

Mozgás, lehetőség, önkifejezés: aikido

Szerzőnk, végzős gyógytornász-hallgató, a gyöngyösi Autista Segítő Központban (ASK) járt, aikido edzésen. Az ott élő autista gyerekek, fiatalok példás fegyellemmel tanulják a harcművészetet, Ozorák Iván értő vezetésével.

Öt éve gyakorlom az aikidot. Akkor kezdtem, mikor bekerültem a főiskolára. Ezzel párhuzamosan indult el egy másik jelentős út az életemben: elmélyültebben kezdtem foglalkozni az autizmussal. Már az elejétől fogva érlelődött bennem a gondolat, hogy valamiképpen össze kéne kapcsolni a kettőt. Egy aikido elemekkel kombinált mozgásterápia autisták számára. Elképzelni sem tudtam volna alkalmasabb mozgásformát, mint az aikido, hiszen az aikido erőszakmentes harcművészet, ahol nem a másik legyőzése a cél, hanem, hogy partnerekként együtt dolgozzunk a közös fejlődés érdekében. Azonban amikor tanáiraikhoz fordultam nem éppen

hétköznapi ötlettel, felhívták a figyelmemet az akadályokra is: a szoros testi kontaktusra, a technikák bonyolultságára és az objektív mérhetőség nehézségeire. Teltek az évek, és nem jutottam előrébb az ötlettel.

Egyszer aztán megtörtént a csoda. Nem akartam hinni a szememnek, mikor megláttam *Szilvási Zsuzsanna* posztját az egyik közösség oldalán: aikido csoport indult autistáknak Gyöngyösön, az Autista Segítő Központban! Azonnal írtam neki és kértem, hogy „tegyen félre” nekem egy helyet a csoportban, mert régóta dédelgetett álmom vált valóra. Zsuzsa

nagyon kedves volt, mondta, szívesen lát, így megadta az ASK elérhetőségét, valamint a csoportot vezető, *Ozorák Iván* (4. dan) e-mail címét is. Iván rendkívül segítőkész volt, rövid egyeztetést követően sikerült alkalmas időpontot megbeszelnünk.

A buszról leszállva kettő perc alatt sikerült megtalálnom az ASK-ot. Belépve először síri csend fogadott, ám csakhamar elkezdődött a zsidongás, ahogy megérkeztek a srácok. Fél órával az edzés előtt gyülekeztek az öltözőben, majd miután magukra öltötték a tréningruhákat, kezdődhetett a bemelegítés körbefutással, bukfencekkel és mászásokkal. Meglepett a csoport összetétele: a csak fiúkból álló bandában tizennyolc éves korig bezárólag szinte minden korosztály megmutatta magát. Voltak közöttük beszélő és nem beszélő autisták is, azt azonban, hogy a spektrum mely részén helyezkedtek el, már nehezebb volt megállapítani. Az azonban biztos, hogy egyetlen egyszer sem fordult elő viselkedéskérdés-probléma, ami még egy neurotipikus gyerekcsoportban is nehezen elképzelhető.

Megérkezett Iván, kezét fogtuk és örömmel üdvözölt az edzésen, beszélgetni azonban már nem volt alkalmunk, mert mindjárt el is kezdtek a gyakorlást. A srácok katonás rendben sorakoztak fel a parkettán, majd a meghajlást követően kezdődhetett az edzés.

Nem mondom, hogy könnyű volt. Ivánnak nyolc gyerekkel kellett egyszerre foglalkoznia, ami még úgy is megterhelő, hogy ott voltam neki segítségül, és én is párba álltam a srácokkal, hogy megmutassam, ha valami nem ment. Ennek ellenére Iván jól kezelte a szituációt. Ügyesen kombinálta az aikidot az autizmusspecifikus terápiával. Napirendi tábla segítette őket az eligazodásban, így mentek át egyik gyakorlatról a másikra. Közben, minden sikeresen elvégzett technika után egy-egy műanyag korong volt az elismerés jele, amit ki-ki felragasztott a maga táblájára. Négy összegyűjtött korong után egy falat csokoládé volt a jutalom.

Az edzés jórészt alaplépésekből és páros gyakorlatokból állt. Izgultam, hogy vajon hogyan fogják megélni a srácok, hogy idegenként odamegyek hozzájuk, megfogom a karjukat, vagy a csuklójukat és úgy próbálom vezetni őket, de nem volt gond. Szívesen tanultak, elfogadták az érintésemet, és ha kissé nehezen és lassan is, de a verbális támogatás is átjött egy idő után. Nem türelmetlenkedtek, nem vették el a fejüket, ha újra és újra meg kellett próbálni, már sokadszorra. Pedig ha csak magamra kell gondolnom! Az első egy hónapban csak az előre és hátra bukfencet gyakoroltam, aztán következhetek a technikák. Mindegyik aprólékos, pontos kivitelezést igényel, ami egy idő után nagyon fárasztó, és bizony túl kell lépni azon, hogy nagyon ritkán érkezik pozitív visszacsatolás. A srácokon is sokszor látszott egy-egy mozdulatból, vagy egy pillantásból, hogy ingerültek, viszont egyszer sem adták fel, hanem gyakoroltak tovább. Bármelyik aikidos példát vehetne róluk!

Félórás keretet szabtak az edzésnek, ami így első hallásra rövidnek tűnik (különösen, ha azt nézzük, hogy egyébként egy átlagos edzés általában kétórás), azonban a huszonötö-



dik percben, mikor a srácok kezdtek fáradni a folyamatos mozgástól és koncentrációtól, a fegyelem is lazulni kezdett, így zárásként jöhetett egy kis játék, majd a közös meghajlás. Számukra ezzel véget ért az edzés, a neurotipikusoknak csak ez után következett. Ők azonban még nem akartak hazamenni. Vigyorogva álltak be megint a sorba, végül aztán szép lassan mégis elindultak az öltöző felé. Magamban mosolyogtam ezen a jeleneten: jó volt látni, hogy mennyire élvezik a mozgást és, hogy komolyan veszik: ők igazi harcművészetet gyakorolnak. Aztán arra gondoltam, hogy nagyon gyakran azért

nem tartanak mozgásfoglalkozást autistáknak, mert azt mondják, náluk nem a mozgásszervi tünetek az elsődlegesek. Ez így van. Azonban az is igaz, hogy mint minden embernek, nekik is szükségük van mozgásra. A mozgás pedig – legyen szó bármilyen mozgásról, nem csak az aikidóról – segít önmagunk megismerésében, lehetőségeink feltárásában, és az önkifejezésben, ami túlmutat a verbális kommunikáción. Lehetőség a szellemi és szociális fejlődésre egy közösségen belül, ahol mindenki örül annak, hogy mozoghat. Valami ilyesmiért gyakorlom én is az aikidot.

Bors Krisztián

