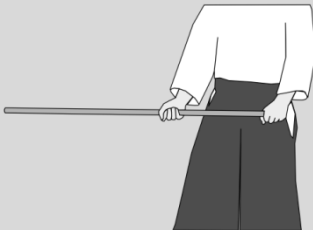
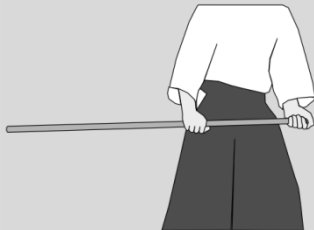
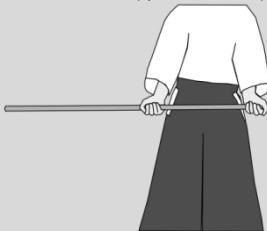
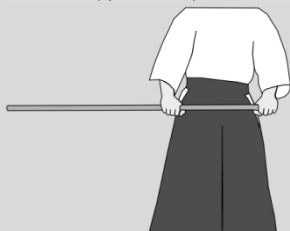


## Program za polaganje - 1 KYU

### Prerequisites:

- ✓ Minimum 12 meseci vežbanja, tri puta nedeljno od prethodnog polaganja (2 KYU)
- ✓ Tehničko i teoretsko znanje koje se zahteva za 6 Kyu, 5 Kyu, 4 Kyu, 3 Kyu i 2 Kyu
- ✓ Saglasnost tehničkog direktora škole

Prevod Japanskih reči je između navodnika "...".

<b>Pravila ponašanja</b> (nastavak)  <b>Dojo no kokoro</b> "Pravila dojo-a se moraju poštovati"	Sedam falti hakame (5 s'preda, 2 pozadi) imaju određeno simbolično značenje: 1. <i>yuuki</i> 勇氣 : hrabrost, junaštvo 2. <i>jin</i> 仁 : čovečnost, milosrđe, ljubaznost 3. <i>gi</i> 義 : pravda, pravičnost, integritet 4. <i>rei</i> 礼 : poštovanje pravila, ljubaznost, pristojnost, poslušnost 5. <i>makoto</i> 誠 : iskrenost, poštenje, istinoljubivost 6. <i>chuugi</i> 忠義 : odanost, vernost, posvećenost 7. <i>meiyo</i> 譽 : čast, zasluge, slava, dostojanstvo, ugled To su kvalitete koje aikidoka stalno neguje, održava i unapređuje...	
<b>Pojmovi koje treba razumeti i znati</b>	aki no tachi	"mač jeseni"
	mizu no kokyu	"disanje vode"
	tsu no kokyu	"disanje zemlje"
	kaze no kokyu	"disanje vetra"
	hi no kokyu	"disanje vatre"
<b>Tai / Ashi Sabaki</b> ("Pokreti tela/nogu, stopala")	hakobi ashi	iz stojećeg položaja sa nogama jednom pored druge, pomeri jednu nogu ispred
	yose ashi	iz stojećeg položaja sa razmaknutim nogama, spojiti stopala kako bi noge ponovo bile jedna pored druge
<b>Držanje Štapa</b>	<b>omote hvat</b>    Oba palca su usmerena u istom smeru, ka vrhu štapa	<b>ura hvat</b>    Oba palca su usmerena u suprotnom smeru od vrha štapa
	<b>han omote hvat</b> ("pola omote")    oba palca usmerena su ka spolja	<b>han ura hvat</b> ("pola ura")    oba palca usmerena su ka unutra

