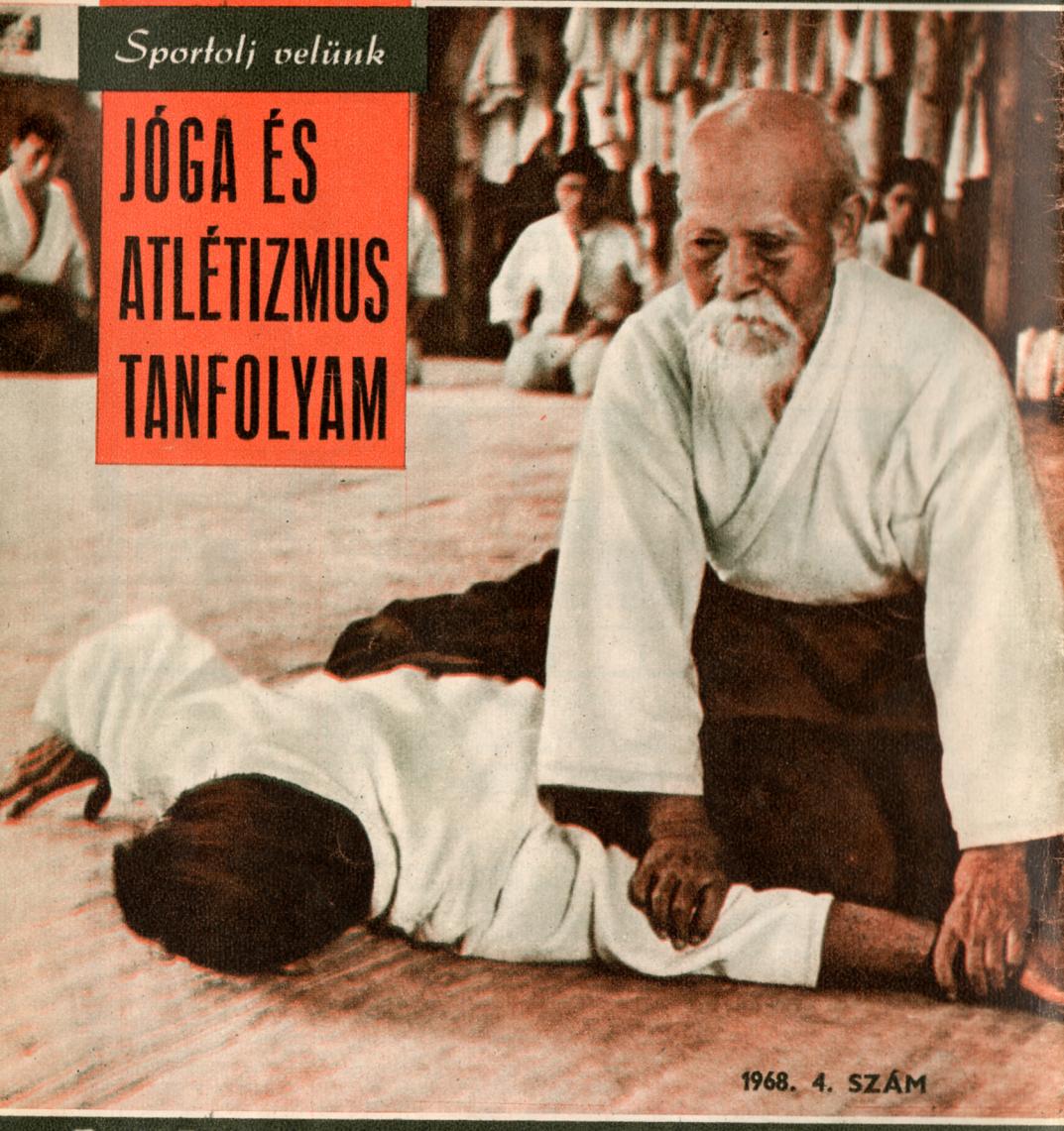
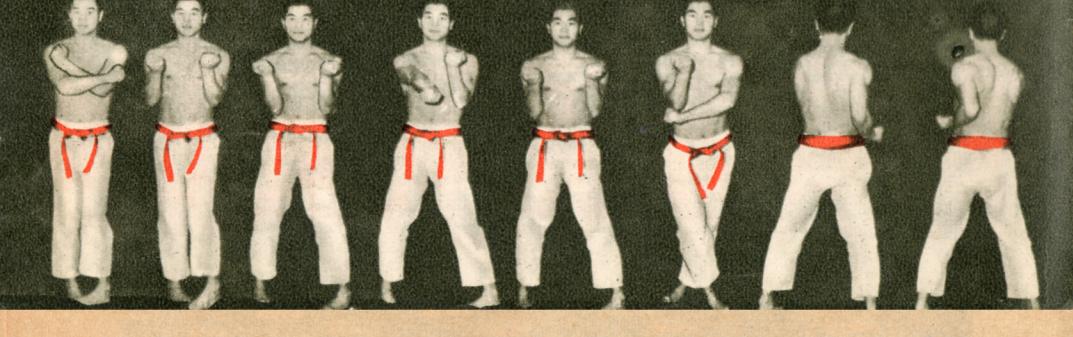


