STOCZNIOWY OŚRODEK METODYKI AIKIDO
SZCZECIN

CREDO

INSTRUKTORA AIKIDO

MARIAN OSIŃSKI

1982

STOCZNIOWY OŚRODEK METODYKI AIKIDO

CREDO INSTRUKTORA AIKIDO

Marian Osiński

/ do użytku wewnętrznego /

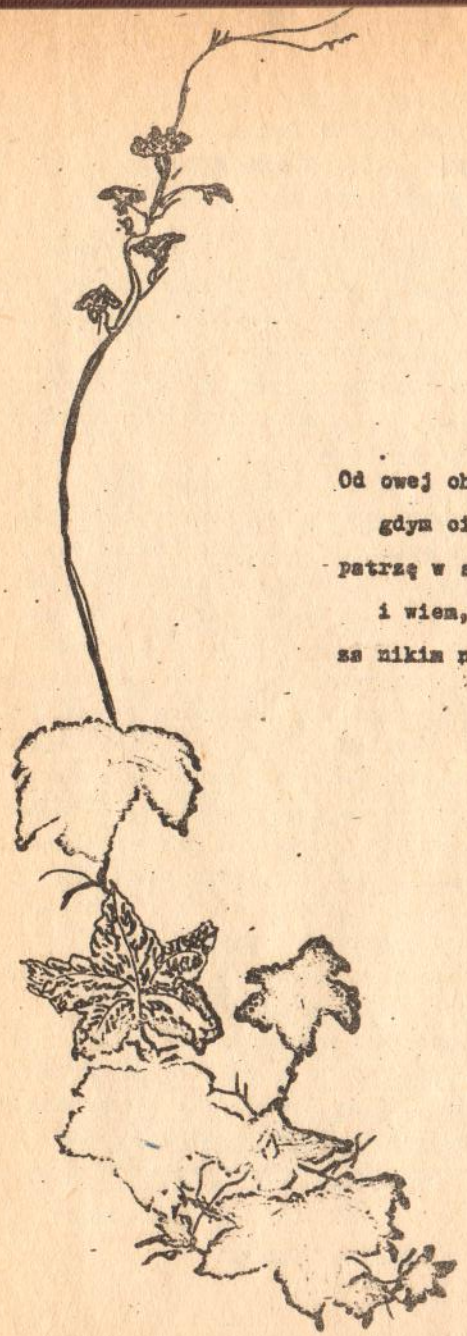
materiał poglądowy dla instruktorów

okładkę projektował Maciej Jaworski

ilustracje Urszula Szymonowicz

Szczecin

Marzec 1982 rok



Od owej chwili
gdym ciebie tylko ujrzał
patrzę w swe serce
i wiem, że ono dawniej
za nikim nie tęskniło

Chunagon Atsutada

Wstęp

Wszyscy ludzie wiedzą jak trudne jest czyste życie.
Nie można przejść przez życie niewyrządzając nikomu krzywdy.
Można starać się aby wyrządzać jej jak najmniej.

Pisząc tą broszurę chciałbym pomóc innym i sobie - instruktorom aikido którzy chcą słuchać głosu drogi Aiki. Jeżeli komukolwiek pomogę będę bardzo się cieszył. Nie oczekuję słowa podziękowania a podziękowaniem niech będzie zrozumienie się nawzajem.
Chciałbym abyśmy instruktorzy byli zjednoczeni nie tylko w ramach struktur organizacyjnych lecz i tych nie formalnych na płaszczyźnie zrozumienia poprzez akceptację i koleżeństwo.
Wiele ludzi poszukuje efektywności w różnych dziedzinach życia. Historia ludzkości zna przypadki ludzi którzy poszukiwali harmonii w różnych dziedzinach sztuki np: w malarstwie, muzyce, tańcu czy gimnastyce artystycznej. Aikido również poszukuje harmonii w ruchu lecz aikido uczy nas przeniesienie tego na ludzkie życie. Istnieją tacy ludzie którzy poszukują w swym życiu sławy, wygody a przedewszystkim poszukują skuteczności i efektywności. Jednak żyją również ludzie którzy poszukują w swym życiu harmonii. Naturalną rzeczą jest że człowiek poszukuje tej harmonii w miłości, przyjaźni, koleżeństwie i w sympatii do otaczającego go świata. Świat ten może nam odwzajemnić się tym samym. Myślę, że ludzie wiele mogą jeśli chcą osiągnąć na tej płaszczyźnie. Aikido uczy nas aby podejmować każdy wysiłek w zbudowaniu takiego społeczeństwa. Uważam, że aikido służy nam kiedy my umiemy służyć jemu. Ponieważ aikido to życie a życie to aikido. Aikideka dąży do okazania dojrzałości w swym życiu.
Wiem, że aikido to kultura dotycząca instruktorów i studentów oraz wszystkich ludzi. Bardzo razi brak kultury w współżyciu z innymi ludźmi. Osobiście preferuję typ ćwiczenia aikido dla zdrowia i wiem jak jest ono nam potrzebne. Ponieważ to co widzimy na macie jest efektem współpracy dwóch ludzi którzy próbują się sharmonizować. W aikido niema walki i niema rywalizacji. Obydwaj studiują ruchy poznając własny umysł i ciało starają się wszystko zrozumieć i za to dziękuję Ci O,sensei.

Marian Osiński

Mistrz Nocquet

Francuz Andre Nocquet 7 dan aikido, 3 dan judo, człowiek ten posiada długą "sportową" przeszłość. Był on jednym z pierwszych uczniów mistrza Kawaishi w judo ucząc się z nim w 1938 r. W 1946 r. otrzymuje czarny pas w judo, 6 pas nadany w tym okresie. 3 dan otrzymał w 1951 roku. Rozpowszechnił judo na południowym zachodzie i 40 judoków doprowadził do nadania czarnego pasa. Interesując się aikido którego uprawiania zaprosił go mistrz Tadashi Abe, student mistrza Morihei Uyeshiba.
Andre Nocquet postanowił uczyć się tej sztuki u samych źródeł udając się do Japonii na okres 1955 r. do grudnia 1957 roku. Był jedynym europejczykiem posiadającym względy u Mistrza założyciela i od niego pobierał nauki przez $2^{1}/_{2}$ roku. Powrócił z Japonii wzbogacony o nową wiedzę i rozpoczął upowszechnianie aikido we Francji oraz Europie. Po powrocie mistrz Nocquet posiadał dyplom profesora nadanego przez japoński ośrodek aikido, świadectwo mistrza Tomiki obarozonego nauczaniem samoobrony w Kodokan oraz oficjalne dyplomy japońskich instruktorów shiatsu i seitai - ho oraz systemu mishi z pozwoleniem na stosowanie wschodnich metod w oficjalnych francuskich ośrodkach.
Andre Nocquet 7 dan aikido aktualnie jest bezsprzecznie największym europejskim ekspertem w tej sztuce. Utworzył we Francji i Europie liczne kluby, ukształtował kilkadziesiąt czarnych pasów i przyciągnął wiele tysięcy uczniów do praktykowania aikido.
Swoje dzieło, które uważa za misję obejmuje całą Europę od chwili kiedy przewodniczył w Europejskiej Unii Aikido / F.F.J.D.A./.
Średniego wzrostu, silny Andre Nocquet jest żywym przykładem tego co aikido może dostarczyć człowiekowi. Potrafił opanować technikę ale również przedewszystkim umysł. Lekcje jego są proste, zawsze naładowane ideą uwielbianego Mistrza Uyeshiba i urozmaicone anegdotami opowiadającymi bajkowym stylem, głęboko ukrywając wyrozumiałość którą w stosunku do człowieka mistrz posiada.
Andre Nocquet jest całkowicie oddany aikido, żyje i myśli jak aikidoka. Jest to najlepsza lekcja jaką może dać swoim uczniom.

