

Program za polaganje - 2 KYU

Uslovi za izlazak na polaganje :

- ✓ Minimum 10 meseci vežbanja tri puta nedeljno od predhodnog polaganja (3 KYU)
- ✓ Tehničko i teoretsko znanje koje se zahteva za 6 KYU, 5 KYU, 4 KYU i 3 KYU
- ✓ Saglasnost trenera-učitelja.

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

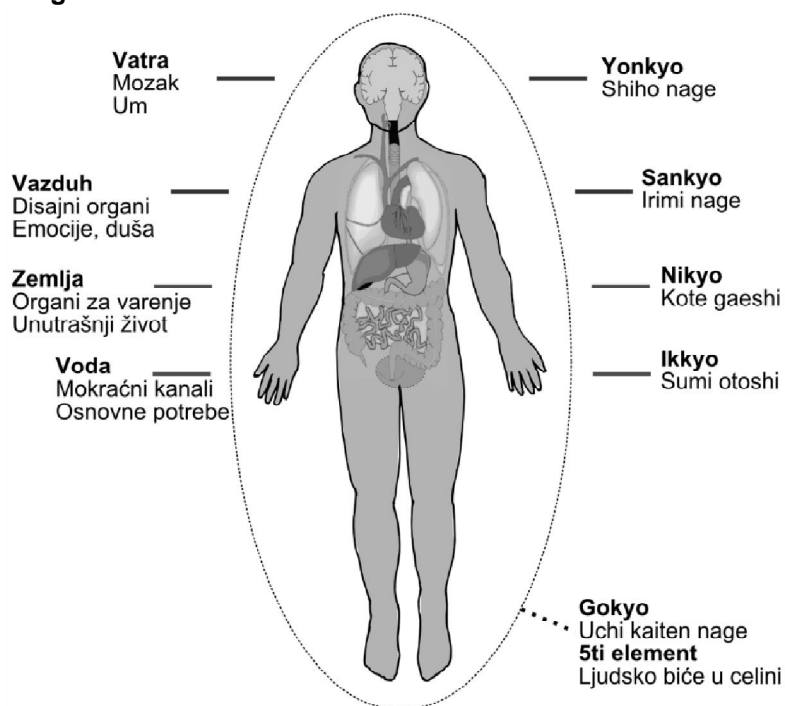
<p>Pravila ponašanja (nastavak)</p> <p>dojo no kokoro "Pravila dojo-a se moraju poštovati"</p>	<p>Odnos prema opremi: Uniforma za vežbanje (<i>keikogi</i>) i <i>hakama</i> uvek mora u dobrom stanju. Ukoliko se tokom vežbanja <i>keikogi</i> poremeti, potrebno nakloniti se partneru sa kojim trenutno vežbate, otici na ivicu tatamija i dovesti opremu u red. Tokom popravke opreme leđa vežbača su uvek okrenuta prema kamizi, nikako lice. Priliko početka i kraja treninga <i>keikogi</i> mora biti doveden u red.</p> <p>Ponašanje tokom treninga: -Tokom treninga u interesu napretka svakog pojedinca je da vežba sa sto više različitih aikidoka, pošto nam rad sa više ljudi pruža nova iskustva i na taj način proširuje znanje iz aikidoa. Isti taj odnos treba zadržati i prema aikidokama gostima. - Tokom vežbanje trebalo bi da bude što manje objašnjenja korišćenjem reči, govor tela je mnogo bolji i efikasniji način za objašnjavanje. Aikido se prvo doživi na fizičkom nivou, ali posle mnogo treninga aikido izaziva unutrašnju evoluciju, o čemu pojednici s' vremena na vreme mogu diskutovati.</p>		
<p>Pojmove koje treba razumeti i znati</p>	Dojo no kokoro (idealno ponašanje u Dojo-u)	tanoshiku	"sa uživanjem, zadovoljstvom"
		kibishiku	"strogo i ozbiljno"
	keiko ho "načini treniranja", "načini učenja"	mitori geiko	"učenje putem gledanja/posmatranja treninga"
		hitori geiko	"samostalni trening"
		futari geiko	"trening u paru", dakle sa partnerom
	rei ho "vrste naklona"	futari tori	"dva ukeke istovremeno hvataju"
		ritsu rei	"stojeći naklon"
	mitsu no kokoro "3 duhovna stava"	za rei	"sedeći naklon"
		naoki kokoro	"poštenje"
		akakuri kokoro	"jasnoća"
	renrakuhenka waza	kiyoki kokoro	"čistoća"
karami osae		"povezane tehnike"	
natsu no tachi		"imobilizacija sa ukrštenim rukama"	
<p>Tai / AshiSabaki (“Pokreti tela/ nogu, stopala”)</p>	sankakutai omote/ura		"mač leta"
	omote sankaku (hanmi)		"pozicija trougla", izvlačenje partnera iz ravnoteže
	ura sankaku (hitoemi)		"omote trougao" pozicija stopala i tela je sankakutai omote (partner je nestabilan napred)
<p>Suburis ("vežbe") sa mačem i štapom (nastavak)</p>	gyaku kessagiri sek		"ura trougao" pozicija stopala i tela je sankakutai ura (partner je nestabilan pozadi)
	yoko giri sek		ukrsteni dijagonalni sek, od pozicije gedan do hasso
			horizontalni sek za 180°

