

## Aikido – mozgó meditáció

Sok olyan harcművészetet ismerünk aminek az ellenfél legyőzése a célja, az Aikido azonban anélkül edzi a testet és lelket, hogy az erőre helyezné a hangsúlyt. Gyerekek, nők és az idősebbek is hatékonyan közömbösíthetik vele a támadó erejét és lendületét. A gyöngyösi Aikido Egyesület elnökével Ozorák Ivánnal beszélgettem, akivel a volt laktanya területén található dojo-ban találkoztunk.



### ***B.L.- Mi az Aikido és hogyan ismerkedtél meg vele?***

**O.I.** –15 éves koromban ismerkedtem meg a harcművészetekkel a Kyokushinkai karatén keresztül, az Aikidót pedig 1995 óta gyakorlom. Az elmúlt években sok országban szereztem tapasztalatot Aikido stílustól függetlenül. Az Aikido általános értelemben egy tradicionális (hagyományokon alapuló) harcművészet, szűkebb értelemben egy oktatási rendszer, ami egymás legyőzése helyett egymás megsegítésére, az együttműködésre helyezi a hangsúlyt. Az edzések során a gyakorlóknak együtt kell egy-egy problémát (technikát) megoldaniuk, ami ideális esetben egyenlő mértékű hozzájárulást kíván mindkét féltől. Ha tehát egy technika végrehajtását 100%-nak vesszük, akkor mind a támadó, mind a védekező 50-50%-ban járul hozzá a sikerhez. Amennyiben valamelyik fél kisebb mértékben vesz részt a közös munkában, úgy a hiányzó „részt” a másik félnek kell pótolnia. Ha ez nem történik meg, a technika idő előtt befejeződik. Természetesen ez is gyakorlás, csak egy más fajta gyakorlás.

### ***B.L.- Honnan ered?***

**O.I.** - Az Aikido Japánból ered, a 20. század első felében alakította ki több harcművészeti ág ötvöztetésével, de főleg a Daito ryu Aikijujutsu technikái alapján Ueshiba Morihei.

### ***B.L.- Mi a célja?***

**O.I.** - Cél a jellem fejlesztése. Ahhoz, hogy valóban erősek legyünk, először jó emberré kell

válni. Az Aikido gyakorlásához szükség van fizikumra, erőre, de a gyakorlás inkább az emberséget és az empátiát helyezi előtérbe. Mindig helyet hagyunk a partner számára a választásra, hogy folytatja a támadást vagy megszünteti az agressziót. Célunk a helyzetet, a támadó ellenőrzése, nem pedig legyőzése.

### ***B.L.- Mennyire hatékony önvédelemre?***

**O.I.** - Erre a kérdésre nem tudok hiteles választ adni, ugyanis technikai értelemben sosem kellett alkalmaznom az általam ismert technikákat klasszikus önvédelmi helyzetben. Azt gondolom, hogy lehet nincs is olyan, amit az emberek hatékony önvédelemnek hívnak. Az esélyeken lehet változtatni, de nincs két ugyanolyan helyzet. Az önvédelemnél sokkal fontosabb a megelőzés vagy elkerülés. Ha erre valamilyen okból nincs lehetőség, akkor fel kell venni a harcot, de ez minden esetben két esélyes, és itt is több múlik a fellépésen, mint a technikákon.

Ha 10 alkalomból kilencszer győztesen kerülök ki, de a 10. alkalommal leszúrnak, akkor hatékony vagyok az önvédelem terén? Statisztikailag igen, de valójában?

A rioi olimpiát követően, éppen az Ungvári Miklóst legyőző, végül olimpiai 3. helyezett belga judost ütötték le a tengerparton. Akkor most a judo nem alkalmas önvédelemre?!

Nem hiszem, hogy ez a megfelelő következtetés. Talán ez embereknek máshogy kellene gondolkodniuk a konfliktusokról, csak úgy, mint a betegségek terén. Nem megoldani kell egy problémát, hanem megelőzni. Bár ez sokszor nagyon nehéz, és olykor nem is lehetséges, hiszen nem csak rajtunk múlik.



