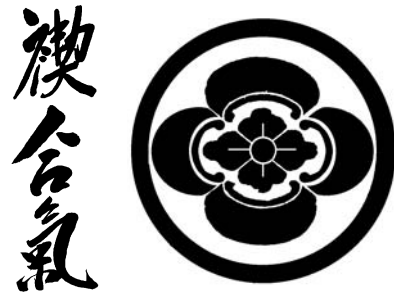


MISOGI AIKI DOJO



DOJO-KÉZIKÖNYV

[www.aikido.hu](http://www.aikido.hu)

[aikido@szenzar.hu](mailto:aikido@szenzar.hu)

## Az Aikidóról

Az *Aikido* tradicionális, szamuráj gyökerekből táplálkozó harcművészet, amelyet Ueshiba Morihei *O-Sensei* (nagymester, nagy tanító) fejlesztett ki számos *budo*-stílus tanulmányozása és mesterfokú elsajátítása után. Az *Aikido* technikai része pusztakezes és fegyveres (főleg *bokken*, *shoto bokken*, *jo*, *tanto*) elemekből tevődik össze, és alapvetően a *ju-jutsu*-ból és a kardforgatásból fejlődött ki. Ettől elválaszthatatlan, és ugyanolyan súllyal bír az a szellemi/etikai háttér, amely az *Aikido* célját meghatározza. Ez – Ueshiba mester kulturális háttéréből és neveltetéséből adódóan – főleg az ezoterikus *sintó* szekta, az *Omoto-kyo*, és a szintén ezoterikus buddhizmus, a *singon* tanaira épül, amelyeket a szamuráj szellemiséget évszázadokon keresztül közvetítő *Bushido* – a szamurájok etikai kódexe – hat át.

Az *Aikido* értelmezéséhez nagy segítséget nyújt a szót felépítő *kanji*k elemzése.



*ai*: találkozás, harmónia, érintkezés, egyesülés, egyesítés

Az *Aiki* együtt azt jelenti, hogy eggyé válni a világegyetem éltető energiájával.

*ki*: energia, erő, rezgés, életesszencia, a mindent átható éltető erő

Az *Aikido*-t fordítják a „Harmónia útjának”, „Az egyetemes *ki*-vel való egyesülés útjának” vagy a „Béke művészetének” is.

*do*: szellemi út

Az *Aikido* dinamikus mozgása a világegyetem törvényszerűségeivel és a természet erőivel való összhangra, a támadó szándékának megváltoztatására épül. Az *Aikido* meghatározásával és jelentésével könyveket lehetne megtölteni. Ehelyett álljon itt pár idézet *O-Sensei*-től és tanítványától:

**UESHIBA MORIHEI** *O-Sensei*:

„Az Aikidóban nincsenek rögzített formák – az Aikido a szellem tanulmányozása.”

„Az Aikido lényege: Az igazi győzelem a magunk fölött aratott győzelem, a gyors győzelem napja! (Masakatsu agatsu katsuhayabi.) Az »igazi győzelem«

rendűbetelen bátorságot jelent, a »magunk fölött aratott győzelem« a lankadatlan erőfeszítést szimbolizálja, míg a »gyors győzelem napja« az »itt és most« aratott diadal dicsőséges pillanatát fejezi ki. Az Aikidóban nincsenek rögzített formák, így bármilyen eshetőségre azonnal válaszol, így valósítja meg az igazi győzelmet. Legyőzhetetlen, mert semmivel sem barcol.”

(„Az Aikido esszenciája” 28. o.)

„Az Aikido nem más, mint a szeretet működésének megnyilvánulása. A szeretet formálja a világegyetemet, és tisztít meg mindent. [...] Az Aiki nevet adtam a világegyetem sokféle törvényének, amely a szeretetből született. Ezek a törvények úgy kormányozzák az élet bonyolult szötteit, ahogy a világunkon megszöttek őket. Az Aikido feladata az, hogy megvalósítsa az egyetemes részvét küldetését a Földön, hogy védelmezzen és ápoljon mindent a természetben.”

(„Aikido és a természet harmóniája” 49. o.)

„A ki csodálatos működésén keresztül fogod egyesíteni testedet és elmédet, és teszed ezt az egységet eggyé a világegyetem erőivel. [...] Alapfontosságú, hogy az elmét, a testet és a kit az egyetemes mozgás ritmusának megfelelő harmóniába hozzuk.

Az Aikido az igazság ösvénye. Az Aikido gyakorlása annak a gyakorlása, hogy az igazság esszenciáját kifejezzük mindennapi életünkben. Ennek a kifejezése idézi elő a Kami hatalmát. Haszontalan dolog elméleteket gyártani; a gyakorlatba kell ezeket átültetni. Csak akkor fog az igazság ereje kiterjedni testünkben és szellemünkben, ha valóban eddzzük magunkat, és az Aikido a ki segítségével egyesíteni fogja testünket és szellemünket magával a világegyetemmel.”

(„Aikido és a természet harmóniája” 169. o.)

**SAOTOME MITSUGI** Aikido-shihan:

„Az Aikido nem sport, hanem egy tan, egy nevelési folyamat az elme, a test és a szellem edzésére. A fizikai technika nem az igazi cél, hanem a személyiségfejlesztés és szellemi növekedés eszköze.

Az Aikido-dojo nem tornaterem, hanem az a hely, ahol Ueshiba Morihei mester tanításait tanulják. A dojo nem az a hely, ahol az ember saját személyiségét fitogtatja, hanem az, ahol lélekkel telíti és megtisztítja testét, elméjét és szellemét. A tiszteletről, őszinteségről, szerénységről épülő helyes magatartás és a megfelelő légkör alapfontosságú a tanulási folyamatban, és mivel az Aikido harcművészet, alapfontosságú mindenki biztonságához.”

(„Aikido és a természet harmóniája” 271. o.)

## Az Aikido öt alapelve – az Alapító tanítása szerint

1. Az *Aikido* az az ösvény, amely egyesíti a világmindenség összes útját az örökkévalóságig. Az *Aikido* az az Egyetemes Értelm, amely mindent tartalmaz és mindent egyesít.
2. Az *Aikido* az az igazság, amelyet a világegyetem tanít, és amelyet alkalmaznunk kell földi életünkben.
3. Az *Aikido* az az alapelv és az az Út, amely összekapcsolja az emberiséget az Egyetemes Tudattal.
4. Az *Aikido* akkor teljeseedik be, amikor minden egyén igazi útját követve eggyé válik a világegyetemmel.
5. Az *Aikido* az erő és a részvét Útja, amely a végtelen tökéletességhez és Isten örökké növekvő dicsőségéhez vezet.