Zasady dla instruktorów

Łatwiej się uczyć, niż nauczać kogoś. Łatwym jest jeszcze nauczanie kogoś, bez dbania oto czy osoba ta zrozumie czy nie.
Jednakże prawdziwe prowadzenie i uczenie, biorąc pod uwagę w każdej chwili indywidualne cechy osoby, jej nabyte nawyki, nie jest rzeczą łatwą. Nauczanie aikido jest szczególnie trudne ponieważ czyniąc to musimy wydobyć osobę ze świata ciszy do świata umysłu, musimy nauczyć jedności ciała i duszy i prowadzić uczniów do punktu w którym mogą włączyć to co nauczamy w aktualną praktykę.
Oczywistym jest, że nauczyciel musi opanować, wprowadzić w praktykę i wierzyć w to co się naucza. Jeżeli uczymy zasad wszechświata bez zastanowienia to tak jak ślepiec prowadziłby ślepca nie wymaga to nawet komentarza. Aby nauczać sami musimy mieć oczy szeroko otwarte i przyjąć pełną odpowiedzialność za to co robimy.

Bądź zarówno uczniem i instruktorem

Chciałbym abyście zrozumieli, że wciąż się uczą jednocześnie nauczacie aikido. W przypadku zasady jedności ciała i umysłu w aikido obrót szyi czy palca może mieć wielkie znaczenie i uczynić wielką różnicę w efekcie technik. Czasami usiłujesz jak tylko umiesz spowodować upadek przeciwnika i nie możesz tego dokonać, wystarczy zaś zmiana w sposobie zgięcia twego palca i możesz to spowodować. Stanie się łatwe wywołanie jego upadku. Ponieważ obrót szyi czy zgięcie palca są tak łatwe, że możemy tego nie zauważyć, zaś szczegóły te mogą wywołać szczególne zmiany wypływu Ki. Jeżeli uczysz się czegoś i próbujesz w domu nauczyć kogoś innego, będziesz zwracał szczególną uwagę na każdy ruch i słowo instruktora i upewnisz się wtedy, że naprawdę opanowałeś technikę. Jeżeli ćwiczysz ze świadomością, że któregoś dnia i ty mógłbyś uczyć tego, twój postęp będzie szybszy. Chociaż aikido jest uczeniem się powszechnych praw, zasad wszechświata i wprowadzeniem w praktykę, większość ludzi na świecie nie zna tych praw. Jeżeli dzisiaj przekażesz je jednemu z nich, przynajmniej jedna osoba zna te zasady. Jeżeli nauczyłeś się " niezginalnej ręki" jesteś w stanie wyjaśnić to, nauczyć kogokolwiek to jest twój sukces. Jak bardzo czynisz doskonalsze uprawianie aikido, ćwicząc wytrwale zyskasz możliwość, że dojdziesz do punktu w którym jesteś w stanie manifestować prawa wszechświata w pełnym tego słowa

znaczeniu. Jeżeliby każdy człowiek studiował ze świadomością, że będzie prowadzić i nauczać innych i uczynił wszystko aby sprostać temu zadaniu, świat stałby się jaśniejszy a aikido jeszcze bardziej by się rozwinęło i rozprzestrzeniło.

Rozwijanie się razem

Czasem napotykamy w aikido na ludzi którzy ćwiczą pilnie ale dbają jedynie o własny rozwój i wyglądają na niezadowolonych mając prowadzić młodszych. Entuzjastyczne ćwiczenie jest rzeczą dobrą ale jeżeli rozwija się jedynie techniki, osoba z taką egocentryczną postawą osiągnie pewien punkt, punkt do którego ciało może rozwijać się ale nie będzie w stanie wkroczyć w dziedzinę duchowego rozwoju. Podstawową zasadą aikido jest miłość poszanowania wszystkich rzeczy. Nasze umysły są jednością z duchem wszechświata. Z tego powodu nasze Ki jest w stałym związku z Ki wszechświata. Postawa "jestem całkowicie w porządku" w innych słowach chorobliwa pewność siebie jest przeszkodą dla strumienia Ki i uniemożliwia dotarcie do naszego "JA" prawdziwych zasad wszechświata. W dodatku sobkostwo prowadzi prosto do zarozumiałości która z kolei zatrzymuje rozwój. Nie ma ważniejszych rzeczy na tym świecie jak "dobro innych ludzi". Często decydujemy się wykorzystywać całe swe możliwości do zrobienia czegoś dla innych po to aby zyskać jedynie ich wdzięczność a potem złościmy się gdy rzeczy nie układają się tak jak planowaliśmy. Wszystkie rzeczy które robimy dla dobra innych są i dla naszego dobra. Czynimy je szeroko, aby rozwijać nasze cnoty. W końcu, czy nie korzystamy na tym sami stając się lepszymi? Człowiek w aikido studiujący pilnie tą zasadę i który czyni wszystko aby dobrze prowadzić "młodszych" drogą technicznego i duchowego postępu jest człowiekiem który rozwija się szybciej. Inne sztuki walki uczą, że nie uzyskamy siły dopóki nie będziemy stale ćwiczyć z ludźmi silniejszymi od nas. Chociaż aikido także uczy, że bardzo ważnym jest stykanie się z ludźmi silniejszymi i bardziej zaawansowanymi od nas aby nauczyć się od nich wszystko co możliwe. Aikido utrzymuje także, że ten rodzaj praktyki jest niewytarczający

Aikido utrzymuje, że powinniśmy wykształcić siebie i następnie wykorzystując całą naszą wiedzę usiłować prowadzić uczniów tą samą drogą. Czynimy postępy ucząc innych, ponieważ nauczanie jest formą uczenia samego siebie. Osoba nauczająca prawidłowych zasad nie powinna sama czynić błędów. Jeżeli mówimy innym aby się nie złościli, nie powinniśmy sami tracić panowania nad sobą. Chociaż bardzo trudno jest nauczać osobę która uczy się wolno i która ma wiele złych nawyków, aby wykonywała prawidłową technikę, to zwracamy stale na nią uwagę i usiłujemy, opierać naszą pracę na prawidłowych zasadach. Naucz go czegoś a będzie sam stale czynił wielki postęp w technikach których uczysz i w odnajdowaniu doskonalszych punktów zasad aikido.

Uczeń będzie oczywiście bardzo wdzięczny ale instruktor musi być także wdzięczny za możliwość uzyskania postępu poprzez nauczanie. Poprzez gorliwe i łagodne prowadzenie innych czynimy wielkie kroki w naszych technikach i osobowości. Wielce złym jest przekonanie, że nie możemy osiągnąć wyższej płaszczyzny od innych ludzi, dopóki nie przeszkodzimy im w rozwoju. Wspaniałą rzeczą jest własny postęp poprzez powodowanie, że inni ludzie się rozwijają. Droga aikido jest nauką wraz z partnerem, rozwijanie się z nim i okazanie wzajemnej pomocy. Jest to doskonałą drogą, którą należy podążyć także w zwykłym życiu. Nie skąp techniki której się nauczyłeś. Zamykanie "na klucz" zasad które nauczyłeś się od wszechświata we własnym sercu nie jest drogą do otrzymania dalszych błogosławieństw. Musimy miłować bez skąpstwa. Jeżeli pokażemy innym wszystko czego nauczyliśmy się sami przekonamy się, że rozwijamy się także. Nie martw się, że zapas wyczerpie się wszechświat jest nieskończony.