Program Tehnika

Napadi		Tehnike	Teoretska objašnjenja tehnika	
SUWARIWAZA			"vežbanje na kolenima"	
Shomenuchi Kiawase	1	Ikkyo omote/ura	za ura: osnova i varijacija	
	2	Sankyo omote/ura	za ura: ulaz sa irimi tenkan-om	
	3	Kotegaeshi	do osae	
TACHIWAZA			"Vežbanje u stojećem stavu"	
Shomenuchi Kiawase	4	Iriminage	osnova i varijacija	teorija Iriminage i teorija Kotegaeshi
	5	Kotegaeshi		
	6	Sumiotoshi		
	7	Ikkyogoshi	iz ikkyo kuzushi-a	
	8	Shihonage	ulazak sa kontra napadom yokomenuchi, do osae	
	9	Ikkyo ura	taninzutori	
Katatetori Aihanmi	10	Iriminage	Renrakuhenka waza preko ikkyo kuzushi-a, tenkan sabaki kamihanen	osnova preko hijikime osae
	11	Kotegaeshi		
	12	Nikyo ura - kotegaeshi		
	13	Sankyo (omote/ura)	omote: počni sa malim tenkan tenshin-om ura: irimi sa sekome kirioroshi	
Katatetori Gyakuanmi	14	Sankyo (omote/ura)	irimi tenkan tenshin sabaki, jodan kuzushi	
Ryotetori	15	Kotegaeshi	1. ulaz ushiro ashi irimi tenkan	osnova i varijacija – izbegni sa jodan yin hvatom
	16	Iriminage	2. ulaz mae ashi irimi tenkan	
Katate Ryotetori	17	Kaitenotoshi (omote/ura)	1. omote: ulaz sa irimi tenkan-om (kamihanen), ponudi ruku chudan yang ura 2. ura: ulaz sa ushiro ashi tenkan-om (shimohanen), ponudi ruku jodan yang omote	
	18	Kotegaeshi	tanren (osnova): shimohanen	počni sa tenkan tenshin-om, ponudi ruku jodan yang omote
	19	Iriminage	1. osnova: kamihanen, 2. varijacija: shimohanen	
Ushiro Ryotetori	20	Ikkyo (omote/ura)	1. omote: yoko ichimonji gedan 2. ura (varijacija): tate ichimonji	počni sa mae ashi tenshin-om, mae ashi irimi
	21	Nikyo (omote/ura)	yoko ichimonji gedan ura: preko hijikime osae	
	22	Shihonage	karamiosae (2 forme), tate ichimonji	
Katatori Menuchi	23	Kotegaeshi	počni sa ushiro ashi tenkan-om: shimohanen 1. kata no te 2. uchi no te	
	24	Shihonage		
	25	Genkeikokyunage		
Chudantsuki	26	Hijikimeosae (omote/ura)	1. omote: uchi sabaki 2. ura: soto sabaki (gyaku kessagiri)	
	27	Iriminage	soto sabaki, hvat za vrat (udica)	
Yokomenuchi	28	Udekimenage (omote/ura)	ulaz ushiro ashi irimi tenkan:makiotoshi	osnova i varijacija
	29	Kotegaeshi		
	30	Jiyuwaza		
Shomenuchi Kiawase	31	Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo	1.omote: ulaz mae ashi irimi 2.ura: ulaz ushiro ashi irimi	
Chudantsuki	32	Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo	samo omote: ulaz ushiro ashi irimi tenkan tenshin	