## Program Tehnika

<b>Napadi</b>		<b>Tehnike</b>	<b>Teoretska objašnjenja tehnika</b>	
<b>SUWARIWAZA</b>			"vežbanje na kolenima"	
Shomenuchi Kiawase	1	Ikkyo omote / ura	za ura: baza i varijacija	
	2	Yonkyo omote / ura	za ura: ulaz sa irimi tenkan-om	
		Gyakuyonkyo omote /ura		
	3	Udegarami	završi sa osae	
<b>TACHIWAZA</b>			"vežbanje u stojećem stavu"	
Shomenuchi	4	Iriminage	tori: ushiro ashi irimi tenkan sabaki. Uvek levo ili desno stopalo napred. uke: napad sa levom ili desnom rukom	
	5	Kotegaeshi	ulaz sa irimi tenkan-om	1. sankakutai omote sabaki, baza (teorija kotegaeshi) 2. sankakutai ura sabaki (hitoemi), varijacija (teorija iriminage)
	6	Aikiotoshi	maeotoshi (omote), ushirootoshi (ura)	
	7	Sankyogoshi	preko ikkyo kuzushi-a	
	8	Shihonage	1. baza 2. varijacija	
	9	Iriminage	taninzutori	
Katatetori Aihanmi	10	Ikkyo omote	ponudi ruku jodan yang omote	1. teorija nikyo kuzushi 2. teorija sankyo kuzushi
	11	Aikigoshi i Kaitennage	uđi sa irimi tenkan sabaki, ponudi ruku chudan yang ura, ali nemoj da dozvoliš hvat	
Katatetori Gyakuanmi	12	Aikigoshi i Kaitennage	uđi sa tenkan sabaki ponudi ruku jodan yang omote	
Ryotetori	13	Shihonage	različite forme	
	14	Tenchinage	8 formi	
	15	Genkeikokyunage	najmanje 8 formi	
Katate Ryotetori	16	Jyujigarami	ponudi ruku jodan yang omote	uđi sa tenkan tenshin 1. kamihanen 2. shimohanen
	17	Jyujigarami – kotegaeshi Jyujigarami – iriminage	renrakuhenka-waza	
	18	Kokyunage	različite forme, ulaz sa (ushiroashi) irimi tenkan	
Ushiro Ryotetori	19	Sankyo (omote/ura)	1. omote: yoko ichimonji gedan 2. ura: tate ichimonji tate ichimonji	ulaz sa mae ashi tenshin, mae ashi irimi
	20	Yonkyo (omote/ura)		
	21	Jyujigarami		
Katatori Menuchi	22	Ikkyo	uđi sa ushiroashi tenkan tenshin:	
	23	Iriminage	1. kata no te	
	24	Tenchinage	2. uchi no te	
Chudantsuki	25	Soto kaitennage	1. nage 2. udegarami nikyo ura osae	
	26	Udegarami sankyonage	teorija sankyo	
	27	Udegarami yonkyonage	teorija yonkyo	
Yokomenuchi	28	Shihonage	uđi sa ushiroashi irimi tenkan-om: kiri oroshi	baza i varijacija
	29	Iriminage		
	30	Jiyuwaza		
Chudantsuki	31	Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo	1. omote: ulaz sa irimi tenkan tenshin-om 2. ura: ulazsa maeashi irimi	
Katatetori Aihanmi	32	Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo	samo omote: ulaz sa maeashi irimi, ponudi ruku jodan yang omote	

<b>Buki waza</b> "trening sa oružjem"	<b>kate<sup>1</sup></b>	<b>Objašnjenja, teorijski elementi</b>
<b>Kumi tachi</b>		"rad sa bokenom"
1	Ichi no tachi	<i>otac &amp; sin</i>
2	Ni no tachi	
3	San no tachi	
4	Yon no tachi	
5	Go no tachi	
<b>Kumi jo</b>		"rad sa štapom"
6	1 <sup>er</sup> kata de Maître Ikeda	kata omote
7	2 <sup>e</sup> kata de Maître Ikeda	kata ura
8	3 <sup>e</sup> kata de Maître Ikeda	kata hiki otoshi
9	4 <sup>e</sup> kata de Maître Ikeda	kata mae otoshi
10	Kata 38	bez partnera
<b>Hojo</b>		iz škole Kashima Shinden Jiki Shinkage
11	Haru no tachi <sup>2</sup>	<i>otac &amp; sin</i>
12	Natsu no tachi	
13	Aki no tachi	

