

A szellem tanulmányozása: az aikido

Feltétlenül észrevehető – még laikusok számára is –, hogy az aikido mozdulataiban valami másféle tartalom rejlik, mint az általában elterjedt és európaiak számára talán jobban ismert küzdősportokban, illetve az erre felé sokat gyakorolt agresszív harcművészetekben. Kecsés, könnyed, természetes mozdulatok, lesüllyesztett, mégis könnyed lépések, és mindez láthatóan elkerüli a támadó megsemmisítésére irányuló törekvéseket. Nehéz megérteni ún. nyugati gondolkodással – amelynek már gyermekkorban része a szemet szemért elv – az aikido lényegét, ám ha megfigyeljük a mozdulatok és a tartalom tisztaságát, egy egészen fantasztikus világ részesei lehetünk.

A keleti harci technikáknak – így az aikidónak is – történelmük során rengeteg nagyszerű mestere, tanítója volt. Morihei Ueshiba (O-Sensei) 1883-ban született egy kis japán faluban. Fiatal korában számos hagyományos harcművészet elismert, bizonyítvánnyal rendelkező mestere lett, de érdeklődése emellett az út másik vezető elvére, a keleti filozófiákra, vallásokra, és az ezekhez kapcsolódó misztikumokra is kiterjedt. Az ősi japán források tanulmányozása mellett egy ezoterikus szekta, az *Omoto-kjó* tagja lett, amellyel sikertelenül kísérelt meg megalapítani Mongóliában a Béke királyságát. A második világháború után a buddhizmus erőteljes hatására a szinte száraz harci technikák átalakultak belső utakká. Ezeknek az utaknak a célja pedig többé nemcsak az ellenfél legyőzése, megölése volt, hanem az is, hogy a személynek, mint a társadalom tagjának, erkölcsi értékeket kínáljanak. A harcművészetek Japánban életmóddá váltak, különösen a szamuráj kaszt elpusztulása után. O-Sensei több fejlődési szintet megtapasztalva alakította ki a végleges elméletet és formát, a fogásokat és dobásokat. Ezek olyan elveken alapulnak, amelyek tudományos kutatások támasztanak alá. Az aikido technikáinak egyik fő elve szerint, ha a támadást spirális körmozgással fogadjuk, akkor a támadóval harmóniába kerülve, csatlakozva hozzá, átvesszük a mozgása feletti irányítást és ellenőrzést. Az elveket a gyakorlatban elsajátítva bármilyen irányból jövő erős támadást hatékonyan kezelhetünk egy dobással, illetve feszítéssel, mindeközben szemmel tartva az ember sérülékenységét, hiszen nem ártani akarunk neki, hanem megkíséreljük őt a helyes útra terelni.

Ennek megfelelően az aikidóból hiányzik az ütés és rúgás, pontosabban ezeknek a bántalmat okozó technikái. Az ütés feladata itt az ellenfél megzavarása, hogy ezáltal elveszítsa a kontrollt, kibillenthetővé váljon, és így könnyedén ártalmatlan helyzetbe lehessen őt hozni. Szükséges a test és a lélek rugalmassága, hogy megértsük a támadót, érezzük, hogy mit akar, csatlakozzunk hozzá, és az irányításunk alatt vezessük tovább. Az aikido harci alkalmazása tehát a végső megoldás abban az esetben, ha már minden békés megoldásra irányuló törekvésünk csődöt mondott. A technikák gyakorlása többségében páros formában történik, amelynek szerepe a figyelem, az érzékenység kifejlesztése, a megértés és az együttműködés kialakítása, és az *ellent-nem-állás* megvalósítása. Az aikido annyiban mutat túl más harcművészeteken,

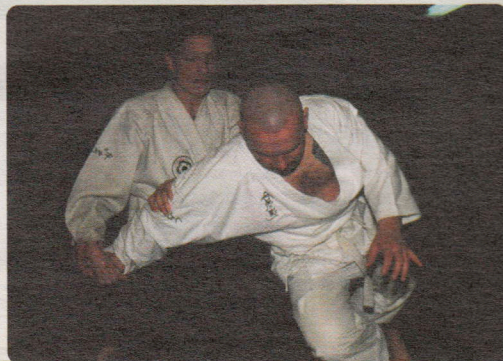
hogy teljes mértékben megvalósítja a harc nélküli harc gyakorlati alkalmazását. A reflexek helyett a nyitottság, a tér tudatossága teszi lehetővé a villámgyors akciókat. A figyelem összpontosításával az ellenfél legkisebb rezdülését is figyelemmel lehet kísérni. A szellemi energiák mozgósításával, az apró részleteken (a külvilág zaja) túllépve, érzékelhetővé válik a tér a maga teljességében, s megvalósul a test és a lélek tökéletes összhangja, harmóniája.

Az aikido egészségmegőrző szerepe az utóbbi időkben egyre nagyobb jelentőséggel bír. Nincsenek merev állások, monoton és feszített ütések a levegőbe, amellyel egy ellenfél elleni ütő- és rúgássorozatot próbálnánk utánozni, modellezni. Az izmok ilyen módon való feszítése feszültségeket, stresszt kelthet a testben és a lélekben is. A különböző sémák, ütősorozatok köztött formákat alakítanak ki a tudatban is, amelyeknél az aikidóban sokkal fontosabb a nyitott, minden lehetőséget befogadó hozzáállás. Az egyik legjelentősebb elv a lazaság, a szabad, kötöttségektől mentes, könnyed mozgás, és a kiegyensúlyozott, nyugodt jelenlét. Kerüljünk összhangba a világgal és a nyugalommal. Az igazi győzelem a magunk felett aratott győzelem.

A nyújtások és csavarások, amelyek a technikák helyes végrehajtására készítének fel, kiemelkedő mértékben edzik testünket, megmozgatva és aktiválva a kevésbé használt izmokat, inakat. Az aktív csoportos gyakorlás az elhatárolódás helyett az összetartozást erősíti. A test és lélek harmóniája nagymértékben javítja hangulatunkat és egészségi állapotunkat, így fegyelmezett gyakorlással elkerülhetjük a negatív szemléletet. Emellett – mivel a pozitív pozitív vonz – a pozitív lelkület pozitívan alakítja sorsunkat.

Az aikidóban mindenki számára lehetőséget ad a gyakorlásra az a tény, hogy az ember mozgásával természetes összhangban lévő technikák nem a fizikai erőfelfrészésen alapulnak, így bármely nemű és életkorú személy esetében nagyszerű kiegészítőjéül szolgálnak a hétköznapiaknak, nem utolsósorban lehetővé téve a magas szintű harcművészetben való jártasságot.

Ersény Krisztián



Fotók: Buzás Balázs és köszönet Michel Gollónak