## Az Aikido hat pillére

I. a négy irány használata	II. – <i>irimi</i> belépés a támadás vonalaiba, a „kard alá”, közben oldalralépés	III. – <i>kaiten</i> megnyitás és fordítás (= átalakítás)
<i>shiho nage</i> <i>ude kime nage</i>	<i>irimi nage</i> <i>juji garami</i> <i>kosbi nage</i> <i>tenchi nage</i> <i>aiki nage</i>	<i>uchikaiten nage</i> <i>sotokaiten nage</i> <i>uchikaiten sankyo</i> <i>kote gaeshi</i>
IV. – <i>kokyu ho</i> a légzési erő technikái	V. – <i>osae waza</i> leszorítás-technikák	VI. – <i>ushiro waza</i> hátról jövő támadások
<i>kokyu ho</i> <i>kokyu nage</i>	<i>ikkyo</i> <i>nikyo</i> <i>sankyo</i> <i>yonkyo</i> <i>gokyo</i>	<i>ushiro kiriotoshi</i> + bármely technika hátról

## Ueshiba Morihei O-Senseiről, az Aikido alapítójáról

Ueshiba Morihei Tanabéban, Wakayama tartományban született 1883. december 14-én. Bár igen erős és képzett harcművész ősök utóda volt, gyerekkorában sokat betegeskedett. Jóllehet később emberfeletti tetteket vitt végbe, egész életén át kissé törékeny alkatú maradt.

Gyermekkorában a kínai klasszikusok tanulmányozása mellett bepillantást nyert az ezoterikus buddhizmus, a *singon* rítusaiba is. Korán jelentkező vallásos érdeklődése az évek során csak erősödött.

Tizenkét éves korában életútját meghatározó megrázkódtatás érte: az egyik éjszaka édesapját megtámadta egy csapat huligán, akiket politikai ellenfelei béreltek fel. Ekkor határozta el, hogy életét a *budónak* szenteli – hosszú évek kemény munkájával a klasszikus *judo*, a *Shinkage-ryu kenjutsu* (karvívás) és a *Tenshin Shin'yo-ryu ju-jutsu* mestere lett. Katonai szolgálata alatt ismerkedett meg a *Jagyu-ryu ju-jutsu*-val, a *Hozoin-ryu* lándzsavívással és a bajonettvívás művészetével is.

Leszerelése után a kormány akkori programjába bekapcsolódva a távoli Hokkaidóra utazott 80 földművessel, hogy letelepedjen, és a semmiből értéket teremtsen. Évek alatt a megpróbáltatások ellenére sikerült eredményt elérniük, és Morihei igen nagy tekintélyre tett szert Siratakiban. Hokkaidón találkozott *budo* szemléletét alapvetően megváltoztató Takeda Sokaku *Daito-ryu ju-jutsu* mesterrel, akinek *dojo*t épített, és hű tanítványa lett. Később, apja súlyos betegségének hírére azonban mindent felszámolt, és hazatért Tanabéba.

Hazautazása során megállt Ayabéban, ahol egy karizmatikus *sintó* pap, Deguchi Onisaburo tanított. Őt kérte meg, hogy mondjon imát apja meggyógyulásáért. Ez a találkozás és Deguchi személye olyan mély nyomot hagyott benne, hogy később visszatért és letelepedett Ayabéban, és az *Omoto-kyo* („A Nagy Eredet Tana”) szekta lelkes híve lett. Itt ismerte fel, hogy szellemi útja két pilléren nyugszik: a harcművészetek kemény gyakorlásán és a filozófiai-vallási tanítások elmélyült tanulmányozásán. Deguchi szerzetessel való kapcsolata indította el az igazi *budo* XX. sz-i formájának, az *Aikidónak* a kialakítását.

Az *Omoto-kyo* eszméitől fellelkesülve 1924-ben személyi testőrként elkísérte Deguchit Belső Mongóliába, hogy megalapítsák a Béke Királyságát, egy igazi földi paradicsomot. Expedíciójuk majdnem tragédiával végződött. Visszatérte után egy tengerésztszettel folytatott párbaj után érte el a *satorr*: elméjében megvilágosodott, hogy az igazi *budo* nem a pusztításon és romboláson, hanem minden élő védelmén és a szereteten alapszik. Hírneve országszerte egyre nagyobb lett, Tokióban magas rangú államférfiak és katonák előtt tartott bemutatót, később edzéseket is. Kano Jigoro, a *judo* alapító nagymestere amikor

meglátta Ueshiba *sensei* bemutatóját, „az ideális *budónak*” nevezte el, és saját tanítványait *O-Sensei*hez küldte.

1931-ben Tokióban alapította meg központi *dojóját*, a *Kobukan* – jelentése: 'az igazság keresése az ember hétköznapi tudatszintjének meghaladásával' –, amit kezdetben a „Pokol Dojója” névvel illettek kemény, aszketikus edzései és elkötelezett tagjai miatt. Ezután Deguchi inspirálására létrejött a Budo Fejlesztő Társaság, ahol Ueshiba *sensei* lett a főinstruktor. Japán számos helyén – főleg ott, ahol *omoto*-hívek éltek – *dojók* alakultak, és *O-Sensei* híre tovább terjedt.

Ueshiba *sensei* életében – amely eddig is meglehetősen különleges volt – 1940. december 14-én ismét jelentős változás történt. Elmondása szerint álmában megjelent előtte egy égi hírnök, aki az erények útján vezeti az embereket, és bejelentette, hogy a Sárkánykirály – az az isteni erő, amely kiirtja a gonoszt, és békét hoz a világra – birtokába veszi a lelkét. Ez az élmény olyan megrázó hatást tett rá, hogy utána egy évig nagyon beteg lett. Felépülve *O-Sensei* égi küldetésnek tekintette az *Aikidót*, amit az emberiség javáért kell terjeszteni.

1942-ben, Japán II. világháborús politikáját elítélve visszavonult Iwamába. Addig a kormány által egyesített *budo*-stílusokba sorolták az *Aiki Budót*, amely a háborús propaganda részévé vált. Emiatt Ueshiba mester 1942. februárjától stílusát hivatalosan *Aikidonak* nevezte el. A vidéki élet *O-Sensei* életében ismét visszatérést jelentett a gyökerekhez. A földművelés, mint az életről való gondoskodás és a *budo*, mint az élet védelmezése egységes, egymást kiegészítő életformája *O-Sensei* még tovább vitte előre az *Aikido* útján.