Instruktor musi być skromny

Czasami ludzie na stanowisku instruktora mają ochotę do przechwałek, opanowuje ich zarozumiałość. Prawdą natomiast jest, że jeżeli ktoś został instruktorem, nie znaczy to, że opanował wszystkie zasady wszechświata których ma uczyć. Może być trochę bardziej zaawansowany lecz wciąż jest "towarzyszem podróży" wszystkich uczniów na wspólnej drodze wszechświata. Poza tym osoba która wyprzedziła nieco inne, powinna prowadzić tych z tyłu.

Dlatego instruktor uważający się za doskonałość chodzącą jest zły. Pewność siebie zamyka oczy duszy i prowadzi do zastoju a nie postęp Będąc niedbałym będziesz się cofał. Wyłożony przez nauczyciela błąd jest zawsze błędem a prawidłowo wykonana technika jest zawsze

prawidłowa. Instruktorzy nie mogą być usatysfakcjonowani samym faktem "siedzenia na stołku" prowadzącego, stale muszą poszukiwać prawidłowego postępu. Tylko właściciel pokornego serca może stać się doskonałym nauczycielem.

Uczniowie zwierciadłem dla instruktora

Kiedy uczniowie i nauczyciel są wspólnymi towarzyszami podróży drogą wszechświata, są także wzajemnym zwierciadłem w którym każdy jest odbiciem drugiego.

Zalety i błędy nauczyciela są widoczne w jego uczniach i odwrotnie. Jeżeli uczeń studiuje szczerze, pilnie to nauczyciel nauczа szczerze i obydwaj mogą dojrzewać i rozwijać się razem. Jeżeli uczeń lekceważy nauczyciela lub okazuje tylko noszeniem się technik, nauczyciel pozna to, napewno uczeń nie będzie w stanie nauczyć się tego co nauczyciel ma najlepszego do pokazania. Nawet gdy gdy nauczyciel jest szczery w swych naukach, uczeń z taką postawą nie jest w stanie tego dobrze pojąć.

Kiedy zdecydowałeś się studiować pod danym instruktorem nie krytykuj go używając niedojrzałego umysłu. Studiując tak gorąco jak gdyby miałeś to wyglądać na to, że przejmujesz jego nawyki. Oczywiście duch nauczyciela znajdzie odbicie w swych uczniach. Jeżeli nauczyciel będzie zarozumiały, takimi staną się jego uczniowie. Jeżeli będzie się przechwalać, tak uczynią jego uczniowie. Jeżeli traktuje ich lekceważąco odpłacą mu się tym samym. Jednakże nauczyciel który wyjaśnia prawidłowe zasady aikido i stosuje je w praktyce, rozwinie dobrych uczniów. Nauczyciel który znajdzie złe nawyki wśród uczniów powinien uważać te wady za odbicie swoich. Owo odbicie widziane w uczniach jest dla niego ostrzeżeniem aby jeszcze bardziej gorliwie kontynuował swe wysiłki. Instruktor ucząc zasad wszechświata nie może zapomnieć, że jest obserwowany przez uczniów. Twoje własne słowa i czyny muszą się zgadzać z zasadą jedności słów i czynów które wykłada. Jest ważnym skorzystanie z postawy własnych uczniów.

Prawidłowe a nie siłą

Choć dobrym jest, gdy instruktor uczy studentów stać się silnym lecz siła nie powinna być jego jedynym celem. Postawa, że prawidłowe to napewno jest silnie. Ilość ludzi wyznających zasadę siły zwiększa się

na świecie, powodując zamieszanie i groźbę wojny. W aikido gdzie cel jedności ciała i duszy oraz doskonalenie ludzkiej osobowości jest wysoko postawiony, nawet odrobina pragnienia potęgi, siły, pychy w technikach wymaga wyeliminowania tego. Aikido zawiera tysiące technik i dziesiątki tysięcy ich odmian. Kiedy nauczyłeś się ich pewną ilość i zostałeś w końcu oświecony zasadami aikido, możesz sam stworzyć nowe techniki i wykorzystywać nowe ruchy, lecz jest to możliwe tylko wtedy gdy zasady według których podążyłeś były prawidłowe. Niektórzy ludzie gdy odkryli jakąś nową technikę, spróbowali na kimś i przekonali się, że działa uważają, że stworzyli prawdziwą nową technikę. Tak jak dorosły próbuje na dziecku, niezależnie czy dorosły czyni to prawidłowe czy nie zawsze będzie górą. Także człowiek z 5 letnią praktyką w aikido próbujący technikę na początkującym też pewnie będzie górą.
Problem tkwi nie w tym czy technika działa lecz czy jest prawidłowa. Kiedy jest odwrotnie, nieprawidłowa technika nie działa nawet na początkującym. Mało instruktorów lubi, aby studenci wykonywali na nich technikę tak, że mogą ich rzucać i ukazać swą siłę.
Nauczyciel powinien poprawiać złe punkty uczniów ale nie powinien zatrzymywać ich w rozwoju w połowie drogi. Jeżeli usiłuje w każdym momencie okazać swą siłę pewnie także pobudzi uczniów do oporu. Nie będzie uczyć zasad zgody lecz teorię starcia. Studenci stracą serce do szukania prawidłowego aikido i będą pragnęli samej siły. Zawsze skromnie usiłuj dostosować do tego co uczysz, do prawidłowych zasad i unikaj czegokolwiek co jest z nim sprzeczne. Twoja postawa nauczania musi także zawierać poszukiwania wszystkiego co jest zgodne z owymi zasadami. Musi to być pragnienie nauczania innych tych dobrych rzeczy.
Nie chodzi o silnego człowieka, który jest prawy, ale prawego człowieka który jest silny dlatego, że postępuje prawidłowo i dobrze. Często słyszymy, że wśród prawych ludzi są ludzie słabi, ale również są i słabi którzy nie są całkowicie prawi. Ścieżka prowadząca zgodnie z prawami wszechświata jest do największej siły.
Musimy podjąć wysiłki aby udowodnić to i pokazać światu, że prawy to znaczy silny.

Postawa a nie starszeństwo czyni instruktorem

Istnieje pogląd, że nikt nie może uczyć dopóki nie stanie się silnym. Niektórzy ludzie z większym doświadczeniem odmawiają uczyć innych

ponieważ czują, że są niedojrzali i słabi. Siła i umiejętności techniczne a bycie dobrym instruktorem są dwoma różnymi zagadnieniami. Silna osoba nie zawsze jest dobrym instruktorem. Oczywiście wszystko dobrze, jeżeli człowiek jest zarówno silny jak i dobrym instruktorem lecz może być słabszym i nie tak niesamowicie biegły w technice i jednocześnie nauczać innych z powodzeniem. Człowiek nie musi być wspaniałym pływakiem, aby być doskonałym trenerem pływackim. Aby zostać dobrym instruktorem musisz nauczać z życzliwością i entuzjazmem podstawowych zasad do granic ich doskonałości. Ucz się dzień, rok i będziesz w stanie zostać doskonałym nauczycielem tego co się nauczyłeś przez ten dzień czy rok.
Załóżmy, że Marek pyta się Wacka jak dotrzeć do miasta X. Wacek nigdy tam niebył, lecz słyszał, że powinno się iść prosto. Jeżeli powie nigdy tam nie byłem i mówi, że niema prawa mówić jak tam się dostać to przypomina człowieka który uchyla się od uczenia innych aikido, czując się niedojrzałym. Taka odpowiedź jest skromna i prostolinijna ale niezbyt uprzejma i życzliwa. Wacek mógł lepiej powiedzieć nigdy tam nie byłem, ale słyszałem, że możesz się tam dostać idąc prosto. Jeżeli studiowałeś aikido i wierzysz w prawa wszechświata nie potrzebujesz się wahać i mówisz poprostu "jestem niedojrzały lecz uczę tego czego się nauczyłem" i ćwiczmy razem. Ponieważ wszechświat jest nieskończony, jeżeli będziesz czekał dopóki go nie pojmiesz, nigdy nie zaczniesz uczyć. Możemy stwierdzić, że wszyscy jesteśmy niedojrzali. Dobrzy instruktorzy to ci którzy z prawdziwą wiarą usiłują kroczyć drogą postępu razem z innymi. Chciałbym aby moje aikido było prawdziwą ścieżką wszechświata. W miarę upływu czasu studiując aikido będziesz coraz silniejszy. Poprawisz swoje złe nawyki i rozwiniesz swoją osobowość. Jestem na początku tej drogi, dlaczego nie mielibyśmy razem ćwiczyć?
Aikido nie doprowadzi do niczego jeżeli dana osoba bezmyślnie imituje jedynie same techniki. Tylko wtedy gdy każda technika, każdy ruch ciała będzie zgadzać się z zasadami aikido odkryjemy je autentyczne, będąc w stanie jedności ciała i umysłu. Z tego powodu, aby rozsiewać aikido musimy zebrać razem naprawdę dobrych nauczycieli i wysyłać ich w różne miejsca w Polsce, lecz potrzebujemy do tego bardziej ludzi z prawdziwą duszą a nie ekspertów silnych w technikach.