<b>Genki waza</b> "tehnike za zdravlje"	<b>Forme<sup>3</sup></b>	<b>Objašnjenja, teorijski elementi</b>
<b>Kokyu ho</b>	Breathing	"forme disanja"
1	Mizu no kokyu	"disanje vode"
2	Tsu no kokyu	"disanje zemlje"
3	Kaze no kokyu	"disanje vetra"
4	Hi no kokyu	"disanje vatre"
<b>Genkikai</b>	Vežbanje na zemlji	"sistem zdravlja"
5	Yodo ho 動法	"Metod za negovanje, kultivisanje i razvijanje pokreta"
6	Mo kan undo 毛管運動	"Vežba kapilara"
7	Gassho gasseki undo 合掌合蹠運動	"Vežba sa spojenim dlanovima i petama"
8	Kingyo undo 金魚運動	"Vežba zlatne ribice"

<sup>1</sup> Tačan i detaljan opis potrebnih kata na ispitu su nalazi se u knjizi "Aikido Sanshinkai: Buki waza, praksa oružja u Aikido" Ova knjiga se može dobiti direktno iz Dojo de Neuchâtel - Espace Culturel ili naručiti preko interneta..

<sup>2</sup> Ova kata je do detalja opisana u SSKL broj 7. To se može preuzeti sa početne stranice [www.dojo-ne.ch](http://www.dojo-ne.ch) pod temom San Shin Kai Letter.

<sup>3</sup> Sve zdravstvene vežbe su detaljno opisane u knjizi "Regenerativna Gimnastika Genkikai" Eric Graf,a dostupna je i na francuskom i nemačkom jeziku.

## Nošenje Hakame (袴)

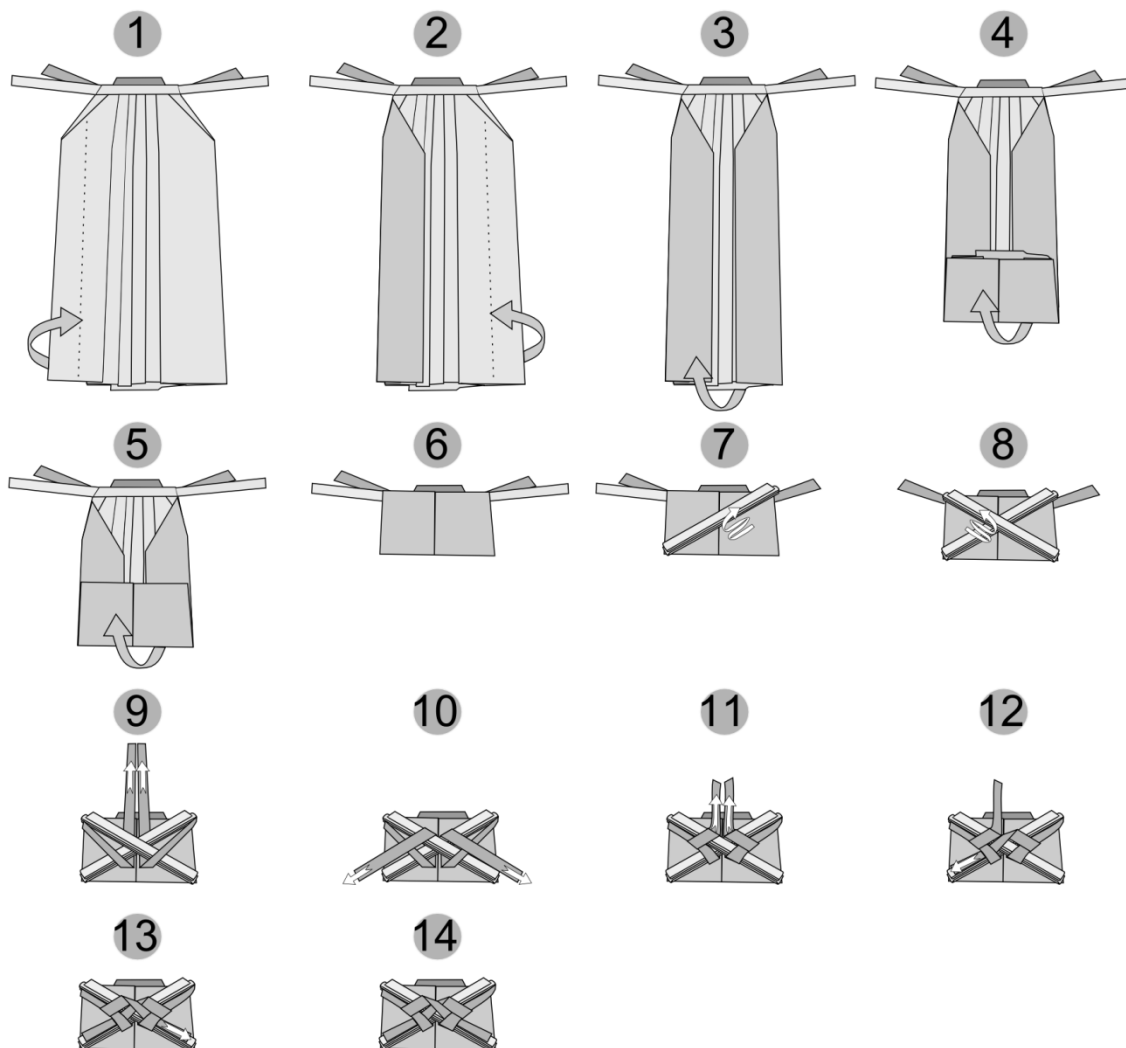
Hakama su široke pantalone (sedam falti, pet na prednjem delu i dve pozadi) sa tvrdim delom na leđima (koshi ita). U srednjovekovnom Japanu tradicionalno su je nosili plemići, naročito samuraji. Trenutna forma je razvijena tokom Edo perioda. I muškarcima i ženama je dozvoljeno da nose hakamu.