A II. világháború után az USA nyomására betiltották a harcművészetek gyakorlását, így a tókiói *Hombu Dojo* is Iwamába helyeződött át, ahol Ueshiba mester továbbra is tanított. 1948-ban indulhattak el ismét az edzések Tokióban. Ettől kezdve *O-Sensei Aikidója* útra kelt, hogy meghódítsa a világot.

1969. április 26-án hunyt el Ueshiba Morihei, az *Aikido* alapítója. Tanítványainak átadott utolsó tanítása így szólt: „Az *Aikido* az egész világé. Sohase gyakorlójatok öncélúan, mindig csak a másik emberért.” Halála után a császár az *Aikido* megalapításáért a Szent Kincs érdemrenddel tüntette ki. Az iwamai *Aiki*-szentélyben tiszteletére minden évben emlékszemtartásra kerül sor.

## Az Aikido rövid története

Ueshiba mester a fegyveres stílusok (kard-, bot-, bajonett- és lándzsavívás) mellett a Takeda Sokaku által tanított *Daito-ryu Aiki ju-jutsu*t is mesterfokon elsajátította. Főleg ez utóbbira támaszkodva a húszas évek végétől *Ueshiba-ryu Aiki bujutsu*nak nevezte művészetét. Ebből fejlődött ki a *Kobukan* megnyitását követően, 1936-ban az *Aiki Budo*, amely már inkább a későbbi *Aikido* előfutárának, mint a *Daito-ryu* egyik ágának tekinthető. A második világháború idején,

1942. februárjában *O-Sensei* hivatalosan az *Aikido* nevet adta harcművészetének, hogy elkülönítse a többi, háborús propaganda céljára használt tradicionális *budo* stílustól.

A háborús évek alatt Ueshiba mester iwamai földjén elszigetelve tanította az *Aikidót*. A háború befejezésekor a lebombázott tókiói *Kobukan* 1947-ben újjáépítették, ami a *Hombu Dojo* (Központi *dojo*) nevet kapta, melynek vezetője *O-Sensei* fia, Kisshomaru *sensei* lett. 1948-ban jegyezték be az *Aikikai*t, az *Aikido* hivatalos szervezetét.

Az ötvenes évek első felétől kezdett az *Aikido* elterjedni a világban. Külföldön az első *dojók* Hawaiin (Tohei Koichi *sensei*) és Franciaországban (Abe Tadashi *sensei*) alakultak, amit a 60-as években *O-Sensei uchi-deshi*jeinek (közvetlen tanítvány) kirajzása követett. *O-Sensei* halála után a Kisshomaru *sensei* és Tohei *sensei* közti feszültség utóbbi kiválásához vezetett, ami egyben nagy tagvesztéssel is járt. Az *Aikikai* a 70-es évek végére erősödött meg ismét.

1999-ben meghalt Kisshomaru *sensei*, akit fia, a 3. *doshu* ('az Út mestere'), Moriteru *sensei* követett – jelenleg is ő az *Aikikai* feje, az *Aikido* első embere.

Az *Aikido*ból az idők során számos oldalág és „stílus” keletkezett, azonban *O-Sensei* tanításait a hagyományos átadási vonal szerint örökösei, az *Aikikai* vezetői képviselik és terjesztik.

## Az Aikido céljáról

Az *Aikido* – mint minden Út (*do*) – a szellemi fejlődés gyakorlati útja. Célja, hogy az *Aikido* gyakorlója, az *aikidoka* a rendszeres edzések segítségével, az alábbi szintek együttes fejlesztésével haladjon előre az Úton:

### 1. fizikai / technikai szint:

- a test megedzése, erős, egészséges és ellenálló fizikum kialakítása
- az *Aikido* (fegyveres és pusztakezes) harcművészeti technikáinak elsajátítása, amely képessé teszi az *aikidokát* önmaga és társa védelmére

### 2. energetikai szint:

- a *kokyu*, a helyes légzés és a légzési erő fejlesztése, amely lehetővé teszi a mindent átható és éltető energia, az egyetemes *ki* szabad áramlását és a technikák révén történő kifejeződését. A *kokyu* használatával megtisztul a belső *ki* (energia) is, amely harmonikus, pozitív szemléletű személység kifejlődéséhez vezet.

### 3. lelki szint:

- a személyiség negatív érzelmeinek és gondolatainak, rossz tulajdonságainak, beidegződéseinek, állati ösztöneinek átalakítása, ezáltal erős, nyitott, önzetlen, igazságos és egyenes jellem formálása.

Az *Aikido* szűkebb értelemben a japán hagyomány lovagi értékrendjét, a *Bushidó*t tanítja, ami tágabb értelemben összhangban van minden civilizáció etikai tanításával.

### 4. szellemi szint:

- Az egység megteremtése a 'kis én' fokozatos háttérbe szorításával. Az egység – mint a tóba dobott kő – önmagunkból kiinduló koncentrikus körökben fejt ki hatását. Először bennünk, majd kis környezetünkben (család, munkatársak, szűk baráti társaság), később nagyobb közösségünkben (pl. *dojo*) is megnyilvánul. Végző soron ez vezet *O-Sensei* álmának, a Béke Királyságának megvalósulásához, ahol az emberek egyetemes testvériségben élhetnek.

Az egység elérése minden esetben az önmagunkban lévő egység megteremtésével kezdődik. Ez akkor jön létre, amikor sikerül harmóniába kerülünk személyiségünk magasabbrendű, nemesebb részével, amit *O-Sensei* *kom*nak hívott – megfogalmazása szerint erre építette fel az *Aikidó*t. (A téma alapos kifejtését lásd „*Az Aikido esszenciája*” 27. oldalán.) Ennek megvalósításához különös gondot kell fordítanunk a szerénység, az önzetlenség, a türelem és az akaraterő erényeinek kifejlesztésére.

Az említett szintek természetesen a végső célt mutatják, amihez csak hosszú évek kitaró és önfeláldozó munkájával lehet fokról fokra közelíteni. Az, hogy az *aikidoka* nem éri el egyből a kitűzött szintet, még nem ok az aggodalomra. A cél folyamatos szem előtt tartása mellett az Úton tett minden egyes lépés a személyiség fejlődésével jár.