Bądź sprawiedliwy i bezstronny

Nauczyciel musi być całkowicie bezinteresowny, życzliwy i bezstronny

dla wszystkich swych uczniów. Ponieważ nauczanie jest także uczeniem siebie, jeżeli posiadasz w sercu egoizm, twoje nauczanie nie będzie dobrym ćwiczeniem dla ciebie samego. Ponadto muszę cię ostrzec, że wywoła to jeszcze większy egoizm i złe nawyki. Oczywiście łatwo jest nauczać ludzi którzy uczą się szybko, lecz nie możemy przeoczyć tych którzy nie przyswoili przedtem żadnej innej sztuki walki lub którzy posiadają złe nawyki i uczą się powoli. Instruktor aikido musi być bezstronny wobec wszystkich.

Osoba której ciało jest sztywne i niezręczne lub osoba która nie uczy się szybko bez wątpienia używa swego ciała i umysłu nieprawidłowo. Na przykład człowiek, którego ciało nie porusza się gibko jak powinno, bez wątpienia albo zatrzymuje strumień Ki lub ciąga Ki do środka. Ucz go wysłania Ki do przodu i jego ciało stanie się bardziej elastyczne. Człowiek, który nie może nauczyć się szybko rzeczy prawdopodobnie zaniedbuje koncentracji umysłu.

Jest przekonany, że jego ciało i umysł są odrębnymi istnieniami. Nie może nakłonić ciała aby robiło co chce. Chociaż wpłynąć mogą inne czynniki, jeżeli poprawiamy te punkty i naprowadzimy daną osobę na dobrą drogę stanie się ona wspaniałym człowiekiem. Człowiek który uczy innych, którzy naprawdę tego potrzebują jest prawdziwie zapalonym nauczycielem. Co więcej wynajdując i obmyślając sposoby uczenia innych sam wiedzy wspaniale w podstawowych zasadach kierowania i najlepszych punktach aikido.

Bezstronnie nie znaczy, że musisz każdego uczyć tej samej drogi. Niektórzy pojmują coś za pierwszym razem, inni nie chwytają po dziesięciu powtórzeniach. Ponieważ starsi ludzie i dzieci zazwyczaj przyswajają pewne rzeczy trudniej, mogą się oni uczyć wolniej i dlatego też instruktor musi o nich zadbać szczególnie i dopatrzyć aby bardziej doświadczeni uczniowie pomogli im w czasie ćwiczeń. Jest to droga do stania się prawdziwie bezstronnym nauczycielem, człowiekiem oświeconym przez ducha miłości i oddania dla wszystkich.

Instruktorzy muszą pracować razem

Instruktorzy nie powinni się sprzeczać między sobą o techniki i metody nauczania. W danej technice istnieje wiele metod i różnią się w zależności od sposobu w jaki przeciwnik przykłada siłę. Wszystkie z nich

są prawidłowe jeżeli stosowane są do podstawowych zasad aikido. Sam uczyłem w danej technice jeden sposób w jednym mieście a drugi w drugim. Ponadto moje ruchy różnią się w zależności od przykładanej przez przeciwnika siły. Wyjaśnienie wszystkiego tego w detalach jest najbardziej prawidłową drogą, ale ponieważ jest tak dużo technik aikido jeżeli wdamy się w szczegółowe detale jednej z nich to nie mielibyśmy by czasu nauczać innych. Niezależnie na ile sposobów uczę danej techniki to napewno jedna osoba zapamięta jeden wariant a druga drugi. Następnie obydwie te osoby będą walczyć zarzucając jedna drugiej złe wykonywanie techniki. Techniki aikido mają lekko różny układ w zależności od człowieka. W pewnych przypadkach sposób uczenia różni się w zależności od stopnia zaawansowania uczniów. Wszystko to gmatwa się w pewien sposób początkującym ale jeżeli instruktorzy sprzeczają się i zarzucając sobie błędy w ćwiczeniu to początkujący jest w kłopocie niewiedząc co robić i zkim studiować. Czasem uczniowie sprzeczają się między sobą o techniki choć dobrze ich nie wykonują, to nie jest dobre.

Kiedy jednak instruktorzy sprzeczają się między sobą to wprowadzają w błąd uczniów. Nikt kto uczy dziesięciu rzeczy nie będzie pamiętał wszystkich dziesięciu. Instruktorzy muszą studiować razem bezinteresownie i słuchać co ich towarzysze mają do powiedzenia, a wszyscy będą mogli nauczyć się prawidłowego sposobu. Ponadto kiedy studiujący spędzają czas pracując razem nad sprzecznym punktem to nie muszą się kłócić bo sami rozwiążą ten problem. Od czasu do czasu instruktorzy powinni się zbierać razem na otwarte okresy studiowania. Powinni nie tylko przestudiować ale przedyskutować czy techniki działają ale także, czy zgadzają się z zasadami aikido.

Tak jak poruszająca się woda spełnia pewne prawa tak też czyni strumień Ki. Kiedy wkładasz je kiedykolwiek to wymuszanie zmiany jego kursu jest rzeczą nienaturalną. Jeżeli rozpatrywana technika rzeczywiście zgadza się z zasadami, niezależnie czy rzucasz czy jesteś rzucany czujesz przyjemność. Jeżeli tak nie jest to coś jest niezgodnego z zasadami aikido i powinniście sprawdzić od nowa wszystkie punkty.

Nie trzymaj się kurczowo własnej opinii, tylko dlatego, że zawsze tak robiłeś. Po to jest dusza aikido aby zawsze poprawiać to co złe. Czasem ludzie starsi się mylą, a zaś młodzi mają rację, Ci pierwsi niechcą tego uznać i posłuchać młodszych. W rzeczywistości zaś poprawianie błędu nie jest podążaniem za kimś, lecz poprostu chęcią uczynienia rzeczy dobrą.

Młodzi ludzie niezmiennie będą wierzyć starszym, którzy szczerze przyznają zrobiłem błąd. Nieprzyznawanie się do błędu, spowoduje jedynie podejrzliwość i podważy zaufanie.

Wszechświat jest szeroki, a jego zasady głębokie. Zawsze bądź skromny, ciągle usiłuj nauczyć się wszystkiego, czego wszechświat może nauczyć i zawsze słuchaj tego co mają do powiedzenia inni. Nauczyciel lub uczeń, starszy lub młodszy, racja któregokolwiek jest zawsze racją, a błąd jest błędem. Zapamiętaj to głęboko i przyjmij to do serca.