Hakama, koja je takođe vrsta svečane odeće, se nosi u raznim borilačkim veštinama, uključujući i Aikido. U našoj školi, mogu je nositi samo učenici koji su stekli određeni tehnički nivo (1 kyu – majstorski kandidati). Učenici moraju biti u mogućnosti da se u hakami kreću neometano. Odluku da li učenik treba da počne da nosi hakamu donosi isključivo tehnički direktor škole. U stvari, hakama je postala simbol lične predanosti disciplini i tehničkog nivoa, što ipak i nije bio njihov izvorni smisao.

Nošenje hakame simbolizuje da osoba koja je nosi može snositi-podneti odgovornost prenetu na njega ili nju unutar dojo-a. To je znak doslednosti Aikidou.

Na seminarima koji se održavaju van našeg dojo-a, hakamu obično nose učenici koji su dostigli 1 dan.

### Kako složiti hakamu?



Kao elegantno i simboličko "odelo", hakama se mora propisno održavati. Isto kao *kimono (aikido-gi)*, *hakama* bi trebalo uvek da bude čista i u dobrom stanju. Falte se moraju održavati svaki put kad se hakama složi. Na crtežu iznad prikazan je pravilan način slaganja hakame. Pre početka praćenja uputstva slaganja hakame (Korak 1), hakamu treba okrenuti suprotno od onog što je prikazano u 1. koraku kako bi se ispravno poravnale falte na zadnjem delu. Posle toga hakamu okrenuti na drugu stranu, odnosno na stranu prikazanu u koraku 1. Kako bi se osiguralo da falte ostanu ravne, materijal se mora dobro zategnuti pre nego što počnete sa slaganjem.

## Teoretsko Znanje: Aikido sistem

### Aikido Sanshinkai (合気道 三心会)

Sensei Ikeda je podučavao Genkikai kao dopunu Aikidou kako bi pomogao sebi i svojim učenicima da održe dobar nivo zdravlja. Njegov dojo u Cirihi se zvao "Aikido Ikeda-Dojo Sanshinkai". Izraz Sanshinkai označava tri veštine koje se uče u Dojo-u: Aikido, Kashima Shinden Jikishinkage-ryu (鹿島神傳 直心影 流) *Hojo no kata* (法定 之 形) i Genkikai (元気会). Hojo i Genkikai se podučavaju da bi učenici brže napredovali u Aikidou.

Poput stolice koja ima tri nogare kao oslonac, održiva ravnoteža je postignuta između Aikidoa, Hojoa i Genkikaia koji zajedno čine celinu. Ko god želi da istražiti sistem Sensei Ikede mora temeljno proučiti i vežbati Hojo i Genkikai. To je razlog zašto su Hojo i Genkikai integrisani korak po korak u ispitnim programima, od 3. Kyu-a za Hojo, a od 1. Kyu-a za Genkikai.