Sportolj velünk

# JÓGA ÉS ATLÉTIZMUS TANFOLYAM



1968. 4. SZÁM

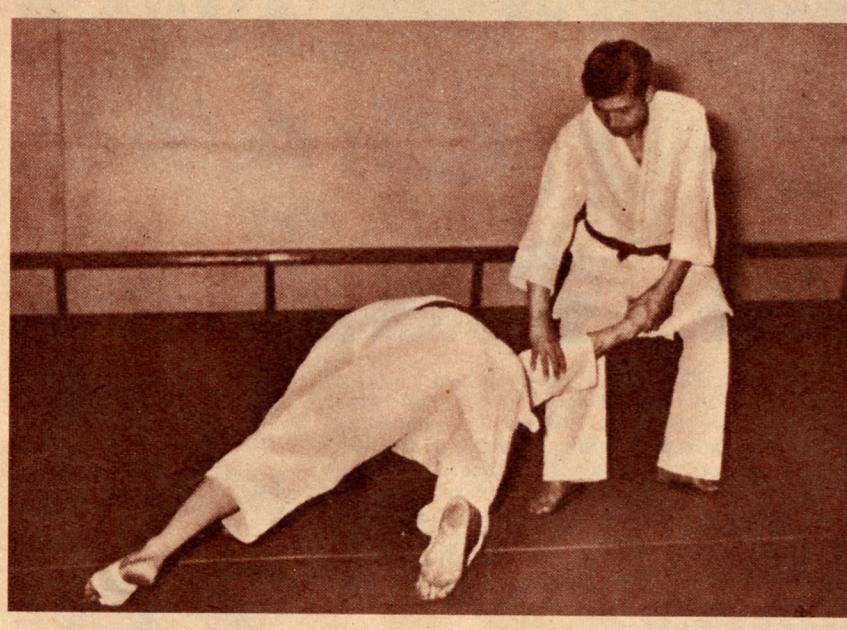


Sportolj velünk

KASZÁS SÁNDOR

## A dzsiudzsikutól a karateig

ÁRA: 3.50 FT



Az aikido mestere az izületek csavarásával kényszeríti földre az ellenfelet

## Aikido

### AVAGY A BÖLCSEK SPORTJA

„Ha holdfényes nyáréjszakán a természet lágynál hanyatlók elmerülő csillagokat csodálataiban, szellemes tökéletes harmóniába kerül testeddel.” Csodálatos érzés ez, kár, hogy olyan ritkán évezheti ma már az ember. Ám, aki Moritaka Ueshiba mester módszerére szerint úzi az önvédelem sportját, az naponta élezheti ezt a szellemi-testi tökéletességet... Es oldalakon keresztül ehhez hasonló kedvcsináló ismertetés Ueshiba mester tudományáról, az aikidóról.