Te zasady dla instruktorów dotyczą wszystkich etapów życia. Jesteśmy uczniami i nauczycielami aikido. Dobry uczeń jest zawsze dobrym nauczycielem i odwrotnie. Człowiek szczery w życiu zawsze będzie prowadził dobrze innych. Pragnąłbym aby wszyscy stosowali podstawowe zasady aikido, ćwiczyli i dawali widoczne tego dowody i stali się czynnymi w życiu wpływając na innych.

Trzynaście zasad dla instruktora aikido

1 Aikido odsłania nam drogę jedności z wszechświatem. Skoordynować ciało i umysł i stać się jednością z Naturą - jest głównym celem ćwiczenia aikido.

2 Tak jak Natura kocha i chroni wszystkie stworzenia i pomaga wszystkim rosnąć i rozwijać się, tak my musimy uczyć każdego studenta szczerze bez dyskryminacji czy stronniczości.

3 Nie ma niezgody w absolutnej prawdzie wszechświata lecz jest rozdźwięk w dziedzinie prawdy względnej. Walka z innym i zwycięstwo przynosi jedynie względne zwycięstwo. Nie walczyć a jednak zwyciężać znaczy odnieść absolutne zwycięstwo. Uzyskanie względnego zwycięstwa prowadzi nieuchronnie do porażki. Ćwicząc aby stać się silnym ucz się unikać walki. Ucząc się ucz się rzucać partnerem i czuć radość, będąc rzucanym także czuj radość, pomagając sobie nawzajem w nauce prawidłowych technik a będziecie czynić postępy bardzo szybko.

4 Nie krytykuj jakiejkolwiek z innych sztuk walki. Góra nie śmieje się z rzeki, ponieważ ta leży nisko a rzeka nie mówi źle o górze ponieważ ta nie może się poruszać. Każdy ma swoje własne cechy

i przyjmuje własną postawę w życiu. Nie mów źle o innych bo to napewno wróci do Ciebie.

5 Sztuki walki zaczynają się i kończą uprzejmością nie tylko w formie, ale także w sercu i świadomości. Szanuj swego nauczyciela, który cię uczył i nie przestań być szczególnie wdzięczny odkrywcy aikido, który pokazał drogę. Ten kto zaniedbuje to nie może się dziwić, że jego uczniowie lekceważą jego samego.

6 Strzeż się zarozumiałości. Zatrzymuje ona nie tylko postęp ale powoduje, że się cofasz. Natura jest bez granic, jej zasady są głębokie. Zarozumiałość cechuje płytkie myślenie i tanie kompromisy z ideami.

7 Kultywuj spokojny umysł, wewnętrzne "ja" jest następstwem uczynienia wszechświata, częścią twego ciała poprzez skoncentrowanie myśli na pojedyńczym punkcie w dolnej części brzucha. Musisz wiedzieć, że ujmą jest mieć wąskie horyzonty myślowe. Nie dyskutuj z innymi po to aby obronić własny punkt widzenia. Prawidłowe jest zawsze dobre, a błąd jest zawsze błędem. Sam osądź spokojnie co jest dobre a co złe. Jeżeli jesteś przekonany, że czynisz źle miej odwagę to poprawić. Jeżeli spotkasz kogoś, kto przewyższa Cię, przyjmij w pełni jego nauki. Jeżeli jakikolwiek człowiek jest w błędzie spokojnie objaśnij mu prawdę i dąż do tego, aby Cię zrozumiał.

8 Nawet mały robak ma swój umysł /duszę/. Każdy człowiek ceni własne ego. Dlatego nie lekceważ nikogo, ani nie rań jego własnych uczuć. traktuj człowieka z szacunkiem, a on będzie szanować ciebie. Oświeć jego a on oświeci ciebie. Szanuj jego indywidualność i słuchaj jego poglądów, a chętnie podąży za tobą.

9 Nie złość się. Jeżeli złościsz się jest to dowodem, że twój umysł, twoje wewnętrzne "ja" uszło z twego "centrum". Złość jest czymś, czego należy się wstydzić w aikido. Nie złość się za błędy na samego siebie. Bądź zły jedynie gdy prawa Natury lub własnego kraju są zagrożone. Skoncentruj się na pojedyńczym punkcie i złość się wtedy na wszystko. Pamiętaj, że ten kto jest łatwo rozłoszczony traci odwagę w ważnych momentach.

10 Nie szczędź wysiłku kiedy innych nauczasz. Będziesz rozwijał się kiedy rozwijać się będą twoi uczniowie. Nigdy nie bądź niecierpliwy, gdy nauczasz innych. Nikt nie może nauczyć się wszystkiego za jednym razem. Wytrwałość jest ważna w nauczaniu podobnie jak: cierpliwość, życzliwość, umiejętność umieszczenia siebie na miejscu ucznia.

11 Nie bądź wyniosłym pysznym instruktorem. Uczniowie rosną w wiedzę słuchając swego nauczyciela. Jest to specyficzne dla ćwiczenia w Ki że nauczyciel także się rozwija się nauczając.

Cwiczenia te wymagają dobrej atmosfery, wzajemnego szacunku pomiędzy nauczycielem a uczniami. Jeżeli zobaczysz wyniosłego człowieka, widzisz osobę o płytkim umyśle.

12 Cwicząc nie ukazuj swojej siły bez jakiegoś dobrego celu, żeby nie obudzić oporu w umysłach tych, którzy Cię obserwują. Nie przekonuj o sile, lecz nauczaj prawidłowej drogi. Same słowa nie mogą wyjaśnić . Czasem będąc jednym z rzucanych, możesz nauczać z lepszymi efektami. Nie zatrzymuj ruch ucznia w połowie drogi lub nie zatrzymuj jego Ki zanim wykona pełen ruch, ponieważ wpoisz mu złe nawyki. Stale dąż do tego aby mu przy pomocy słów i czynów wpajać w niego prawidłowe Ki i sztukę aikido.

13 Cokolwiek robisz czyń to z przekonaniem. Studiując dokładnie zasadę wszechświata i praktykujemy ją bo wszechświat chroni nas. Nie mamy powodu do wątpliwości czy strachu. Prawdziwe przekonanie pochodzi od wiary w naszą jedność z wszechświatem. Musimy mieć odwagę do powiedzenia za Konfucjuszem "gdy mam czyste sumienie, śmiem stawić czoła tysiącom wrogów".

Sens słowa dziękuję

Bardzo ważną rzeczą w sztukach wojennych jest kurtuazja. Na treningu aikido używamy słowa Arigatoo Gozaimasu jak wiele ono może znaczyć dla studenta lub instruktora mogłem osobiście się o tym przekonać. Kiedy ćwiczyłem z początkującym studentem aikido i objaśniałem mu sens nie oporowania lecz szukanie "wolnego miejsca" przy użyciu Tegatana. Pomimo jego wysiłków w celu unieruchomienia mojej ręki, jego dwoma za każdym razem pokazywałem mu, że jego trud jest daremny. Po skończeniu ćwiczenia ten początkujący student wiele razy dziękował mi w języku polskim lecz czułem to jak było to dla niego ważne. Użycie słowa w sposób szczery jest odzwierciedleniem, stanu umysłu i radości jaką może być przepełnione nasze ciało. Dziś mogę stwierdzić, że głębszy sens słowa dziękuję odkrywamy na treningu aikido i jest to zarówno ważne dla studenta jak i instruktora aikido. Spróbuj to znaleźć i przenieść na swoje życie bo aikido może w tym bardzo pomóc.