Bukiwaza «oružje»	kate¹	Objašnjenja, teorijski elementi
Kumitachi		“rad sa mačem”
1	Ichi no tachi	“otac”&“sin”
2	Ni no tachi	
3	San no tachi	
4	Yon no tachi	
Kumijo		“rad sa štapom”
5	prva kata Sensei Ikede	kata omote
6	druga kata Sensei Ikede	kata ura
7	treća kata Sensei Ikede	kata hiki otoshi
8	četvrta kata Sensei Ikede	kata mae otoshi
Hojo		iz škole Kashima ShindenJikiShinkage
9	haru no tachi ²	“otac”&“sin”
10	natsu no tachi	

Teoretsko Znanje: sistematika aikidoa Veza sa nivoima i organima



Slika 1: Efikasnost i realizacija nivoa osnovni tehnika Aikidoa

Kao što je prikazano na slici br.1, Ikkyo se realizuje na nivou (visini) mokraćne bešike, a takođe odgovara visini prve i druge čakre. To je njegov nivo efikasnosti. Nemoguće je realizovati Ikkyo i držati ruke partnera u visini nasih ramena.

Kotegaeshi se realizuje u visini (treće čakre) stomaka. Takođe Kotegaeshi se ne može realizovati na nivou ikkyo-a, niti ispod ili iznad stomaka jer gubi na efikasnosti.

¹ Kate se nalaze u knjizi *Aikido Sanshinkai Bukiwaza* u kojoj su detaljno objašnjene. Knjiga se može kupiti u *Dojo de Neuchâtel – Espace Culturel* ili naručiti preko interneta.

² Ova kata je objašnjena korak po korak u SSKL br. 7. Ovaj članak je moguće besplatno skinuti na sajtu www.dojo-ne.ch.

Iriminage se radi u visini grudi, pluća (četvrta i peta čakra). Glava Uke-a (partnera) se nalazi na nivou srčane čakre i čakre grla u momentu izvođenja tehnike.

Shiho Nage se izvodi u visini glave (šesta i sedma čakra). Realizacija Shiho Nage-a na bilo kojoj drugoj visini je nemoguća, pošto glava torija mora da prođe ispod ruke ukea da bi se realizovala tehnika vatre.

Svaka tehnika ima svoj nivo na kojem se izvodi i na kojem je efikasna (nivo se odnosi/predstavlja visinu). Takođe svaka tehnika se može povezati sa četiri prirodna elementa (voda, zemlja, vazduh i vatra) i svakoj tehnici se može dodeliti pravac u kojem se tehnika izvodi. Ove povezanosti se mogu pronaći u svim tehnikama u Aikidoa, ali se najjasnije vide na primeru ovih četiri baznih tehnika. Ove četiri tehnike su kao četiri bazna vektora u prostoru sa četiri dimenzije. U tom smislu sve druge tehnike su manje ili više kombinacija ovih četiri osnovnih tehnika.