Az aiki-jujutsu volt az ősi forma.

Az aiki kifejezés a szellem egybehangoltságát jelenti az ellenfélvel. Vagyis amíg a dzsiudzsiku (ju-jitsu) a két test harmoniáját követeli meg, addig az aikido a két küzdő test felett uralkodó szellem egységét jelenti.

Rendkívüli esetekben — mondják az aikido teoretikusai — rendkívüli teljesítményekre képes az ember. A fuldoklók sokkal erősebbben tud szorítani, mint más esetben. Mi okozza az erőtököt? Az ész és a lélek egyetlen feladatra koncentrál, s a test ezt teljes egészében kiszolgálja.

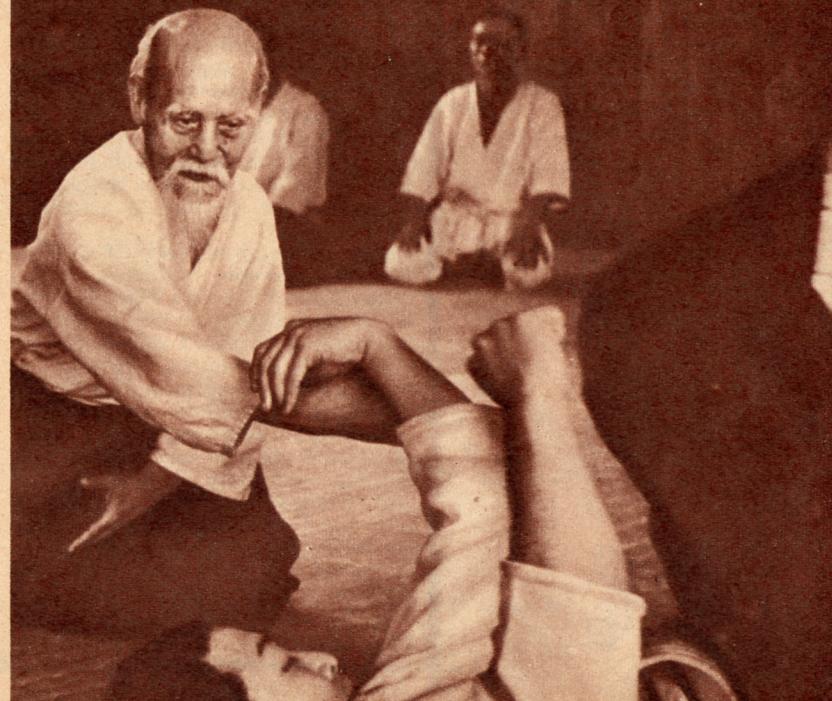
20

Miért nincs ez így máskor is? Mert a szellem nem tudja mindig uralni a testet. Ahogyan a testet is állandóan edzeni kell, hogy ereje növekedjen, úgy a szellemet is szoktatni kell ahhoz, hogy hatalmát minél jobban tudja éreztetni a test felett.

Ha igaz lenne az a mondás, hogy ép testben ép lélek, akkor nagyon egyszerű lenne a kiegyensúlyozott, nyugodt, bőlcsek nevelése — mondjáj az aikido híve —, de a példa sajnos mászt mutat...

Akik csupán a test és a mozgások művészeti tökéletesisének szentelik életüköt, azok egy bizonyos kor után megtorpannak. A test fejlesztése ugyanis határhoz van kötve. A szellem képzése azonban határtalan. Az aikido megtérítője, Ueshiba mester ma több mint 80 éves, de még mindig tanít, gyakorol. Eközben több ifjú ellenfele ellen harcol egyszerre.