Stopnie

Aikido posiada system stopni w którym

każdy świadomie i stale ćwiczący może postępować. Jednakże system stopni nie istnieje sam dla siebie. Jest przeznaczony do stymulowania jeszcze większego pragnienia rozwoju i zbudowania własnego poczucia wartości. Nie daj się jednak temu ponieść nie kontrolowa Nie usiłuj za wszelką cenę osiągnąć danego stopnia, pomimo, że jesteś świadomy, że nie stać cię jeszcze na niego. Zdobywanie sto bez prawdziwego pragnienia autentycznego rozwoju jest po prostu zwykłą próżnością. Ostatnio, gdy słowo aikido staje się znane w różnych częściach świata pojawili się ludzie uczący imitacji aiki i handlujący własnymi stopniami aikido. Ludzie ci tanio sprzedają w celu zdobycia popularności i przyciągnięcia nowych uczni. Używanie powszechnych zasad wszechświata aby usatysfakcjonować własne pragnienie chwały jest w tym przypadku szczególnie złe, ponieważ celem aikido jest rozwijanie ludzkiej osobowości. Powinniśmy być w stanie "odróżnić już na sam dźwięk" czy dana rzecz zgadza się z zasadami wszechświata?

Osobowość musi rozwijać się, udoskonalać się wraz z postępem dane na coraz wyższe stopnie aikido. Lekka poprawa w technikach bez postępu w osobowości jest przeciwna naturze aikido i nie może być uzasadnienia uzyskania wyższych stopni. Jeżeli nie jesteś usatysfa cjonowany własnym stopniem, nie sprawdzaj samych technik. Odszukaj swe błędy w osobowości i odnajdź w życiu codziennym rzeczy przeciwne do zasad aikido. Zwykłe uskarżanie się na nie otrzymywnie wyższych stopni jest wyznacznikiem czyjejś umysłowej niedojrzałości Jeżeli zarówno twa osobowość jak i techniki czynią postęp, bez szczególnego twego pragnienia ludzie rozpoznają twą wartość a twój stopień wzrośnie. Ważne jest, abyś pamiętał, że jeżeli nie dostrzegają tego inni, a tylko ty sam jesteś świadomy swojej wartości to jest to po prostu zwykłe zadowolenie z siebie. Nawet jeżeli już masz wystarczającą siłę i charakter oraz nadal nie postępujesz w stopniach, nie jest to dla ciebie problem, ponieważ w sercu jak i ciele udoskonaliłeś zasady wszechświata i będziesz posiadał autentyczną siłę. Wszechświat zna nas wszystkich, nie powinniśmy więc być zainteresowani w tym czy ktoś nas zna czy nie.

Surowość Embu

W aikido niema turniejów ani współzwodnictwa. Dlatego też Embu w którym prezentujemy swoje umiejętności : aikido przed innymi, jest niezwykle ważne. Każde zawody wymagają niezwykłego napięcia w

w krótkim momencie w którym następuje zwycięstwo lub porażka. Embu nie jest przeprowadzalne ze względu tego krótkiego momentu lecz występuje jako pokaz w którym nic nie może być ukartowane i niezgrabne bo szybko było by odkryte i skrytykowane jako ukartowana gra. Z tego faktu wynika też surowość przy przygotowaniu Embu jako podstawowy wynik aby móc zachwycić ruchami aikido. Wprawdzie dzisiaj w zawodach sportowych "ukartowana gra" jest problemem to jednak Embu aikido wymaga jeszcze większej surowości w przygotowaniu wewnętrznym i zewnętrzym. Aby uniknąć tego zarzutu i móc go odeprzeć. Embu przygotowane bez tej surowości nie może być nazwane prawdziwe Embu.
Embu aikido powinno przedstawiać istotę aikido tak w formie zachwytu i entuzjazmu jak też pokazać surowość japońskiej sztuki walki.
Podczas Embu powinna być wyrażona zawsze wewnętrzna moc człowieka, który przez opanowanie wielu technik, nie został wewnętrznie obciążony lecz wzmocniony.
Wymagania fizyczne Embu. Przynajmniej dzień przed Embu powinno się przygotować fizycznie w tym sensie, że powstrzymujemy się od środków spożywczych pobudzających np. jak alkohol albo zbyt wiele mięsa i innych stymulatorów jak tytoń. Należy starać się spędzić dzień w duchowym spokoju tzn. bez zdenerwowań i bez nadmiernych wysiłków. Embu jest czymś co powinno przeprowadzić się w sposób odpowiedzialny i w poważnej formie.

Trening aikido

Sztuki walki i kierunki sztuki które wiążą się z tradycyjną kulturą japońską, są właśnie niczym innym jak próbom szukania i znalezienia prawdziwej duszy człowieka, ludzkość poprzez techniki i zręczność. Mówi się o nich jako "drodze" albo "zasadzie" /np. aikido - droga lub zasada sharmonizowania sił albo judo - łagodna droga, chado - droga herbaciana, kado /ikebana/ - droga kwiatów itd./ Mówi się także o rozwadze /namyśle/ rzeczy starożytności. To wyrażenie "rozwaga rzeczy starożytności" /keiko/ stosujemy dzisiaj w miejsce trening.
Treść i rodzaje keiko
Chociaż istnieją jeszcze podziały na grupy, wyróżnia się zasadnicze

około 14 rodzajów treningów.

Mitori - keiko - trening przez oglądanie.
Jest to miłoczące i spokojne siedzenie w hali lub dojo przyczym jesteśmy skoncentrowani i obserwujemy trening innych dokładnie rozważając.

Hitori - keiko - samotny trening.
Jeśli brak partnera to wyobrażamy go sobie i trenujemy dokładnie tak jakby rzeczywiście partner był z nami. Jest to ciężki trening ale bardzo potrzebny. Niemożliwym jest trenowanie tego, jeśli idziemy na trening z niespokojnym i nieskoncentrowanym duchem, aby wykonywać ruchy dokładnie tak jakby partner był z nami.

Futsu - keiko - normalny trening.
Jest to trening przy którym zmienia się z partnerem nawzajem w ataku i obronie powtarzając stale to same ćwiczenie. Przy tym rodzaju treningu zaczynamy technikami podstawowymi, ćwiczymy je, aż staną się częścią naszej podświadomości i rozbudowujemy na tej podstawie technikami Oyoo.
We wszystkich dojo w których ćwiczone jest aikido ten rodzaj treningu występuje najczęściej i dlatego zwany jest "normalny trening".

Kakeri - keiko - trening rzędowy.
Różni ćwiczący tworzą grupę i atakują po koleji broniącego się. Przy tym treningu mogą atakujący ograniczyć się do jednej formy ataku i tylko dokonywać zmiany - atak prawy, atak lewy, mogą także wykonywać różne formy ataku, które jednak wcześniej winny być ustalone z broniącym się. Skoro obrońca wykonał wszystkie techniki obrony, następny z grupy przejmuje najczęściej obronę i tak trening jest kontynuowany, aż wszyscy będą bronić się po razie.

Jiyu - keiko - wolny trening.
Rodzaj treningu przy którym ważne jest aby sharmonizowane siły ciała poprzez sztukę aikido doprowadzić do zgodności z takimi siłami atakującego, aby go zwyciężyć. Przy tym rodzaju treningu następuje atak pięścią /Tsuki/, uchwyt /katate/ lub kata, shomen uchi zupełnie swobodnie /dobrowolnie/.

Shido - keiko - kierowany trening.
Przy tym rodzaju treningu - zajęcia prowadzi zaawansowany aikidoka mniej zaawansowanych ćwiczących i pomaga im zrobić postęp w ich umiejętnościach.

Taninzu kakae - keiko - trening z kilkoma przeciwnikami.
Przy tym rodzaju treningu obrońca się broni przed kilkoma równocześnie atakującym partnerami.

Taibukki - ayoe - keiko - trening walki uzbrojonej.
Przy tym rodzaju treningu ćwiczymy obronę przed mieczem, lancą, kijem, itd.