Korelacija visine/nivoa i tehnike kompletira vezu između tehnike i organa, što nam pruža mogućnost da Aikido koristimo i kao terapiju. Npr, tehnika zemlje (Kotegaeshi) povezana je sa digestivni traktom (sistem za varenje) i njenim izvođenjem moguće ga je stimulisati. Tehnike koje odgovaraju elementu vatre (Shiho Nage) povezane su sa mozgom i pospešuju koncentraciju, tehnike vetra (Iriminage) stimulišu respiratorne organe, a tehnike vode (Ikkyo) mokraćnu bešiku i urinarni trakt. Trener koji zna ovo, može organizovati/sprovesti trening prema potrebama učenika, i uslovima okoline.

Čakre³ i Aikido tehnike

Čakre mogu predstavljati centre (lokaciju) našeg bića, kroz koje "Bio energija" ili "Ki" ulazi u nase telo, dolazi do centralnog kanala (prostire se duž kičmenog stuba i predstavlja osu nebo/zemlja odnosno centralnu osu) i dalje se širi kroz mrežu energetski kanala (Nadi kanali) u celo telo i auru. Čakre su vrlo složena i sveobuhvatna tema i za više informacija o njemu mi preporučujemo članak "The Chakras" u SSKL br. 4. U ovom tekstu prikazane su samo neke osnovne stvari o čakrama. S obzirom da Aikido tehnike imaju svoje nivoe efikasnosti, i posto su povezane sa određenim organima, njihova veza sa čakrama je realna i prisutna.

Svaka čakra ima određenu poziciju u fizičkom telu; ova pozicija naziva se kshetram, pogledati sliku br. 2. Većina Joga škola pretpostavlja da ljudi imaju sedam čakri (glavnih čakri), koje su povezane preko centralnog kanala, koji se prostire duž kičmenog stuba. Takođe postoje i mnoge druge čakre odnosno sekundarni energetski centri, a oni mogu biti npr. centri naših dlanova.

Ovaj tekst ne može detaljno istraživati ovu temu, međutim mi ćemo spomenuti tri faze u kojim se čakre mogu naći:

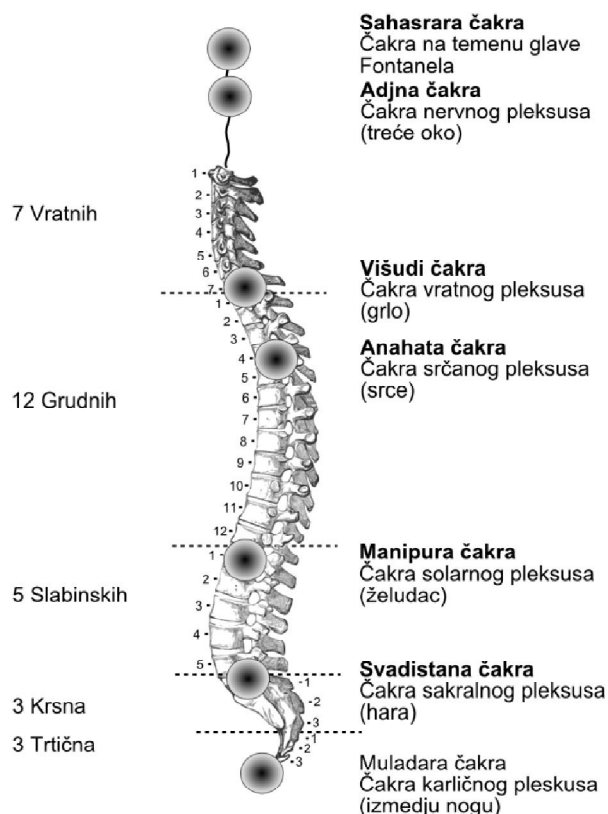
- a) nivo pasivnog postojanja, gde one samo postoje,
- b) nivo energetsko-mentalne aktiviranosti ("otvaranje čakri" i "zracenje čakrama"),
- c) nivo opsteg duhovnog razvoja u kome dolazi do harmonizacije čakri "uspavanih delova mozga" i Duše.

Svako je slobodan da izabere svoj put u Aikidou, a on može biti:

- a) vid sporta, fitnesa i fizičkih vežbi,
- b) put ličnog razvoja,
- c) ili ideja da se Aikido iskoristi za duhovno sazrevanje⁴.