„Az ezer mérföldes út is az első lépéssel kezdődik” – kínai mondás.

## A Misogi Aiki Dojóról

A *Misogi Aiki Dojo* olyan tradicionális szellemben működő *Aikido-dojo*, amely Ueshiba Morihei *O-Sensei* tanításait Tamura Nobuyoshi *Aikido-shiban*, majd 2011-től Yamada Yoshimitsu *Aikido-shiban* (8. dan) irányítása és technikai útmutatásai szerint követi.

A *Misogi Aiki Dojo* a MISOGI AIKIDO ÉS BUDO EGYESÜLET része, ami a HARMÓNIA BUDO SE – SANSUIKAI INTERNATIONAL HUNGARY tagja, és instruktórának, Molnár János (4. *dan*) *sensei*nek a technikai felügyelete alatt áll.

A *misogi* szó megtisztulást, a test, a lélek és a szellem megtisztítását jelenti, ami magában foglalja:

- a fizikai tisztaságot, ami a vízzel való megtisztulással érhető el
- az energetikai tisztaságot, ami a *ki* áramoltatásának, a *kokyu*-gyakorlatoknak az eredménye
- az érzelmek és gondolatok tisztaságát, ami az őszinte, teljes jelenléttel végzett edzésekből fakad, és az elmét világossá, nyugodttá teszi.

(A *misogi* mély értelmű kifejtése „*Az Aikido esszenciája*” 97–99. oldalán és az „*Aikido és a természet harmóniája*” 158–159. oldalán található.)

## A Misogi Aiki Dojo alapelvei

A *Misogi Aiki Dojo* az *Aikido* céljának elérése és *O-Sensei* tanításának minél pontosabb követése érdekében az alábbi elveket vallja, és a gyakorlatban ezek megvalósítására törekszik:

- A *dojo* a hagyománynak megfelelően hierarchikus felépítésű szervezet, amely a *dojo*-vezető közvetlen irányítása alatt áll. A *dojo* vezetőjét távolléte esetén a dojovezető-helyettes ill. az általa kijelölt tanítvány képviseli. Minden tag a *dojo*-ban elfogadott övfokozatának és *dojo*-beli felelősségvállalásának megfelelő helyet tölt be. Ez a felépítés teszi lehetővé, hogy a *dojo* szervezeten, egységesen és hatékonyan működjön.

(Ennek megértését elősegítik az „*Aikido és a természet harmóniája*” 153–155. oldalán, valamint „*Az Aikido átadása és etikettje*” 43–44. oldalán írottak.)

- Az edzések alatt a tagok saját és társaik biztonsága, és az edzések egészséges légkörének fenntartása érdekében kötelesek az edzésvezető utasításai maradéktalanul végrehajtani. Ezáltal lehetővé válik a közös gyakorlással történő tanulás.

A *sempai-kohai* viszony (idősebb tanítvány – fiatalabb tanítvány) természetes kialakulása és fenntartása érdekében a haladóbb tanítványoknak saját viselkedésükkel kell követendő példát mutatniuk, és segíteniük tapasztalatlanabb társaikat.

A kezdőbb tanítványoknak tisztelettel kell fordulniuk haladóbb társaikhoz, segítségüket nem kritikaként, hanem saját fejlődésük elősegítéseként fogadniuk.

A kölcsönös tiszteletnek belülről kell fakadnia, ami nélkül az etikett pusztán formalitássá alacsonyodik. Ám ez az üres forma az egymással való kommunikáció szempontjából még mindig kevesebb ellentétet szül –

ezért követendő –, mint az etikett teljes hiánya.

(Lásd „Az Aikido átadása és etikettje” 44–46. oldalán írottakat.)

– A *dojo* élő egység, amelyet nem az egyéni érdekek, személyes ambíciók, hanem a közösség javát szolgáló tettek működtetnek. Ez alól senki sem kivétel. (Lásd „Az Aikido átadása és etikettje” 38. oldalát.)

– A *dojo*ban kapott tanítások és megszerzett értékek ugyanúgy vonatkoznak a hétköznapi életre, mint a közös edzések idejére. Ezért a *dojo* minden tagjának törekednie kell arra, hogy mindenhol hű legyen önmagához, és ugyanazért az értékrend szerint éljen a *dojo*n kívül is, mint belül. (Lásd „Az Aikido átadása és etikettje” 26. oldalát.)

– Az edzések során kapott tanítások derűs, harmonikus közegben sokkal jobban kifejtik a hatásukat, mint a merev, távolságtartó légkörben. Az alapelveket és társainkat nem sértő humor, a tiszteletet háttérbe nem szorító jókedv meglepte segít a pozitív légkör kialakításában. Az *aikidoka* saját érdeke, hogy élvezze az edzést, tapasztalatokra tegyen szert, és örömet lelje a folyamatos kihívásban és testi-lelki fejlődésben.

(Bővebben lásd: „Aikido és a természet harmóniája” 276. oldala.)

– Az *Aikido*ban való fejlődés és előrehaladás a rendszeres edzéseken múlik. Az edzések rendszeres látogatása minden tag saját érdeke, emellett a közösségbe való beilleszkedés alapfeltétele. Az *aikidoka* elkötelezettségét az edzéseken való rendszeres részvétel mutatja.

A *Misogi Aiki Dojo* tagjainak érdemes tanulmányozni a Saotome *sensei* (*Aikido shiban*, 8. *dan*) által meghatározott, a *dojo*ra és az edzésekre vonatkozó törvényeket és a helyes *dojo*-etikettet (lásd a következő fejezetet).

## Az edzés és a dojo törvényei – dojo-etikett

Ebben a fejezetben azok a törvények és az etikett szempontjából követendő előírások találhatók, amelyek Saotome *sensei* *dojo*iban működnek. A *Misogi Aiki Dojo* önmagára nézve iránymutatónak tartja ezeket.

(Forrás: „Aikido és a természet harmóniája” 271–278. old.)

