

*Ranko Ceraj
Marijan Kudrna*

AIKIDO – MLAĐI BRAT JUJITSUA

“Kadgod se krećem, to je aikido.”

Morihei Ueshiba (1883.-1969.)

1. UVOD

Aikido je japanska borilačka vještina nastala u prvoj polovini 20. stoljeća, kojoj je temelje postavio Morihei Ueshiba. Pojednostavljen prijevod aikida bi glasio: ai – uskladiti, ki – (dah) životna energija i do - put. Što je ki? U svakodnevnom životu može predstavljati osjećaj, emociju, motivaciju. Da bi razumjeli ki, moramo nastojati spoznati naš život i sebe, jer ideja aikida, kao borilačke discipline, je put mira i harmonije, što može zvučati paradoksalno, ali to je pravi izvorni smisao vještine.

Aikido može biti, uz puno rada i vremena, učinkovita vještina samoobrane. Mnogi ga takvim i smatraju, no obrana je isto što i napad, pa se to kosi s njezinom osnovnom filozofijom. Aikido bi trebao biti put stvaranja situacija u kojima se napad teško može dogoditi. Ako se napad ne dogodi, obrana nije potrebna, i to je istinski put mira.

Aikido nije nasilan, nije sport jer nema natjecanja. To je disciplina kojom više razvijamo unutrašnju sigurnost i opuštenost tijela i duha, što možemo raditi samostalno ili u suradnji s jednim ili više partnera. Nije cilj pobijediti jednog ili više protivnika, već ostvariti pobjedu bez borbe. Zato, nema ograničenja glede dobne granice za početak vježbanja, mogu ga vježbati ljudi svih dobnih uzrasta i profesionalnih opredjeljenja.

2. POVIJEST AIKIDA

Krajem 19. stoljeća zabranjeno je nošenje japanskog mača. Nastojeći zadržati tradiciju, samuraji su tražili načine kako da očuvaju višestoljetno znanje. Neki su vještinu borenja s i bez oružja pretvorili u sport. Najbolji način je bio da se animiraju studenti na sveučilištima. Tako su nastali judo, karate i kendo. Judo i karate su proizašli iz borilačkih vještina bez oružja, dok je kendo proizašao iz vještine mačevanja. Oni, kojima vještine kao sport nisu bile zanimljive, stvorili su jujitsu. Daito-ryu jujitsu je počeo vježbati Morihei Ueshiba 1915. godine. Tako slobodno možemo reći da je daito-ryu jujitsu bio jedna od baza za stvaranje aikida.

Sredinom 1930-ih godina Ueshiba mijenja ime u aiki-budo, jer je s dodatkom -do želio kazati da je ta vještina put duhovnog razvoja, a njezini tehnički elementi sredstva koja služe cilju. Konačno je početkom 1940-ih godina oblikovao vještinu koju je nazvao aikido.

Poslije Drugog svjetskog rata, u Japanu se stvorio opći stav nenasilja. U takvoj situaciji, aikido je postao prepoznatljiv i prihvatljiv široj populaciji. Godine 1953. Ueshiba šalje Koichi Tohei-a na Havaje da podučava havajsku policiju i posebne odrede američke vojske. Tako se ideja rješavanja sukoba bez borenja 1950-ih godina iz Japana polako počela širiti Amerikom i Europom.

Kenji Tomiki, priznat i vrstan stručnjak na području tjelesne i zdravstvene kulture u Japanu, odlučio je iskoristiti elemente aikida za oblikovanje tjelesnih vježbi i uvrstiti u nastavu tjelesnog odgoja visokih škola.

3. AIKIDO DANAS

U aikidu nema natjecanja, iako ih je Kenji Tomiki nastojao provoditi. Pozornost se posvećuje zajedničkom kretanju, nego nasuprotnoj prirodi kretanja, tj. napadač i napadnuti rade kao partneri i nastoje osjetiti jedan drugoga. Ovakva suradnja je također bitna iz dva razloga:

- smanjiti mogućnost ozljede pri izvođenju potencijalno opasnih aikido tehnika
- razviti sposobnost oba partnera da budu opušteni i da paze jedan drugoga pri izvođenju bilo koje tehnike.

Zato je aikido toliko popularan većini populacije koja se ne želi baviti sportskim natjecanjem. Nije rijetkost vidjeti osobe starije životne dobi kako počinju vježbati aikido.

U Hrvatsku aikido dolazi 1980-ih godina. Prvi klubovi su se pojavili u Splitu i Zadru, a početkom 1990-ih i u Zagrebu, gdje ih danas ima najviše.

