droga do pełnego zjednoczenia wszystkich elementów w doskonałą całość”, czy po prostu „droga harmonii”. Taka definicja wskazywałaby na dosłownie „mata-fizyczny” – bo „meta” znaczy „poza” czy „poza” – charakter Drogi. Okazuje się, że wysiłek i trenowanie ciała są nieodłącznym elementem nauki, ale nie celem. Z drugiej strony identyfikacja idei, znajdujących się w systemie stworzonym przez Morihei Ueshibe, nie odbywa się poprzez czytanie książek, studiowanie filozofii czy medytację. Metoda aikido jest kompletna, a to oznacza, że w dojo możemy nauczyć się wszystkiego, co jest niezbędne do dotarcia do celu. Efekty zależą od nas samych – naszego zaangażowania, wysiłku itd. Nie trzeba, oczywiście znać taoistycznej „Księgi Drogi i Cnoty”, „Dialogów Konfucjańskich” czy buddyjskiej „Sutry Serca”, by zrozumieć aikido. Ale „odkrycie” ich może być interesujące, może w jakiś sposób pomóc zrozumieć...

Aiki – „ai” to jedność, to harmonia, balans, równowaga „ki” – siły życiowej, energii, całego przejawiającego się kosmosu, rzeczywistości. Aiki to podstawowa dynamiczna jedność wszechświata, to zgoda.

Zgoda i jedność pomiędzy czym a czym? Pomiedzy aspektem psychicznym, energetycznym, czy duchowym, a aspektem fizycznym, materialnym. W filozofii Wschodu, w koncepcjach taoistycznych pojawia się idea *yin i yang*, jasnej i zaciemnionej strony góry, tego co stabilne i tego, co zmienne; tego, co gorące i tego, co zimne. *Yin i yang* nie są przeciwieństwami, oddają raczej spolaryzowaną naturę jednej rzeczywistości, są dopełniającymi się elementami świata. Wszelka choroba, nieszczęście, zły bieg wydarzeń rozumiane są jako brak zgody, wojna pomiędzy tymi dwoma aspektami. *Yang i yin* to nie opozycja dobra i zła. Zły, czy raczej niekorzystny jest brak równowagi pomiędzy elementami. Harmonia stanu doskonałego pomiędzy aspektem psychicznym i fizycznym nie polega na zwy-

cięstwie jednego z czynników. Ideą taoistyczną obecną w aikido jest raczej wzajemne dopełnienie, przenikanie i wspieranie się tych aspektów. Człowiek rozumiany jest jako psychofizyczna jedność, a nie, jak w filozofii zachodu, dusza uwięziona w ciele (Platon), czy substancja myśląca (*res cogitans*), wspierana przez mechaniczną substancję materialną (*res extensa*). W filozofii Wschodu taki podział jest nie znany. Człowiek jest energetyczną jednością o mniej lub bardziej zaburzonej równowadze pomiędzy swoim emocjonalnym i fizycznym wymiarem. Aikido będzie więc tutaj oznaczało zespół środków prowadzących do maksymalizacji stanu dobrobytu tzn. do maksymalnie długo utrzymującego się stanu równowagi pomiędzy potencjalami (fizycznym i energetyczno-psychicznym) tworzącymi jednostkę; będzie to metoda prowadząca do powstania stabilnego układu świetnie spełniającego swoje zadania. Droga polegałaby na walce wewnętrznej, ścieraniu się i wyrównywaniu „opozycji” poprzez aktywną pracę fizyczną z drugim człowiekiem.