## A dojo törvényei

1. Ez a *dojo* olyan szigorú módszer szerint működik, amely a helyes viselkedés hagyományos szabályait követi. Szellemisége közvetlenül az *Aikido* Alapítójától ered. A *dojo* az a hely, ahol az Alapító tanításait átörökítjük. Minden tanuló saját kötelezettsége, hogy tisztelje és őszintén kövesse ezeket a tanításokat.
2. Minden tanuló saját kötelezettsége, hogy közreműködjön a harmónia és tisztelet pozitív légkörének kialakításában.
3. A takarítás a hálaadás aktív imája. Minden tanuló saját kötelezettsége, hogy részt vegyen a *dojo* takarításában és saját szellemének és szívének megtisztításában.
4. A *dojo*t a rendszeres, beütemezett edzéseken kívül csak a *sensei* közvetlen engedélyével lehet másra használni.
5. A *sensei* döntése, hogy tanítani fog vagy sem. Technikát nem lehet pénzért venni. A havi tagdíj a gyakorlás helyéről gondoskodik, és egy apró lehetőség arra, hogy kifejezd háládat a kapott tanításért. Minden tanuló saját kötelezettsége, hogy időben befizesse a tagdíjat.
6. Tiszteld az Alapítót és tanításait úgy, ahogy azt a *sensei* átadja. Tiszteld a *dojo*t, tiszteld a gyakorlás eszközeit és tiszteld a többiekét.

## Az edzés törvényei

1. Elengedhetetlen, hogy tiszteld az Alapító tanításait, filozófiáját és az Utat, ahogy a *sensei* átadja ezeket a tanításokat.
2. Minden tanuló erkölcsi kötelezettsége, hogy soha ne használja az *Aikido*-technikákat mások bántalmazására vagy saját személyiségének fitogtatására. Az *Aikido* nem a rombolás, hanem a teremtés technikája. Az egyén személyiségfejlesztését megvalósító eszköz, amellyel jobb társadalmat építhetünk.
3. A *tatami*n nincsenek egyéni konfliktusok. Az *Aikido* nem utcai harc. Azért vagy a *tatami*n, hogy felülmúld és megtisztítsd agresszív reakcióidat, hogy társadalmi felelősséged felfedezésével testesítsd meg a szamuráj szellemiséget.
4. A *tatami*n nincsen versengés. Az *Aikido* célja nem az, hogy megküzdj az ellenséggel és legyőzd őt, hanem hogy megküzdj, és legyőzd saját agresszív hajlamaidat. Az *Aikido* ereje nem az izmok erejében van, hanem a hajlékonyságban, kapcsolatteremtésben, időzésben, irányításban és szerénységben.
5. A sértő, kihívó viselkedést a *dojo* szellemisége nem tűri. Mindannyiunknak tudatában kell lennünk saját korlátainknak.
6. Mindenkinnek különböző fizikai képességei vannak és különböző okok miatt kezd el az *Aikido*t gyakorolni. Ezeket tiszteletben kell tartani. Az igazi *Aiki* a technikák helyes és rugalmas alkalmazása, amely bármely

változó körülményhez alkalmazkodik. Saját kötelezettséged, hogy ne okozz sérülést. Védened kell edzőtársadat és magadat.

7. Fogadd el a *sensei* oktatását, és hajtsd végre edzési javaslatait őszintén és legjobb képességed szerint. Vitának nincsen helye.
8. Minden tanuló ugyanazokat az alapelveket tanulja. Nem lehet viszály abból, hogy az egyik csoport a másik ellen van, vagy hogy pártot választunk. A *dojo* tagsága egy család. Az *Aikido* titka a harmónia.

Ha nem tudod elviselni ezeket a törvényeket, nem leszel képes *Aikidó*t tanulni ebben a *dojo*ban.

### A helyes dojo-etikett

1. A *dojo* gyakorlóterületére való belépéskor és annak elhagyásakor állva hajolj meg.
2. Mindig hajolj meg a *shomen* (oltárfal) és az Alapító képének irányába, amikor a *tatami*ra fellépsz, vagy lelépsz róla.
3. Tiszteld az eszközöket, amelyekkel edzel. A *gi* nem lehet szakadt és tisztának kell lennie. A fegyvereknek jó állapotban és a helyükön kell lenniük amikor nem használod őket.
4. Soha ne használd más *gijét* vagy fegyvereit.
5. Az edzés kezdete előtt néhány perccel bemelegítve, övfokozat szerinti sorrendben, *seizaban* kell ülnöd csendes meditációban. Ez a pár perc arra való, hogy megszabadítsd elmédet a napi gondoktól, és felkészülj a tanulásra.
6. Az edzés szabályos ceremóniával kezdődik és végződik. Fontos, hogy pontosan ott legyél és részt vegyél benne, de ha nem tudod elkerülni, hogy elkéssz, a *tatami* előtt kell *seizaban* ülnöd és várnod, amíg a *sensei* engedélyt nem ad, hogy csatlakozz az edzéshez. Hajolj meg *seizaban* amikor a *tatami*ra lépsz. A legfontosabb, hogy ezzel ne szakítsd meg az edzés menetét.
7. A *tatamin* a megfelelő ülés mód a *seiza*. Ha sérült a térded, törökülésben is ülhetsz, de soha ne ülj kinyújtott lábbal vagy a falnak, ajtófélfának dőlve. Mindig készenlétben kell lenned.
8. Ne hagyd el edzés közben a *tatamit*, kivéve ha megsérülsz vagy ha beteg vagy.
9. Edzés alatt, amikor a *sensei* bemutat egy technikát, csendben és figyelmesen kell *seizaban* ülnöd. A technika bemutatása után hajolj meg a *sensei* előtt, majd a partnered előtt, és kezd el a gyakorlást.
10. Amikor a *sensei* jelzi, hogy vége a technikának, azonnal hagyd abba. Hajolj meg a partnered előtt, és ülj gyorsan egy sorba a többi tanulóval.
11. Soha ne álldogálj tétlenül a *tatamin*. Gyakorolj, vagy ha úgy szükséges, *seizaban* várj a sorodra.
12. Ha valamilyen okból feltétlenül meg kell kérdezned *senseit*, menj oda

hozzá (ne hívd oda!), hajolj meg tisztelettudóan, és várj, amíg visszajelez. (Az állva történő meghajlás megfelelő.)