Suwari - keiko - trening w siadzie.
Jeden z podstawowych rodzajów treningu aikido szczególnie ważny, aby ćwiczący doskonalił ruchy bioder. Przy tym ćwiczymy wszystkie techniki aikido, podczas gdy partnerzy obaj poruszają się na kolanach.

Hantachi - keiko - trening gdy jeden siedzi a drugi stoji
Przy tym rodzaju treningu atakujący wykonuje atak stojąc, podczas gdy broniący się siedzi w seiza - ho.

Tachi - keiko - trening gdy obaj stoją.
Jest to rodzaj treningu w którym obaj partnerzy atakują i bronią się w pozycji stojącej.

Kan - keiko
Szczególny rodzaj treningu w którym w najzimniejszej porze roku tzn. podczas zimy gdy jest śnieg i mróz, wstajemy bardzo wcześnie rano i ćwiczymy określony czas na świerzym powietrzu.

Shachu - keiko
Podobnie jak kan - keiko tylko, że w najbardziej gorącej porze roku w lecie, spędzamy określony czas na szczególnym treningu w najbardziej gorącej porze dnia. Jest starą tradycją japońskich wojowników Bude poprzez trening w szczególnie niesprzyjających warunkach klimatycznych wzmacniać odporność ciała.

Gashuku - keiko
Trening w którym ćwiczący żyje razem przez określony czas w jakiejś szczególnej miejscowości i główną część dnia spędzają na treningu. Jest to rodzaj treningu, który w naszych czasach stał się szczególnie popularny, ponieważ jest to możliwe właśnie na obozach treningowych poprzez wspólny cel i jesteśmy skoncentrowani na treningu.

Metody skutecznego treningu

Ćwiczyć poprostu przez godzinę nie mając na uwadze celu uczenia się dobrego aikido - tego nie robi żaden dobry aikidoka. Trening w dawnym sensie Keiko tzn. trening skoncentrowany z określonym celem.

Znaczenie technik podstawowych

Najważniejszym punktem w całym treningu jest studiowanie podstaw. Traktowanie technik podstawowych lekceważące albo omijanie ich lub ćwiczenie w danej chwili wydające się interesującymi technikami nigdy nie doprowadzi do skutecznego ujęcia aikido. Tajemnica przyswojenia przez ciało aikido jako podświadomego zachowania polega na tysiąckrotnym lub dziesięciutysięcznym powtarzaniu technik podstawowych. Po pewnym czasie będzie się czuło jaki urok posiadają techniki podstawowe.

Wartościowy trening

Postępując według wskazówek nauczyciela należy ćwiczyć prawidłowo w pełnym skoncentrowaniu. Godzina niedbałego treningu to o wiele mniej niż pięć minut skoncentrowanego treningu. Ponadto najbardziej ważną rzeczą jest wyszukanie właściwego nauczyciela i właściwego dojo.

Zdyscyplinowany trening

Koniecznie jest potrzebne dokładne postępowanie ze wszystkimi wskazówkami nauczyciela. Jeżeli w dojo każdy ćwiczy to co mu się najbardziej podoba, niemożliwy jest wspólny postęp a tym samym dla każdego poszczególnego ćwiczącego. Dlatego też próbujemy wszyscy dostosować się do siebie i wspólnie ćwiczyć zgodnie z poleceniami nauczyciela i możliwie z największym zaangażowaniem.

Ambicja

Oczywiście, że ćwiczymy z ambicją stania się jednym z lepszych, ćwiczymy z wysiłkiem myśląc o aikido. Trening bez ambicji jest bezsensowny.

Zasady treningu

Zrozumiałe jest, że musimy przestrzegać zasad treningu i proszę o przestrzeganie je w sposób następujący.

1 Nigdy nie zapominać o uczuciu skromności którym rozpoczeliśmy trening aikido i ciągle skoncentrowani pracować nad własną poprawą.

2 Nigdy nie konkurować z partnerem na treningu, pominąć moment przy technikach aikido w którym dla rzucanego partnera może okazać się niebezpieczny.

Przestrzegać dokładnie wskazówek nauczyciela.

3 Nie ćwiczyć nigdy z napiętym ciałem lub duszą, z negatywnymi uczuciami wobec innych lecz rozluźnionym, będąc uprzejmym o "lekkim sercu".

4 Trening rozpoczynać zawsze lekkimi ćwiczeniami rozluźniającymi ciało i stopniowo przystępować do cięższych ćwiczeń obciążających stawy. Wtedy mogą zarówno ludzie starzy jak i dzieci z przyjemnością trenować.

5 Aikido posiada nieskończenie wiele form i zasad. Nie możemy przez to pozostawić tylko nauczycielowi rozważanie nad istotą aikido lecz stale winniśmy się starać samemu się nadtym zastanawiać.

6 Celem aikido jest podporządkowanie duszy i ciała regułom natury i zdyscyplinowaniem w harmonii z siłami natury aby poprzez to rozwijać wszystkie pozytywne ludzkie strony własnej natury. Techniki aikido nie mogą być zastosowane do celów negatywnych Powinniśmy stawiać opór każdemu kto by to chciał uczynić.

7 Trening do którego zostało się zmuszonym przez innych przynosi tylko szkody.

Zakończenie

Wszystko co możemy powiedzieć to fakt, że człowiek studiujący podstawy aikido rozmyśla o nich i miłująco zwrócony ku wszechświatowi ćwiczy się w ten sposób. Mówienie o wielkiej drodze wszechświata nie jest sposobem dziwnym czy szczególnym, ponieważ mamy tą drogę w rzeczywistości pod naszymi nogami dla każdego kto zapragnie jej użyć. Osoba która widzi najpierw małego człowieka ćwiczącego aikido rzucającą dwa razy większego partnera, lub swobodnie radzącą sobie z pięcioma lub sześcioma mężczyznami uważa prawdopodobnie to za bardzo dziwne. Ponieważ myśli tylko w kategoriach praw ciała widząc to wszystko oczami ciała. Jeżeli uświadomiłaby sobie, że umysł kontroluje ciało i rozpatrzyła by to z

punktu praw umysłu zobaczyła by, że nie ma w tym żadnego cudu. Oczywiście wymaga to ćwiczenia. Jednak Ci, którzy studiują aikido mogą czynić takie rzeczy ponieważ podążają szeroką drogą wszechświata. Ktokolwiek chce, może czynić podobnie. Ale samo ćwiczenie w dojo i umiejętność wykonywania technik na partnerach nie jest całą wielką drogą wszechświata. Droga którą należy podążyć jest jedną i dotyczy wszystkiego co robimy.

Oczywiście i praktyka w sali ćwiczeń jest ważna ale nie jest to jedyna metoda.