### Disanje (kokyu 呼吸)

Vežbe disanja su od vitalne važnosti za početak bilo kakvog vežbanja, bez obzira da li je reč o Genkikaiu, Aikidou ili nekoj drugoj borilačkoj veštini. U Hojo-u, disanje određuje ritam svih pokreta.

Na početku Aikido treninga vežbe disanja olakšavaju nam prebacivanje našeg fokusa sa svakodnevnog života izvan Dojo-a na dešavanja u okviru Dojo-a. Takođe podstiču povratak u sebe i povećanje sposobnosti koncentracije.

Disanje je život. Naša prva reakcija u momentu rađanja je dubok udah, i naša poslednja reakcija u trenutku smrti, dubok izdah. U međuvremenu, kroz ceo naš život, mi dišemo, udah izdah... Simbolično možemo reći da je svaki udah malo rođenje i svaki izdah mala smrt. Kontrola disanja je ključ Joge, Aikidoa, Genkikaia, Hojoa, itd.. Vizualizacija je još jedna bitna stvar koja se ne sme zanemariti tokom treninga. Bez vizualizacije, sve vežbe disanja, koje su praktikuju u našoj školi, gube sve svoje benefite i "moći". Svaka lekcija odnosno trening se sastoji iz:

- Disanja (unutrašnje čišćenje),
- Koncentracije,
- Vizualizacije,
- Meditacije.

*Pravilo za sve oblike disanja je da udah uvek treba biti kraći od izdaha. Razne vrste disanja koje praktikujemo u aikidou su navedene u tabeli 1.*

Forma disanja	Simbol	Povezanost sa Aikido tehnikama
Su no kokyu	Poreklo	Furizuki kokyunage
Yo no te kokyu	Yang	Tenchinage
In no te kokyu	Yin	Genkei kokyunage
Kimussubi no te kokyu	Celina	Uchi kaiten nage
AUN no kokyu	Unija	Ikkyo (principe)
Mizu no kokyu	Element vode	Ikkyo ura
Tsu no kokyu	Element zemlje	Kotegaeshi
Kaze no kokyu	Element vazduha ili vetra	Iriminage
Hi no kokyu	Element vatre	Shihonage
Exercices of kokyu soren	Čišćenje	Aikido!

*Tabela 1: Povezanost i simbolika raznih formi disanja.*

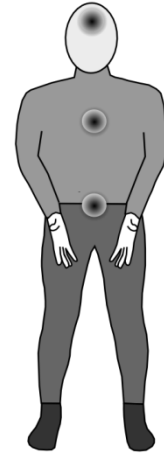
Detaljan opis svih formi disanja navedenih u tabeli 1., njihova simbolika, i propratna vizualizacija mogu se naći u knjizi "Regenerativna Gimnastika Genkikai" - Eric Graf.

## Tantien

Tantieni<sup>4</sup> (*tanden* 丹田 na Japanskom, dantian na Kineskom) su energetski centri, ali drugačiji od čakri; Međutim, prve tri čakre odgovaraju donjem tantienu, četvrta i peta čakra odgovaraju srednjem tantienu i šesta i sedma čakra odgovaraju gornjem tantienu.

Takođe u našem telu postoji mnoštvo sekundarnih tantiena, a njihov broj je približan broju ćelija našeg tela. Glavni tantieni se nalaze na središnjoj liniji između leve i desne strane i između prednje i zadnje strane našeg tela. Donji tantien odražava vezu između svesti i fizičkog tela. Srednji tantien odražava povezanost između svesti i duše, a gornji tantien između svesti i uma. Kroz meditaciju i Aikido cilj nam je da razvijamo tantien i prevaziđemo vezanosti za fizičko telo. Pozicija glavnih tantiena:

- Prvi tantien, donji tantien, takođe se može nazvati *seika tanden* 脐下丹田 ili *kikai tanden* 气海丹田, može se pronaći tri prsta ispod pupka i odgovara položaju hare;
- Drugi tantien, srednji tantien ili *chudan tanden* 中段丹田 nalazi se u visini pleksusa (sternum)
- Treći tantien, gornji tantien ili *jodan tanden* 上段丹田, nalazi se u visini trećeg oka.