³ Tekst o čakrama je baziran na informacijama preuzetim iz knjige Zorana Gruičića: „Svet Energija“, 2001, str:87-112.

⁴Jako je bitno pojasniti i naglasiti da Aikido nije religija. Aikido takođe ne protivureči ni jednoj religiji, Aikido poziva na mir, ljubav i harmoniju!

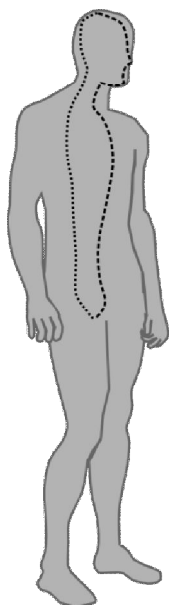


Pozicija sedam glavni čakri (od dole prema gore):

1. **Muladhara.** *Mula* na Sanskritu znači “koren” ili “osnova”, sto upućuje na Muladharu kao cakru koja je u korenu (osnovi) sistema cakri.
2. **Svadistana.** *Svadistana na sanskritu znaci “sopstveno boraviste”.* Nalazi se u visini Hare.
3. **Manipura.** *Manipura doslovno znači “Grad dragulja”.* Tibetanci je zovu “Mani padma” – “Lotos od dragulja”. Čakra stomaka.
4. **Anahata.** *Anahata znači “neprekinut”.* Čakra srca.
5. **Visudi.** *Visudi znači “pročišćenje”.* Čakra grla.
6. **Ajna.** *Ajna znači “znanje, poslušati ili pratiti”,* takođe znači “komanda”, “alarmni centar”. Čakra trećeg oka.
7. **Sahasrara.** *Sahasrara znači “hiljadu”.* Zato je njen simbol Lotosov cvet sa hiljadu ili beskonačnim brojem latica, ili ružine laticice. Čakra na vrhu glave.

Slika 2: Pozicija sedam glavnih čakra.

Prva I sedma cakra su pojedinačne, dok su ostale dvojne, (slika 4). odnosno postoje sa prednje I sa zadnje strane tela, tj sa dve strane centralnog kanala. Otuda i razlika između omote i ura tehnika (vidi 6th Kyu).



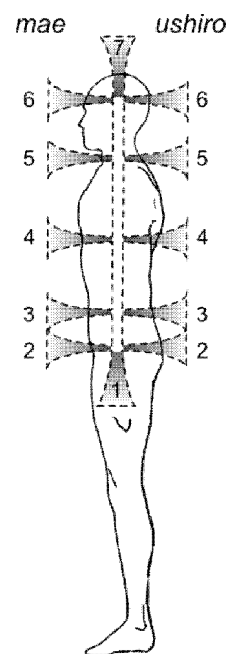
Slika 3: centralna linija

Jako je važno vežbati napade na prednji deo tela (katateryote tori, katate tori gyakuhanmi i aihanmi, shomenuchi, mune tori...) i bocne napade ili napade na zadnji deo tela (ushiroryote/ hiji/ kata tori, ushirokubijime, ushiro daki kakae ...), što dovodi do stimulisanja osetljivosti tela. Napadi na zadnji deo tela stimulišu osetljivost nasih “ledja”, tj otvaranje 2-6 čakri sa zadnje strane, a napadi na prednji deo tela stimulišu otvaranje tih čakri sa prednje strane.

Napadi - udarci kiawase, gedan/chudan/jodan tsuki... koncentrisani su na centralnu liniju i prilično su opasni. U stvari, centralne linije napred I nazad (crtez 3) tela su veoma osetljive jer su energetski vitalne. Sve čakre kao i najosetljivije vitalne tačke se tu nalaze.

Napadi maekeri ili shomenuchi, koji ciljaju prvu ili sedmu čakru mogu biti joss u vise opasni ukoliko dodirnu spoj između zadnjeg i prednjeg dela centralne linije.

Veze između čakri i borilačkih veština su brojne i veoma jasne, ali su nažalost uglavnom ignorisane!