13. Amikor személyes útmutatást kapsz az edzés alatt, ülj *seizaban* és feszülten figyelj. Hajolj meg szertartásosan a *sensei* előtt amikor befejezte. Amikor másoknak magyaráz megállhatsz, hogy figyelj rá. Ülj *seizaban*, és hajolj meg, amikor befejezte.
14. Tiszteld azokat, akik tapasztaltabbak. Ne vitatkozz a technikákról.
15. Azért vagy itt, hogy gyakorolj. Ne erőltess másokra elképzeléseidet.
16. Ha ismered azt a mozdulatot, amit tanultok, és olyannal dolgozol, aki nem ismeri, vezetheted a partneredet. De nem kísérelheted meg kijávitani vagy oktatni edzőtársadat, ha nem vagy a haladó *yudansha* [danos] szinten.
17. A lehető legkevesebbet beszélj a *tatamin*. Az *Aikido* tapasztalat.
18. Ne lebzselj a *tatamin* edzés előtt vagy után. A hely azoké a tanulóké, akik gyakorolni szeretnének. Van a *dojo*nak más helye is, ahol társadalmi életet élhetsz.
19. A *tatamit* edzés előtt és után, minden nap fel kell söpörni. Mindenki kötelezettsége, hogy a *dojót* tisztán tartsa.
20. A *tatamin* soha nincs evés, ivás, dohányzás vagy ráógumizás – edzés alatt a *tatamin* kívül sem.
21. Edzés alatt nem lehet ékszer viselni.
22. Soha ne igyál alkoholtartalmú italt amikor *giben* vagy.

Bármikor szívesen látott vendég vagy, hogy leülj és megfigyeld az edzést, de a következő etikett szabályokat figyelembe kell vened:

1. Ülj tisztelettudóan, a lábadat ne rakd fel a bútorzatra és ne támaszd neki semminek.
2. Ne egyél, igyál vagy dohányozz, amíg az edzés tart.
3. Ne beszélj senkivel, amíg a *tatamin* tartózkodik.
4. Ne beszélj és ne járkálj, amíg az instruktor bemutatja a technikát vagy tanít.
5. Az edzések kezdetén és végén ülj *seizaban* a *tatami* szélén, és hajtsd végre a szertartást a többiekkel. Maradj ülve, amíg a *sensei* nem jelez mindenkinek az elején, hogy kezdje el a gyakorlást, vagy a végén addig, amíg el nem hagyta a *tatamit*.

Ha nem vagy biztos benne, hogy mit kell tenned, kérdezz meg egy rangidős tanítványt vagy egyszerűen kövesd útmutatásait.

Bár úgy tűnik, hogy az etikett sok formáját kell észben tartani, az természetessé fog válni, mihelyst elkezded a gyakorlást. Kérlek, ne legyél bosszús,

ha az etikett valamelyik pontjában kijavítanak, mivel mindegyik fontos a biztonságod és a tanulás során szerzett tapasztalatok érdekében.

## Vizsgarendszer

A vizsga nem egy egyszeri megmérettetés, hanem egy folyamat eredménye. Az *aikidoka* a felkészülési időben sajátítja el a következő szint technikai anyagát (lásd a következő fejezetet), és ezzel párhuzamosan személyiségében is fejlődik. Maga a vizsga ennek a folyamatnak az összefoglalása és ünnepélyes bemutatása. Vizsgázni ezért csak az a tag mehet, aki az edzéseken addigi munkája alapján már elérte a következő szintet. Ezt a *dojo*-vezető állapítja meg, és ekkor javasolja az *aikidokának* a vizsgát. A *dojo*-vezető ajánlása nélkül senki sem vizsgázhat a *Misogi Aiki Dojo* keretein belül.

A vizsgák sorban a 6. *kyu*-tól az 1. *kyu*-ig csökkenve követik egymást (tanuló fokozatok), majd az 1. *dant*-tól emelkedő sorrendben következnek (mester-fokozatok). Vizsgafokozatot kihagyni nem lehet. Az egyes fokozatok öltö-zéke a japán hagyománynak megfelelően a következő:

- 6–3. *kyu*: *gi* + fehér öv
- 2–1. *kyu*: *gi* + fehér öv + *hakama*
- 1. *dant*-tól: *gi* + fekete öv + *hakama*

A vizsga technikai követelményeit a HBSE hivatalos vizsgaanyaga tartalmazza (lásd a következő oldalakon). Az egyes szintek minimális kivárási ideje és követelménye a következő:

- 6. *kyu*: 6 hónap
- 5. *kyu*: 6 hónap + 1 nap hazai mester vezette edzőtáborban
- 4. *kyu*: 8 hónap + 2 nap nemzetközi edzőtáborban
- 3. *kyu*: 8 hónap + 3 nap nemzetközi edzőtáborban
- 2. *kyu*: 10 hónap + 4 nap nemzetközi edzőtáborban
- 1. *kyu*: 10 hónap + 5 nap nemzetközi edzőtáborban
- 1. *dant*: 12 hónap + 6 nap nemzetközi edzőtáborban

A kivárási idő útmutató jellegű, ami a rendszeres edzéstáogatás esetén az átlagos képességű *aikidokára* vonatkozik. A *dojo*-vezető kivételes, egyedi esetekben a kivárási időt csökkentheti.

## A vizsgák technikai anyaga

### 6. kyu

TACHI-WAZA  
*aibamni katatedori*: IRIMINAGE  
 KOTEGAESHI  
 UCHIKAITENNAGE  
 SHIHONAGE  
 IKKYO  
 SANKYO  
*shomenuchi*: IRIMINAGE

### 3. kyu

SUWARI-WAZA  
*shomenuchi*: IRIMINAGE  
 KOTEGAESHI  
 SANKYO  
*katadori*: SANKYO

TACHI-WAZA  
*shomenuchi*: YONKYO  
 GOKYO  
*yokomenuchi*: IKKYO  
 UCHIKAITEN SANKYO

*chudantsuki*: SOTOKAITENNAGE  
 UCHIKAITEN SANKYO  
*jodantsuki*: SHIHONAGE  
 KOTEGAESHI  
*katatedori*: UCHIKAITENNAGE  
 SANKYO  
 YONKYO

*katateryotedori*: IKKYO  
 NIKYO  
*ryotedori*: IRIMINAGE  
 KOTEGAESHI  
 KOKYUNAGE

USHIRO-WAZA  
*ryotedori*: IKKYO  
 HIJIKIMEOSAE  
 KOTEGAESHI  
 SHIHONAGE  
 IRIMINAGE

### 5. kyu

SUWARI-WAZA  
*shomenuchi*: IKKYO  
*katadori*: IKKYO

TACHI-WAZA  
*katatedori*: SHIHONAGE  
 TENCHINAGE  
 IKKYO  
 UDEKIMENAGE  
 KOKYUNAGE

*shomenuchi*: IKKYO  
 NIKYO  
 KOTEGAESHI  
*chudantsuki*: IRIMINAGE  
 KOTEGAESHI