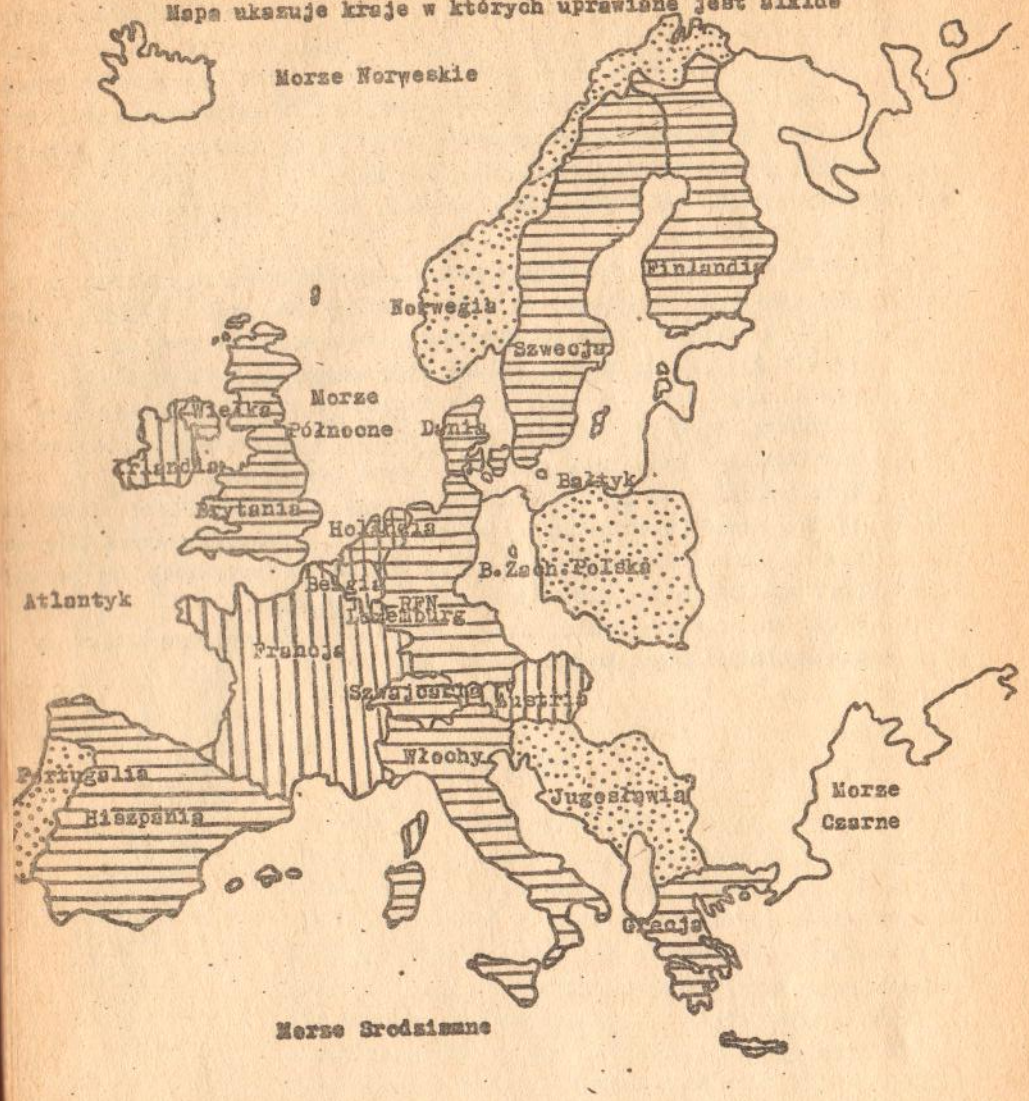
Wtedy poznaje się prawdziwe aikido, gdy utrzymanie centrum staje się naturalne a związek Ki z Ki wszechświata jest częścią i składnikiem naszego życia codziennego. Kiedy możliwe jest swobodne użycie Ki i kiedy zasady aikido wytyczają wszystko co robimy. Jeżeli dana osoba nie przyjmuje trudności to żadne kłopoty nie istnieją. Umocnij siebie i swój związek z wszechświatem, a wszystkie burzliwe fale naszego życia stracą swą grozę.

Moim pragnieniem jest uczynienie z tego bezcennego daru jakim jest życie, czegoś prawdziwszego, silniejszego i szczęśliwszego tak, że możemy śmiało kroczyć przez życie samemu przyczyniając się do tej poprawy. Tajemnicą powodzenia jest wytrwałość.

Jeśli ta broszura komuś pomogła w rozwinięciu swojego aikido to cieszę się z tego bardzo. Dziękuję.

E U R O P A

Mapa ukazuje kraje w których uprawiane jest aikide



Kraje skupione w federacjach

B.F.A. - Pierre Chassang

B.A.F. - Giorgio Veneri

Kraje formujące związki

E. F. A.

Prezydent Pierre Chassang Francuz

Monaco - A.S.M. Monaco section Aikide

Austria - Osterreichischen Aikideverbandes

Belgia - A.C.B.A. Association Culturelle Belge d,Aikide

B.C.V.A. Belgische Culturele Vereniging van Aikid

Francja - C.N.A. Comite National Aikide - France

Irlandia - Ireland Aikikai

Luksemburg - A.C.L.AA Association Culturelle Luxembourgeoise d, Aikide

Holandia - National Comiteit Aikide N.C.A.

c/o Jude Bond, Nederland

E. A. F.

Prezydent Giorgio Veneri | Włoch

Niemcy /RFN/ - Aikikai Deutschland - Fachverband fur Aikide

Hiszpania - Seccion Nacional De Aikide

c/o Federacion Espanola de Jude

Wielka Brytania - British Aikide Federation

c/o Aikikai of Great Britain

Włochy - Accademia Nazionale Italiana di Aikido

Aikikai D,Italia

Szwecja - Svenska Budeforbundet - Aikikai Sweden

Szwajcaria - A.C.S.A. Association Culturelle Suisse d,Aikide

Aikikai Suisse

Finlandia - Suomi Aikikai - Finland Aikikai

Dania - Copenhagen Aikikai

Grecja - Greek Aikide Federation

Holandia - Nederlandse Culturele Aikikai Bond

Jugosławia - Aikide Drustvo Jugoslavije - Aikikai Jugoslavia

Polska - Polskie Stowarzyszenie Aikide - Aikikai

Polish Aikide - Aikikai Association

Struktura organizacyjna

Polskiego Stowarzyszenia Aikido - Aikikai

Zarząd Główny - Złotów

Prezes	Marian Wiśniewski
V-ce prezes	Marek Woźniak
Sekretarz Generalny	Jurek Sapiela
Skarbnik	Ryszard Leśniewicz
Szef wyszkolenia	Marian Osiński

Komisja Rewizyjna

przewodniczący	Urszula Szymonowicz
członek	Ewa Januszewska
członek	Małgorzata Gabryelska

Sąd Koleżeński

przewodniczący	Marian Nowek
członek	Franciszek Alfawicki
członek	Wiesław Czarnecki

Adresy domowe członków funkcyjnych stowarzyszenia

Alfawicki Franciszek
ul. Jedności Narodowej 10a/8
58 580 Szklarska Poręba

Czarnecki Wiesław
ul. Jasna 13/6
65 470 Zielona Góra

Gabryelska Małgorzata
ul. Chełmińska 22F/6
78 400 Szczecinek

Januszewska Ewa
ul. Spiżowa 4/18
53 442 Wrocław

Leśniewicz Ryszard
ul. Chełmińska 21A/15
78 400 Szczecinek

Nowek Marian
ul. Warszawska 25A/6
73 110 Stargard Szcz.

Osiński Marian
ul. Zakole 46/6
71 454 Szczecin

Sapiela Jerzy
ul. Krasickiego 2
58 580 Szklarska Poręba

Szymonowicz Urszula
ul. Dunikowskiego 16/4
70 123 Szczecin

Wiśniewski Marian
ul. Towarowa 10
77 424 Zakrzewo

Woźniak Marek
al. Wojska Polskiego 67
DS nr 2 "Woześniak"
65 525 Zielona Góra

Spis treści

Wstęp
Mistrz Nocquet
Zasady dla instruktorów
Bądź zarówno uczniem i instruktorem
Rozwijanie się razem
Instruktor musi być skromny
Uczniowie zwierciadłem dla instruktora
Prawidłowo a nie siłą
Postawa a nie starszeństwo czyni instruktorem
Bądź sprawiedliwy i bezstronny
Instruktorzy muszą pracować razem
Trzynaście zasad dla instruktora aikido
Sens słowa dziękuję
Stopnie
Surowość Embu
Trening aikido
Metody skutecznego treningu
Zasady treningu
Mapa Europy - aikido
Nazwy związków krajowych
Struktura organizacyjna P.S.A. - Aikikai
Adresy funkcyjnych