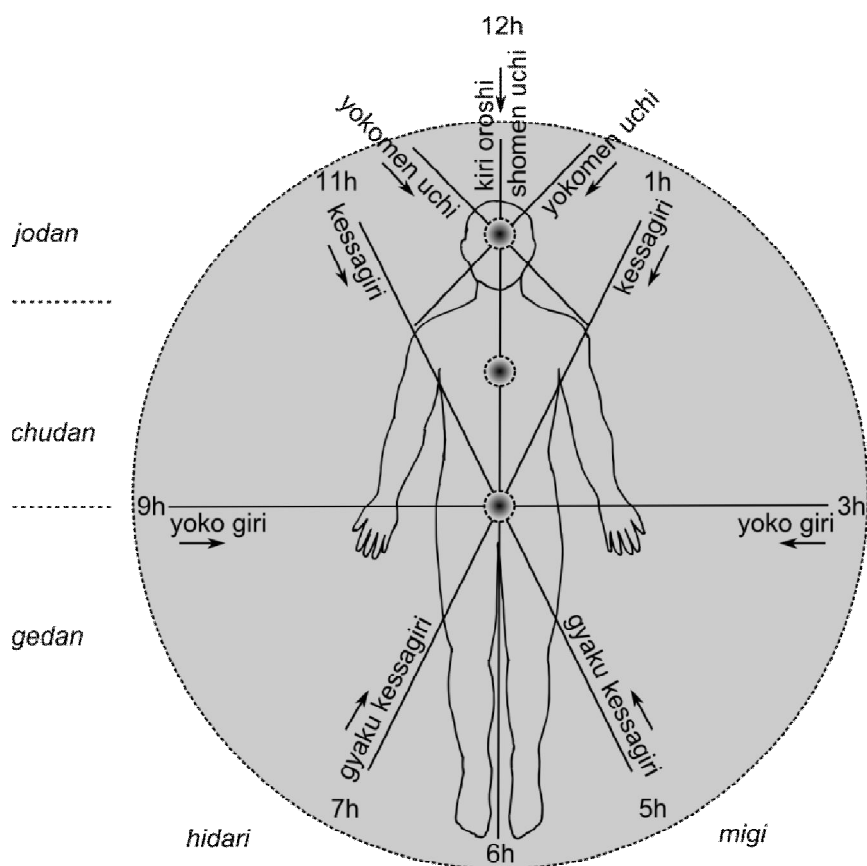
Slika 4: prikaz čakri.

Rezime osnovnih sekova

Osnovni sekovi (kirioroshi, kessagiri, yokogiri i gyakukessagiri) se sprovode prema happogiri-ju "Sistem sečenja u 8 pravaca".

Sekovi se klasifikuju u odnosu na suncevat (slika 5):

1. *kirioroshi*: vertikalni sek od 12h do 6h, duž cele linije od jodan do gedan pozicije,
2. *kessagiri*: dijagonalni sek od 1h do 7h ili prelaz iz hasso-a u gedan,
3. *yokogiri*: horizontalni sek od 3h do 9h, 180°,
4. *gyakukessagiri*: dijagonalni sek od 5h do 11h ili prelaz iz gedan u hasso,
5. *kirioroshi* (od dole prema gore): vertikalni sek od 6h do 12h, duž cele linije od gedan do jodan pozicije, praktično nije izvodljiv,
6. *gyakukessagiri*: dijagonalni sek od 7h do 1h ili prelaz iz gedan u hasso,
7. *yokogiri*: horizontalni sek od 9h do 3h, 180°,
8. *kessagiri*: dijagonalni sek od 11h do 5h ili prelaz iz hasso-a u gedan.



Slika 5: Glavni sekovi.

Manji sekovi ili udarci izvode se na nivou jodan. Mogu biti:

- ✓ *shomenuchi*: "Udarac na vrh glave" ili vertikalni sek/udarac do visine ramena,
- ✓ *yokomenuchi*: "Udarac sa strane u glavu," ili dijagonalni sek do slepočnice prelaskom iz jodan u hasso.