### 4. kyu

SUWARI-WAZA  
*shomenuchi*: NIKYO  
*katatedori*: NIKYO  
*ryotedori*: KOKYUHO

TACHI-WAZA  
*katatedori*: NIKYO  
*shomenuchi*: SANKYO  
 UCHIKAITEN SANKYO  
*yokomenuchi*: SHIHONAGE  
 IRIMINAGE

TENCHINAGE  
 KOTEGAESHI  
 UDEKIMENAGE  
*chudantsuki*: UDEKIMENAGE  
 HIJIKIMEOSAE

*jodantsuki*: IKKYO  
*ryotedori*: SHIHONAGE  
 TENCHINAGE  
 UDEKIMENAGE  
 IKKYO  
*katateryotedori*: KOTEGAESHI



## 2. kyu

SUWARI-WAZA	
<i>shomenuchi:</i>	YONKYO SOTOKAITENNAGE
<i>ryokata-dori:</i>	IKKYO
<i>chudantsuki:</i>	KOTEGAESHI
<i>jodantsuki:</i>	IKKYO
TACHI-WAZA	
<i>yokomenuchi:</i>	NIKYO SANKYO YONKYO GOKYO KOSHINAGE
<i>munedori:</i>	IKKYO SHIHONAGE UCHIKAITEN SANKYO
<i>katadori menuchi:</i>	SHIHONAGE KOTEGAESHI IRIMINAGE KOSHINAGE IKKYO
<i>jodantsuki:</i>	NIKYO SANKYO
<i>maegeri:</i>	IRIMINAGE
USHIRO-WAZA	
<i>eridori:</i>	IKKYO
<i>katatedori kubishime:</i>	IKKYO
<i>ryokata-dori:</i>	IKKYO NIKYO SANKYO IRIMINAGE KOTEGAESHI
<i>ryobijidori:</i>	KOTEGAESHI IRIMINAGE
JIU-WAZA	TANTO-DORI RANDORI (2 támadó)

## 1. kyu

SUWARI-WAZA	
<i>ryokata-dori:</i>	SANKYO YONKYO
<i>katadori menuchi:</i>	IRIMINAGE KOTEGAESHI KOKYUNAGE
HAMNIHANTACHI-WAZA	
<i>katatedori:</i>	SHIHONAGE UCHIKAITENNAGE IKKYO
<i>ryotedori:</i>	SHIHONAGE
TACHI-WAZA	
<i>munedori menuchi:</i>	IKKYO NIKYO SANKYO KOSHINAGE
<i>jodantsuki:</i>	YONKYO KOSHINAGE IRIMINAGE SHIHONAGE SOTOKAITENNAGE USHIRO KIRIOTOSHI
USHIRO-WAZA	
<i>eridori:</i>	NIKYO SANKYO IRIMINAGE
<i>katatedori kubishime:</i>	NIKYO SANKYO
<i>ryotedori:</i>	YONKYO KOKYUNAGE KOSHINAGE
JIU-WAZA	TANTO-DORI JO-DORI JO-TORI RANDORI (3 támadó)

## Alapkifejezések az Aikidóban

### Etikett

<i>Shomen ni rei!</i>	Meghajlás az oltár felé! Tiszteletünk kifejezése a <i>kamák</i> , az <i>Aiki</i> teremtménye és az <i>Aikido</i> szellemisége iránt.
<i>O-Sensei ni rei!</i>	Meghajlás az <i>Aikido</i> alapítója, Ueshiba mester képe felé! ( <i>O-Sensei</i> = nagymester, nagy tanító, Ueshiba mestert hívták így)
<i>Otogai ni rei!</i>	Meghajlás egymás előtt! – az edzőtársak kölcsönös tisztelete
<i>Sensei/sempai ni rei!</i>	Meghajlás a mester (4. <i>dan</i> tól) / az instruktor előtt
<i>Onegai shimasu!</i>	Kérlek taníts engem! – edzőtárs felkérésekor; edzés elején
<i>Domo arigato gozai mashita!</i>	Nagyon köszönöm! – páros gyakorlat befejezésekor; edzés végén

### Vezényszavak, környezet

<i>jime!</i>	rajta! – a technika gyakorlásának kezdetén
<i>dozo!</i>	kérem, légyszíves – a technika gyakorlásának kezdetén
<i>yame!</i>	vége! – gyakorlás befejezésekor
<i>ichi, ni, san, shi, go, roku, sichi, hachi, ku, ju:</i>	számlálás 1...10
<i>keiko gi!</i>	edzésruhát (igazíts)!
<i>seiza!</i>	sarokraülés (sorban egymás mellé)
<i>mokuso!</i>	szem becsukva, belső ráhangolódás az edzésre; fölösleges gondolatok, érzelmek megszüntetése; edzés végén
<i>dojo</i>	„az Út gyakorlásának helye”: az edzőterem, ahol a gyakorlás segítségével folyik a testi és lelki fejlődés, a test+elme egy- ségének megteremtése
<i>tatami</i>	szőnyeg az edzőteremben

### Lépések

<i>irimi</i>	lépés az első lábbal előre
<i>tenkan</i>	lépés a hátsó lábbal közben fordulás az első láb körül
<i>irimi-tenkan</i>	lépés a hátsó lábbal előre, csípőfordítás majd az első láb- bal hátralépés

### Partnerek, állások, helyzetek

<i>uke</i>	támadó, akin a technikát végrehajtják
<i>tori</i>	védő, aki a technikát végrehajtja (más néven: <i>nage</i> )
<i>ma ai</i>	helyes távolság felvétele <i>uke</i> és <i>tori</i> között

<i>ai hanmi</i>	alapállás: mindkét félnek azonos lába van elől
<i>gyaku hanmi</i>	alapállás a feleknek ellentétes lába van elől
<i>tachi waza</i>	állóhelyzet
<i>suwari waza</i>	<i>seizában</i> történő mozgás
<i>hanmi bandanchi waza</i>	<i>uke</i> áll, <i>tori</i> <i>seizában</i>
<i>ushiro waza</i>	<i>uke</i> hátulról támad
<i>jiu waza</i>	kötetlen küzdelem, tetszőleges technika alkalmazása
<i>randori</i>	(több támadós) szabad küzdelem
<i>ko tai</i>	pontos, statikus technika-végrehajtás
<i>jiu tai</i>	kötetlenebb, dinamikus technika-végrehajtás, szabad mozgással