### ***B.L.- Hány éves kortól lehet jelentkezni hozzátok?***

**O.I.** - A legkisebb társunk óvodás, de nem tartom szerencsésnek csatlakozási feltételnek szabni az életkort, hiszen elég sokfélék vagyunk. Van, aki fiatal kora ellenére bölcsebb, mint sok idősebb társa. Mindenkiel az adottságai és pillanatnyi hangulata alapján foglalkozunk. Az Aikido gyakorlása a legtöbbünk számára nem hivatás, bár jó esetben egy életen át elkísér. Figyelembe kell venni, hogy az iskola, munka, a napi rutin után érkezünk a terembe (dojo-ba), nem mindig ugyanazzal az eltökéltséggel, nyitottsággal. Talán ezért is egyre több a „családok” jelenléte, ahol a szülők és a gyerekek együtt látogatják az edzéseket. Jóleső érzés ezt látni.

Sokszor nehéz elindulni az edzésre, hiszen tudjuk, hogy újabb „munka” vár ránk, de az edzés

végével legtöbbször mégis felfrissülten és jobb hangulatban távozzunk.

Ha valaki úgy érzi, van kedve kipróbálni az edzéseket, az jöjjön le bátran! Szeretettel várjuk! Minden edzés nyitott, nincsenek titkaink.

### ***B.L.- Milyen egy edzés?***

**O.I.** - Az edzések 3 részből állnak. Minden edzés előtt felsöpörjük a termet. Ennek nem csak higiéniai okai vannak, de a megfelelő hozzáállás kialakításában is segít. Ezt követően az edzés első felében kicsik és nagyok együtt gyakorolnak. Ebben az órában vesszük a lépéseket, kitéréseket, gurulásokat és eséseket, valamint a technikákat alapszinten gyakoroljuk. A második óra a haladóké, ahol a magasabb szintű támadások és technikák értelmezése, és fokozott tempójú gyakorlása történik.

Ezen kívül keddenként 1-1,5 órában fegyveres gyakorlás van, ami az Aikido technikai rendszeréhez tartozó kard és bot (128cm) technikákat jelenti.



### ***B.L.- Mit hozzanak a jelentkezők az edzésre?***

**O.I.** - Kényelmes, hosszú szárú, melegítőt, ami a térdelés miatt ajánlatos. Egy lehetőleg egy színű pólót, és papucsot az öltöző és a terem közötti közlekedéshez.

### ***B.L.- Vannak-e versenyek az Aikidóban?***

**O.I.** - Nincsenek versenyek. Sok harcművészet idővel küzdőművészetté alakult, sporttá vált, aminek alighanem a tömegekhez való eljutás, a népszerűség növelése az oka. Az Aikido megmaradt egy olyan gyakorlási formának, amiben gyakorlók nem ellenfélnek, hanem partnernek tekintik egymást. Ebből a hozzáállásból hiányzik az ego, az önzés. Náluk a közösen épített, elért eredmény a motiváció.

### ***B.L.- Vannak-e benne szintek és fokozatok, mint a Kyokushinkai vagy Shotokán karatében?***

**O.I.** - A többi harcművészethez hasonlóan vannak kyu és dan fokozatok, és bár az Aikidóban is sok helyen használnak színes öveket ezek megkülönböztetésére, mi csak fehér és fekete övet hordunk, valamint egy hakama elnevezésű, általában fekete vagy mélykék színű szoknyanadrágot, ami az Aikido tradicionális jellegéből fakad.

### ***B.L.- Milyen mestert válasszunk?***

**O.I.** - Ha érdeklődünk a harcművészetek iránt először alighanem stílust, irányzatot választunk. Barátokon, filmekben, bemutatókon keresztül kapcsolatba kerülünk valamelyikkel, ami felkelti az érdeklődésünket. Választás esetén érdemes elgondolkodnunk azon, hogy a harcművészetek filozófiai háttere is érdekes a számunkra, vagy csak maga a fizikai küzdelem. Utóbbi esetben olyan küzdősportot kell választanunk, ahol versenyek vannak, versenyeztetés folyik.

Akarmelyik irányzatot is választjuk hosszútávon, a stílusnál fontosabbá válik az edző személye. Lényegében minden harcművészetnek ugyanaz a célja: az, hogy jobb emberek legyünk. A különbség az, hogy ezt a célt milyen úton valósítjuk meg. Ha elég kitartóak vagyunk, és megfelelő instrukciókat kapunk, a szélsőséges esetektől eltekintve, mind a küzdősportok, mind a harcművészetek pozitívan hatnak a személyiségre.

Ha egy idő után mégis arra eszmélünk, hogy nem a megfelelő mesterhez járunk, ne féljünk váltani! Az eddig befektetett munka nem fog elvészni akkor sem, ha egy új rendszert kezdünk tanulmányozni. Ne keverjük össze a fokozatokat és a valódi ismereteket. Utóbbi fontosabb! Főleg az edzőtermen kívül, a mindennapi életben.