Aikido društvo "Zagreb" prvo je u Zagrebu promoviralo aikido. Danas je naš učitelj Kenjiro Yoshigasaki, učenik Koichi Tohei-a, živi u Bruxellesu već 30 godina, drži seminare po Europi, J. Americi i Africi. Naš je gost u Zagrebu zadnjih 10 godina.

4. ASPEKTI VJEŽBANJA AIKIDA

Osobe koje vježbaju aikido izbjegavaju sukobe u životu, pa je mogućnost fizičkog sukoba mala. Međutim, svakodnevno se susrećemo s raznim problemima u svijetu u kojem živimo (međuljudski odnosi) i unutar sebe (zdravlje). Stoga se aikido prakticira i kao umijeće kvalitetnijeg življenja u svakodnevnom životu. Jedinstvo uma i tijela je prijeko potrebno da bi čovjek mogao kvalitetno funkcionirati.

Osnovni smisao aikida je ostvariti cilj bez borbe, a ne pobjedu nad pojedincem ili više protivnika. Taj koncept vježbamo razvojem percepcije i opuštenosti duha i tijela, istražujući vlastite mogućnosti u stvarnim životnim situacijama.

1. U aikidu krećemo od pretpostavke: kad hoćemo pokrenuti tijelo partnera, prvo moramo pokrenuti njegov um. Da bi pokrenuli partnerov um, izbjegavamo biti njegova suprotnost, bilo fizički, bilo mentalno. Prave harmonije s partnerom ili pravim napadačem neće biti dok se prethodno ne ostvari harmonija unutar vježbača (prevladavanjem straha, ostalih emocija i misli koje nam opterećuju i ometaju um, tj. postiže se stanje percepcije, slično stanje kao u vožnji automobilom ili kod vrhunskih sportaša, npr. Pete Samprasa, Janice Kostelić, Tiger Woodsa, Dražena Petrovića i Ronaldinha).

Percepciju razvijamo na početku treninga “statičkim” vidom aikida:

- a) **Vježbama disanja;** disanje je uska spona između uma i tijela, a provodimo ga ispravnim disanjem ošitom i brzo uviđamo da doprinosi opuštanju tijela i smirenju uma.
 - b) **Vježbama meditacije;** čovjek je svakodnevno izložen stresu, a ne pruža dovoljno odmora svojem umu i tijelu. Preporuča se svakodnevno ići u šetnju ili sjesti u opušten položaj i ne raditi ništa 15 do 20 minuta.
2. Trening nastavljamo s:
 - a) **Ki vježbama;** Sklop od 12 vježbi za razvoj uma i tijela. Svaka vježba se izvodi 2x8 ponavljanja uz glasno brojanje, početak vježbe je uvijek u lijevu stranu. Pazi se da svaki pokret vježbe bude što kvalitetniji (razvijanje percepcije), a provjeravamo to glasnim brojanjem. Ako krivo izvodimo vježbu, u glasu se odmah uočavaju promjene. Vježbama utječemo na pokretljivost cijele kralježnice, što je izuzetno bitno kod mladih za vrijeme faze ubrzanog rasta, gdje miškulatura ne može pratiti rast kostiju, pa dolazi do poremećaja posture.
 - b) **Vježbe istezanja;** Vježbe se provode na strunjači, gdje istežemo miškulaturu zdjelice i nogu. Na kraju izvodimo vježbu ushiro ukemi waza, tj. ustajanje i padanje, što je bitno za koordinaciju i agilnost prizemljivanja i ustajanja.
 - c) **Padovi;** Priroda rada na aikido treningu je puno padanja i ustajanja, pa je prijeko potrebno naučiti pasti sigurno, bez mogućnosti ozljede. Metodika rada je ovdje razrađena u detalje i u našem 15-godišnjem radu nije se dogodila niti jedna ozljeda, kako na treningu tako i u svakodnevnom životu vježbača. Ima puno svjedočanstava vrlo opasnih situacija gdje su osobe bile prisiljene izvesti pad, no bez posljedica. Konačno, puno je veća mogućnost pasti u

svakodnevnom životu (led, klizav pod, neravan teren), nego na treningu (ipak smo na treningu samo 3x1,5 sati tjedno).