### Fogások

<i>eri dori</i>	hajtóka fogás
<i>katate dori</i>	csukló fogás
<i>kata dori</i>	váll fogás
<i>riote dori</i>	mindkét kéz megfogása csuklónál
<i>rio kata dori</i>	mindkét váll fogása
<i>hiji dori</i>	könyök fogás
<i>katate riote dori</i>	csukló fogás két kézzel (másik neve: <i>riote mochi</i> )
<i>tegatana</i>	kardkéz: enyhén ívelt, erőteljes de rugalmas kéz-tartás

### Esések, gurulások

<i>mai ukemi</i>	gurulás előre
<i>ushiro ukemi</i>	gurulás hátra
<i>yoko ukemi</i>	gurulás oldalirányban

### Ütések, rugások

<i>atemi</i>	ütés vagy rugás (gyakorlásnál csak jelzés értékű) – a támadó egyensúlyának kibillentése, a támadási szándék megtörése, esély a támadási szándék megszüntetésére
<i>shomen uchi</i>	egyenes vágás fönről lefelé
<i>yokomen uchi</i>	haránt vágás fönről lefelé
<i>jodan tsuki</i>	ütés fejre ököllel
<i>chudan tsuki</i>	ütés gyomorszájra ököllel
<i>gedan tsuki</i>	ütés öv alá ököllel
<i>mae geri (chudan)</i>	egyenes, tolórugás (gyomorszájra)
<i>mawashi geri (chudan)</i>	oldalsó, félköríves rugás (lengőbordára)

### Fegyverek

<i>katana</i>	kard
<i>wakizashi</i>	rövid kard
<i>tachi</i>	hosszú kard
<i>bokken</i>	fakard
<i>shoto bokken</i>	rövid kard fából
<i>jo</i>	bot
<i>tanto</i>	kés

### Technikák

<i>omote</i>	technika direkt végrehajtása, a <i>tori</i> az <i>uke</i> centrumát közvetlenül támadja
<i>ura</i>	technika indirekt végrehajtása, a <i>tori</i> az <i>uket</i> megkerülve bil-lenti ki egyensúlyából
<i>nage</i>	dobás; a <i>tori</i> másik neve

## Ajánlott irodalom

- UESIBA Morihei – John STEVENS: *Az Aikido esszenciája*  
*Uesiba Morihei szellemi tanításai*  
 (Szenzár Kiadó, 1998)
- UESIBA Morihei: *Az Út kézikönyve*  
*Uesiba Morihei tanításai a Harci Út követőinek*  
 (Szenzár Kiadó, 2001)
- UESIBA Morihei: *Budo*  
*Az Aikido alapítójának technikai kézikönyve*  
 (Szenzár Kiadó, 2002)
- UESIBA Kissómaru – UESIBA Moriteru: *Aikikai Aikido I.*  
*Alaptechnikák*  
 (Szenzár Kiadó, 2005)
- UESIBA Moriteru: *Aikikai Aikido II.*  
*Haladó technikák*  
 (Szenzár Kiadó, 2007)
- John STEVENS: *A legyőzhetetlen barcos*  
*Uesiba Morihei, az Aikido alapítójának élettörténete*  
 (Szenzár Kiadó, 2001)
- Susan PERRY: *Emlékek a Nagymesterről*  
*Tanítványok visszaemlékezései Uesiba Moriheiről, az Aikido*  
*alapítójáról*  
 (Szenzár Kiadó, 2003)
- UESHIBA Kisshomaru: *Az Aikido szellemisége*  
 (Budo Kiskönyvtár, 1999)
- SZAOTOME Micugi: *Aikido és a természet harmóniája*  
 (Szenzár Kiadó, 1999)
- TAMURA Nobujosi: *Az Aikido átadása és etikettje*  
 (Szenzár Kiadó, 2000)
- SZAOTOME Micugi: *Aikido és a természet harmóniája*  
 (Szenzár Kiadó, 1999)
- John STEVENS: *Három budo mester*  
*O-Sensei, Funakoshi Gichin és Kano Jigoro életrajza*  
 (Budo Kiskönyvtár, 1999)
- Az Aikido filozófiája*  
 (Szenzár Kiadó, 2008)
- SZUNADOMARI Kansú: *Aikido általi megvilágosodás*  
 (Szenzár Kiadó, 2007)

- TOHEI Koichi: *A ki a mindennapi életben*  
 (Lunarimpex, 1995.)
- William GLEASON: *Az Aikido spirituális gyökerei*  
 (Szenzár Kiadó, 2012)
- JAMAMOTO Cunetomo: *Hagakure*  
*A szamurájok kódexe*  
 (Szenzár Kiadó, 2000)
- DAIDÓDZSI Júzan: *A Busidó alapjai*  
*Szamuráj törvénykönyv*  
 (Szenzár Kiadó, 2003)
- Inazo NITOBÉ: *Bushido*  
 (Budo Kiskönyvtár, 1998)
- SZUGAVARA Makoto: *Japán kardvívó mesterei*  
 (Szenzár Kiadó, 2003)
- Mijamoto Muszasi – *A nyughatatlan génusz*  
*Az öt elem könyve*  
 (Szenzár Kiadó, 2004)
- John STEVENS: *Jamaoka Tessu*  
*A „Kard nélküli Iskola” megalapítójának élete*  
 (Szenzár Kiadó, 2005)
- SEI SHIN: *A vívás lelke*  
*A karddal egybeforrasztott világ*  
 (Budo Kiskönyvtár, 1996)  
 (Budo Kiskönyvtár, 1998)
- Eidzsi JOSIKAVA: *Muszasi I–V.*  
 (Édesvíz Kiadó, 1993–94)
- UJVÁRI Miklós: *A szamuráj harci szellem és küzdésművészet*  
 (magánkiadás, 1997)
- Dave LOWRY: *A harcművészetek szellemiségéről haladóknak*  
 (Édesvíz Kiadó, 2000)
- Catharina BLOMBERG: *Szamurájok*  
*Japán barcos osztályának gyökerei és vallási háttere*  
 (Szenzár Kiadó, 2001)
- KASSAI Lajos: *Lovasíjászat*  
 (Dee Sign, 2001)

---

Szerkesztette:

Kárpáti Gábor Csaba (4. dan)  
 a Misogi Aiki Dojo vezetője