A 80 évnél idősebb Ueshiba mester gyakorlás közben



## KENDO



### LOVAGI TORMA LÓ NÉLKÜL

Tréfásan szokták ezt mondani, mert a kendo roppant módon hasonlít a középkori, lovagi torna néven ismert viadalához, csak a harcolók a földön állnak, és dárdájuk kisebb, tulajdonképpen a hosszú szamuraj kardot helyettesít.

Testüket acélpáncéllal védi a kendozók a különféle ütések ellen. Ha a társ úgy tudja megütni a nemes részét, akkor pánclé, hogy az hangsos kong, akkor nyert. Több fajtája van. Legelterjedtebb a finom szertartásokon alapuló Shinto-ryu stílus.

A legősibb önvédelmi sportok egyike, elmélete igen régi forrásokból táplálkozik. Régen ken-jitsunak neveztek. Modern fajtája lett a kendo, hirdetve e sportban a szellem főlénnyét.

Toda Shigemasa (1563—1625) kora egyik leghíresebb mestere volt. Nevéhez fűződik a maga alkotta Toda-ryu stílus megtérítése. Kortársa, a dús gazdag Maeda Toshitsune megírta őt, hogy tanítsa meg számára az egyik titkos technikát, a muto-torit. (Ez a technika azt tanította, hogy hogyan kell megfogni a támadni készülő ellenfél kezét, és egy világánsi idő alatt elvenni szabályát.) Amikor Shigemasa megérkezett Maeda házába, az illőn megvendégezte, majd nyomban a fegyverszobába vitte. Kezébe fogott egy szabályt, és így szólt:

— No, kezdjük, taníts meg a technikára.

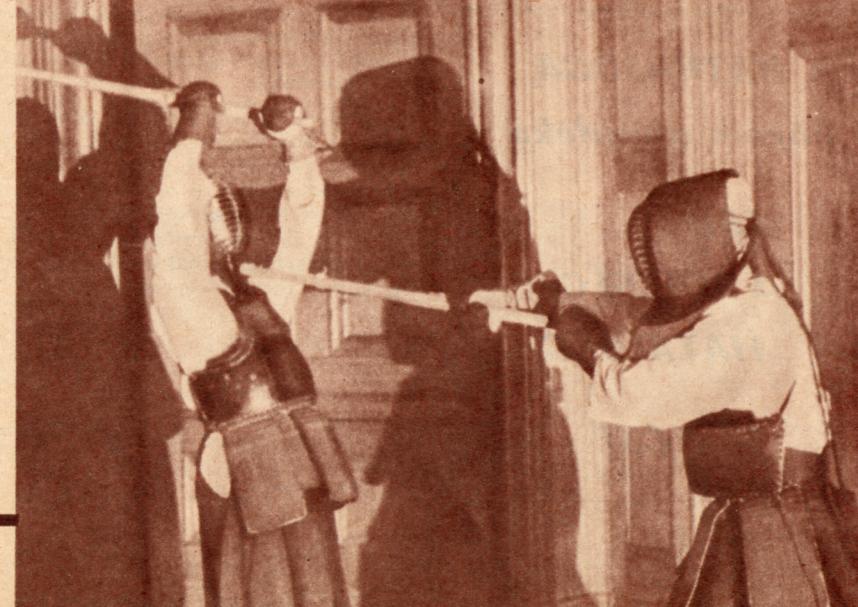
Shigemasa így válaszolt:  
— Rendben van, de tudod, ez titkos technika, és nekem olyan érzésem van, mintha valaki figyelne minket.

Maeda önkéntelenül körbejáratta

tekintetét, eközben Shigemasa gyorsan mellé lépett, és kivette kezéből a szabályt, majd így szólt:

— Ez a muto-tori titkos technikája...

Egy villámgyors közbeszürás a szamuráj kardot helyettesítő bambuszrúddal és megvan a győzelem



Pszichológiai párbaj