Slika 1: Pozicije glavnih tantiena.

### Tori fune undo: Aktivacija, pokretanje tantiena

U Aikidou prva serija Tori fune undo (pogledati 6ti kyu) je ispraćena *kijajom* "HEI-HOO" ("HEI" se izgovara u momentu dok ruke idu napred, a "HOO" u momentu kada se ruke vraćaju na kuk). Na ovaj način gornji tantien (koji odgovara zvuku tj. nivou rezonance "iii" i "eee") i donji tantien (kome odgovara nivo rezonance "uuu", "mhh" ili "ooo") su aktivirani i povezani. Ova vežba završava se sa "HEiii".

Sledeće, spojiti (*gassho*) dlanove leve i desne ruke, moj prevod: podići ih pravolinijski prema nebu iznad glave, spistiti ih da bi dodirnuli vrh glave i ponovo podići ruke još više prateći ih pogledom ( glava blago zabačena unazad). Onda postavite obe šake uspravno iznad trećeg oka (gornjeg tantiena). Posle toga držite dlanove spojene i spuštajte ih dole sve do donjeg tantiena, a nakon toga tresite ih vertikalno (*furitama*) u pravcu hare (donji tantien). Dok radimo *furitamu*, tresemo celo naše telo sve do naših peta (telo je blago nagnuto napred). Na ovaj način dovodimo energiju u celo telo, a ona je prethodno generisana *kijajem* "HOO" i smeštena u donjem delu tela (donji tantien). Iz perspektive distribucije energije, ova serija vežbi može se posmatrati kao vežba zagrevanja tela. Imajte na umu da su *furitamu* takođe prektikovali monasi kako bi rasterali seksualne želje.

Druga serija *tori funea* je ispraćena *kijajom* "HEI-SAA" ("HEI" se izgovara u momentu dok ruke idu napred, a "SAA" u momentu kada se ruke vraćaju na kuk). Na ovaj način gornji tantien (kome odgovara nivo rezonance "iii" i "eee") i srednji tantien (kome odgovara nivo rezonance "ooo" ili "aaa") su aktivirani i povezani. Ova vežba završava se sa "HEii".

Nakon toga, šake koje su u početnom momentu okrenute ka zemlji pomeriti ispred tela, i spojiti ih u poziciju *gassho* na nivou solarnog pleksusa odnosno srednjeg tantiena, i zatim nastaviti sa podizanjem sve do nivoa trećeg oka (gornji tantien). Nakon toga pomeriti ruke do nivoa srca (srednji tantien) i dijagonalno u odnosu na ovaj smeru početi sa *furitamom* (*trešenje*). Na ovaj način celo telo vibrira (neznatno nagnuti telo prema nazad), a akumulirana energija stvorena od strane *kijaja* "SAA" u srednjem tantienu raspoređena je po celom telu.

Treće deo *tori funea* (opcionarno) je ispraćena *kijajom* "HEI-HEI". Ovom vežbom aktiviran je gornji tantien. Nakon "veslanje" ruke se spajaju iznad glave u *gassho* položaju, a zatim se direktno spuštaju prema dole (osa nebo-zemlja, svih sedam čakri su povezane) i otpočine se sa *furitamom* (telo nije nagnuto ni napred ni nazad, ravno je).

*Nakon ovog rituala vežbi mi smo centrirani, ovde i sada, spremni da počnemo sa vežbanjem.*

<sup>4</sup> Doslovno "polje cinabarita". Cinabarit je najrasprostranjenija i najviše korišćena forma rude žive. Tokom prošlog milenijuma, sedimenti (naslage, talog) cinabarita korišćeni su kao pigment, ili posle ekstrakcije čistih žila, grejala se kako bi se dobila živa termalnim rastvaranjem. Taoisti su koristili cinabarit kao opijat kako bi dostigli stanje blaženstva. Cinabarit je smatran najefektivnijom supstancom za produženje mladosti i života uopšte, pa čak i za postizanje besmrtnosti.