Byłaby to droga, w której agresorem i broniącym się jestem ja sam. Aikido tak rozumiane jest sztuką walki, ale walki, która przez czynniki zewnętrzne, przez ciągły kontakt z innymi i temperowanie własnego charakteru, prowadzi do wewnętrznej konfrontacji, zakończonej osiągnięciem zdrowego – ergo – szczęśliwego balansu pomiędzy aspektami tworzącymi jednostkę. Walka z *Innym*, z *Drugim* jest szczególnym przypadkiem wewnętrznego ścierania, w którym nie chodzi nam o zniszczenie przeciwnika, o wyeliminowanie jednego z biegunów, gdyż doskonale rozumiemy, że brak jednego z nich oznacza większy brak równowagi. Chodzi o osiągnięcie pomiędzy nami takiego połączenia, takiej relacji, w której nasze energie, cały potencjał myśli i czynów, i cała ich aktualność doskonale by się wyrównywała, sprawiając, że obydwa członki relacji – dwie osoby, w równym stopniu czułyby się zadowolone. Walka, którą przeprowadzamy – fakt istnienia różnicy, to dążenie do pokoju, do zgody pomiędzy odmiennościami, którymi jesteśmy my – ludzie. Oczywiście jest, że nie chcemy niszczyć *Drugiego*. Ale równie jasne, że nie możemy pozwolić na zniszczenie siebie. Aikido, to równowaga pomiędzy tymi dwiema skrajnościami – poddaniem się i bezwzględnością, pomiędzy całkowitym brakiem *ego* a jego nadmiarem. Tutaj pojawia się kolejny, buddyjski aspekt aikido. Równowaga i balans polega na zdrowym stosunku do samego siebie, na wyrównanym poziomie egoizmu i altruizmu,



który nazywany jest współczuciem. Inną nazwą równowagi jest właśnie współczucie. Jest ono rozumiane jako zrozumienie zasadniczej jedności wszystkich ludzi oraz faktu, że każde działanie przynosi określone efekty dla nas samych i zawsze jesteśmy odpowiedzialni za nasze czyny. Współczucie to zrozumienie, że każda krzywda wyrządzana drugiemu jest za razem naszą porażką, każde dobro wykonane dla innych jest naszym własnym dobrem. Zrównoważone *ego*, to *ego*, które nie pragnie tego, czego nie może nigdy osiągnąć, a więc też nie cierpi ponad potrzebę, nie pragnie ponad potrzebę – jest spokojne, zachowuje przytomność, świadomość, która pozwala działać z maksymalną precyzją. Maksymalna precyzja to maksymalna skuteczność, a ta daje optymalny stan funkcjonowania jednostki zwany szczęściem. Aiki oznacza zrozumienie nieistnienia różnicy pomiędzy dwoma osobami, oznacza zrozumienie zasadniczej jedności wszelkiego bycia, oznacza zatem brak walki. Aikido jest sztuką walki poprzez „nie-walkę” (takie paradoksalne określenia są charakterystyczne dla myśli wschod-

niej, szczególnie często pojawiają się w buddyzmie zen i w taoizmie. Nie – walka to nic więcej niż *wu-wei*, czyli „działanie przez nie-działanie”).

Ale harmonia to nie tylko jedność i wyrównywanie potencjałów, ale także, zgodnie z zasadami konfucjańskimi, właściwe miejsce, przestrzeń i właściwy czas tej zgody. Zgoda, równowaga, o którą chodzi musi dokładnie wpasować się w określoną przestrzeń i czas (dystans i szybkość). Nie może zachodzić sobie byle gdzie i byle kiedy. Według zasad konfucjańskich zadaniem człowieka jest postępowanie zgodnie z zasadami Nieba, czyli zasadami najwyższego władcy, najsilniejszego i najmądrzejszego. Takie postępowanie daje gwarancję, że wszystko będzie przebiegało sprawnie i bez zgrzytów. Zasady Nieba są zasadami rozumnymi i tylko takie, tj. rozumne postępowanie ma znamiona doskonałości. A działać rozumie, to działać stosownie do miejsca i czasu – przytomnie, we właściwy sposób. To właśnie oznacza w konfucjanizmie osiąganie harmonii.

Mamy więc z idei „aiki”, idei równowagi, obecne trzy pierwiastki:

- taoistyczną ideę zgody i jedności opozycji
- buddyjskie współczucie i brak stałego, stabilnego, różnego od reszty świata *ego*
- oraz koncepcję właściwego, stosownego do określonego czasu i przestrzeni działania, przynoszącego efekty określone jako działania cnotliwe, zgodne z wolą Nieba.