- d) **Aikido vježbe** – Tehnike koje izvodimo samostalno, one su osnova za borilačke tehnike s partnerom. Njima razvijamo osjećaj osobnosti, jedinstvenosti tijela i uma u kretanju kroz prostor, koordinaciju. Postoji veliki broj aikido vježbi kojima postizemo harmoniju uma i tijela. Kvalitetu izvođenja vježbi provjeravamo testiranjem.
 - e) **Tehnike aikida** - Niz kretnji koje izvodimo zajedno s jednim ili više protivnika - partnera. Osim od golorukog napadača, uvježbavaju se tehnike obrane od drvenog noža, mača i štapa. To su borbene tehnike, ali ne demonstracije običnog bacanja, udaraca ili poluga, kojima želimo povrijediti nekoga ili naprosto baciti na pod. Cilj tehnika je komunikacija, kojom nastojimo na miran i harmoničan način pokazati rješenje problema protivniku-partneru tj. pokazati mu da ga ne želimo povrijediti i da njegov napad nema smisla.
 - f) **Testiranje** - Sve vježbe i tehnike koje prakticiramo u aikidu su podložne testiranju. Testirajući um i tijelo spoznajemo kvalitetu izvođenja i stanja vježbača. Takva vrsta testiranja ne postoji nigdje drugdje.
3. Gledano biomehanički, aikido su razna bacanja, vođenja, tehnike poluga i kotrljanja, koja su proizašla iz optimalnih prirodnih pokreta tijela. Nije fokusiran na zadavanje udaraca, već na iskorištavanje i kontrolu energije protivničkog napada i njezino odgovorno propuštanje dalje od sebe. To nije samo statičko umijeće, već i veliki dinamički pokreti tijela, koji omogućuju razvoj svih primarnih motoričkih sposobnosti, ali može zbog svoje kompleksnosti poslužiti i u kinezioterapeutske svrhe.
4. Kod treniranja borilačkih vještina, često se zanemaruje njihov duhovni aspekt. Taj pristup je karakterističan u školama na američkom kontinentu i Europi, koje nude samo vrhunsku tjelesnu i tehničku pripremljenost. U aikidu upravo potičemo stalno zajedničko treniranje uma i tijela. U nekoliko navrata smo već spomenuli taj nerazdvojan odnos, cjelovitost bića i harmoniju s protivnikom-partnerom tj., iznimno je važna kvaliteta komunikacije među ljudima. Danas se jako puno govori i poučava o kvalitetnoj profesionalnoj i osobnoj komunikaciji u društvu, koje očito nedostaje. Vjerujemo da je i aikido jedan od kvalitetnih rješenja za taj veliki problem komunikacije.

5. ZAKLJUČAK

Aikido je relativno mlada borilačka vještina, koja svojim filozofijom, biomehaničkim strukturama kretanja dopušta vježbanje svim dobnim skupinama.

Bazirana je na: istraživanju vlastitih mogućnosti uma i tijela kroz razne tehnike disanja, meditacije, vježbama za razvoj motoričkih sposobnosti, borilačkim tehnikama, te također služi za stjecanje osobnog zadovoljstva i smirenosti.

Aikido njeguje nenasilan pristup rješavanja sukoba i mnogi ga smatraju potpuno somoobrambenom vještinom. Te vrijednosti prepoznalo je Ministarstvo obitelji, branitelja i međugeneracijske solidarnosti, koje se očitovalo odobrenjem projekta, unazad dvije godine, koji je u tijeku s braniteljima, djecom – žrtvama nasilja u školi i obitelji, mladeži učeničkih i studenskih domova.

Od akademske godine 2006./07. aikido se uvršten kao **izborni predmet na Edukacijsko-rehabilitacijskom fakultetu**.

Aikido daje mogućnost za nenasilnom promjenom osobnosti, a time i okoline u kojoj živimo. Promjene donose mir i sklad u obitelji, u školi, na poslu i u životu općenito.

6. LITERATURA

1. Ueshiba M., Ueshiba K. (1991.). Budo: Teachings of the Founder of Aikido. London: Kodansha International
2. Dobson, T., V. Miller (1993.). Aikido in Everyday Life, Berkeley, North Atlantic Books.
3. Yoshigasaki, K. (2001.). Unutarnje putovanje stranca. Zagreb: Zona Vitae.
4. Tohei K. (1998.). Knjiga o Ki-u, Zagreb, Diorama.
5. Tohei K. (1968.). This is Aikido, Japan Publications, Inc.
6. Tohei K., Mitsugi S., Koretoshi M. (2003.). Aikido, Zagreb, Diorama.
7. Shifflet C. M. (2000.). Aikido exercises for teaching and training, Berkley, North Atlantic Books.