Relacja z seminarium z sensei Christian Tissier 7 dan aikikai

Rafał Rospond

W dniach 13–14 listopada 2004 roku w Krakowie odbyło się seminarium z sensei Christian Tissier 7 dan aikikai zorganizowane przez Krakowskie Stowarzyszenie Aikido. Według gospodarzy na macie aktywnie ćwiczyło 260 – 300 osób, również z zagranicy. Było też kilka osób z naszych szkół. Ze względu na tak dużą ilość uczestników miejsca na macie było bardzo mało i większości technik nie można było bezpiecznie wykonać z pełnym *ukemi*.

Sensei Tissier na tydzień przed seminarium doznał kontuzji stawu biodrowego, w związku z czym, nie był w pełni sprawny ruchowo, za co na wstępie przeprosił. Jego ogromny kunszt techniczny pozwolił jednak na prezentację technik w sposób doskonale widoczny dla osób, które chciały coś „podebrać”.

Sensei Tissier naucza aikido w nieco inny sposób, niż znany większości z nas Sensei Yoshimitsu Yamada i choćby dlatego warto jest brać udział w Jego treningach. Przede wszystkim stworzył własny system terminów na określenie rodzaju ćwiczeń podczas treningu. Wprowadza podział na techniki „bazowe” i „zastosowania”. Przy pierwszych większą uwagę zwraca na zachowanie odpowiedniego rodzaju wejścia, pozycję oraz wyuczenie pewnych wzorców zachowań. Natomiast w czasie ćwiczeń „zastosowania” wręcz nakazuje, aby zapomnieć o schematach i działać bardziej spontanicznie, zachowując jednocześnie dokładność techniczną.

Sensei, zwracał uwagę na zachowanie *uke* w czasie ćwiczeń, negował utrwalanie reakcji na otwarcia przy „zadany” ataku. Dobry *uke*, jak mówił, dba przede wszystkim o swoje bezpieczeństwo i zamknięcie pozycji, a nie bezsensownie powtarza wyuczone schematy.

Duży nacisk kładł na poprawność techniczną wykonywanych technik, „rozbijając” każdą na wiele istot-

nych szczegółów. Zwracał także uwagę na mocną, stabilną pozycję i zdecydowane wejście. Pozycja sensei Tissier jest bardziej zamknięta, a prowadzenia są krótsze od Y. Yamady, stąd Jego aikido może wydawać się bardziej ostre i nieco kwadratowe. Ruchy są skrócone, lecz niepozbawione właściwego dystansu i bezpiecznego ustawienia w trakcie wykonywania technik.

Sensei Tissier chętnie dzielił się swoją wiedzą i umiejętnościami, często poprawiając ćwiczących i wielokrotnie tłumacząc szczegóły technik, a także zachęcając nas do pełniejszego spojrzenia na techniki w wielu „wymiarach”, aby jak najlepiej zabezpieczyć się przed niespodziankami ze strony *uke*. Ze względu na kontuzję Sensei Tissier nie wykonywaliśmy technik w suwari waza.

Na niedzielnym treningu z *bokken* można było zauważyć duży wpływ szkół szermierki, z jakimi zetknął się sensei. Większość form znacznie wybiegała poza *suburi* i znane nam ćwiczenia. Po sobotnich treningach miały miejsce egzaminy na stopnie mistrzowskie przed komisją Polskiej Federacji Aikido, oraz egzaminy na stopień 4 Dan, który przeprowadził sensei.



Sensei Tissier ze swoim uczniem

Seminarium możemy śmiało zaliczyć do ciekawych i udanych, w którym warto było wziąć udział. Jedynym mankamentem był pewien dyskomfort z powodu małej ilości miejsca.



„Musimy zachować ducha Budo, niezależnie od tego w jaki sposób ćwiczymy”

Yoshimitsu Yamada