



by Cristian Duta

Aikiskills

De Cristian Duta

Index:

De ce Aikido?

Joshu

Muku

Raito

Chukai-Sha

Tora

Doragon

Kodo

Mizu

Chikyu

Kyoshi

Kusho

Gândurile mele de încheiere

De ce Aikido?

Am fost expus pentru prima dată la Aikido în 2009, de către unul dintre unchii mei care lucra în domeniul aplicării legii. În ciuda faptului că m-a ajutat atunci când am fost agresat 2 săptămâni mai târziu, nu am urmat Aikido pe deplin până mai târziu, în 2016, când m-am alăturat în mod oficial unei școli de Aikido și de atunci am rămas acolo.

Acest pdf de 9 pagini. este menit să vă ofere o viziune simplă și rapidă asupra modului în care abilitățile dvs. de luptă pot evolua prin practicarea Aikido.

Joshu (Începător)

Există unii aikidoka care provin din alte arte marțiale și unii care fac primii pași în artele marțiale intrând în Aikido.

Introducere în Tai Sabaki(Pași), Tsuki (lovire), Ukemi (rostogolire)
Randori (lupta cu mai mulți adversari)

Muku (Inocență)

Orice individ este văzut ca fiind inocent atunci când își începe călătoria cu Aikido, și este încurajat și susținut să renunțe la procesul complet până la centura neagră, deoarece nu poate fi decât benefic pe termen lung.

Vă rugăm să știți că toți sensei și shihanii de aikido, indiferent de rangul lor, au început exact de unde sunteți voi.

Rădăcinile pe care le plantați acum vor crește într-o zi în fructe bogate, însă voința voastră este cea care vă va uda efortul până la roade.

Prima etapă prin care trec aikidoka este inocența, care este reprezentată de centura albă.

În timpul acestei etape, lucrați la obișnuirea cu mișcările circulare și la dezvoltarea flexibilității.

Raito (Light)

Odată ce ați făcut acest lucru, faceți trecerea de la inocență la lumină. Acesta este motivul pentru care centurile sunt marcate cu alb, apoi cu galben.

Galbenul marchează dorința ta de a aduce lumina pe calea ta și de a o urma mai departe.

Tai Sabaki, Tsuki, Ukemi, Randori sunt practicate mai ușor. Încrederea se câștigă în execuție.

Chukai-Sha (Intermediar)

Îmi place să văd acest stadiu ca intermediar, deoarece sunt dezvoltate multe caracteristici utile pentru abilitățile tale de luptă.

Tora (Tigru)

Când treci de la galben la portocaliu eu văd acest lucru ca și cum ai trece de la lumină la tigru.

Acum, tigru nu este neapărat o reprezentare a ferocitate, ci mai degrabă angajamentul tău față de artă.

Vedeți, animalul este cunoscut pentru colți și gheare, dar în termeni de Aikido, el reprezintă atașamentul tău, modul în care te-ai ținut de artă, pentru că de obicei este acordat atunci când ai trecut de primul an.

Aceasta marchează, de asemenea, cât de bine ți-ai ascuțit abilitățile în luptă.

Loviturile, atacurile, mișcărilor tale strălucesc după un an de practică.

Tai Sabaki, Tsuki, Ukemi, Randori sunt făcute cu entuziasm. Centurile portocalii devin foarte dornice să practice Aikido.

Doragon (Dragon)

Următorul nivel, care este verde, aduce în față dragonul.

Acesta este un proces în care se dezvoltă flexibilitatea, o toleranță față de armele pe care ai crescut și ai învățat să le folosești.

Nu mai este nevoie să spunem cum un dragon învinge un tigru folosindu-se de flexibilitatea sa, însă provocarea cu care se confruntă dragonul în această etapă este adaptarea la putere.

Aikidoka îl ajută mai des pe sensei în explicarea procedurilor și lecțiilor și va fi aruncat de data aceasta mult mai tare decât până acum.

Tai Sabaki, Tsuki, Ukemi, Randori sunt adaptate la o abordare mult mai drastică.

Centurile verzi sunt apucate, lovite și aruncate mult mai tare decât înainte și se cere o toleranță mai mare.

Kodo (avansat)

Acest nivel marchează perioada în care kyu obișnuit devine senpai (ajutor de sensei)

Această etapă este reprezentată de nivelurile albastru și maro.

Mizu(Apă)

Culoarea albastră este menită să reprezinte apa.

Apa poate învinge cu ușurință etapele anterioare de inocență, lumină, tigru și dragon.

Acest stadiu durează de obicei aproximativ un an pentru a fi finalizat. Un senpai este principalul ajutor al unui sensei, profesorul secundar, ca să spunem așa.

Senpaiul albastru prezintă abilități de mișcare fluidă, clarificarea lecțiilor și adaptabilitate ușoară la cerințele senseiului.

Tai Sabaki, Tsuki, Ukemi, Randori sunt realizate cu fluiditate, claritate și calm.

Chikyu (Pământ)

Centura maro ilustrează elementul pământ.

Singurul element care depășește apa, această etapă necesită un an și jumătate pentru a fi finalizată.

Abilitățile pe care le aduce acest nivel se concentrează pe poziționarea atât a senpai, cât și a aikidoka pe care îi predau.

În timpul acestui nivel, senpai-ului i se permite, cel puțin în școala mea, să poarte hakama. Pantalonii negri pe care sensei îi poartă în timp ce predau.

Nu multe școli permit acest lucru, însă noi permitem acest lucru pentru ca senpai să se obișnuiască să lupte cu hakama.

Tai Sabaki, Tsuki, Ukemi, Randori se fac cu accent pe poziționare. Centurile maro devin cele mai bune exemple de Kyus în practica lor și, de asemenea, câștigă dreptul de a preda în absența senseiului.

Kyushi (profesor)

Acest lucru ne aduce la nivelul de centură neagră.

Aici senpai devine sensei pentru toți ceilalți elevi, iar nivelurile tale sunt marcate prin Dan în loc de Kyu.

Doar Danii de rang superior vă pot numi senpai. Vă rugăm să rețineți că aceasta este doar o formalitate, nu un obicei obligatoriu.

Mulți vor susține că astfel de sisteme de notare sunt invalide și nu servesc niciunui scop, însă notarea are un scop foarte vital în dezvoltarea unui aikidoka.

Este procesul de a aduce tomoi-ul alb la tomoi-ul negru, ca în simbolul Ying-Yang.

Este echilibrul dintre partea albă și cea neagră a sufletului uman. Una care reprezintă latura elegantă, grațioasă, amabilă și cealaltă care reprezintă puterea, tăria și violența.

Oricine face trecerea de la inocență la întuneric este mutilat într-un fel sau altul.

Kusho (vidul)

Vidul este simbolizat de hakama.

Toți Danii trebuie să o poarte arătând că au pășit în vid, în întunericul în care orice este posibil.

În interiorul vidului, fiecare sensei de Aikido lucrează pentru a stăpâni latura tomoe a forței, violenței și puterii.

Abia atunci când sensei de Aikido ajunge la al 10-lea Dan, va începe să poarte hakama albă, simbolizând faptul că a fost eliberat din vid.

Gândurile mele de încheiere

Vă rog să țineți cont de faptul că această scurtă carte se bazează pe experiența mea practică.

Nu sunt genul de sensei care aduce lecții despre budism, samurai sau O-Sensei.

Uneori le includ, însă îmi place să mă concentrez pe partea practică a Aikido.

Atât de mulți sensei de Aikido pur și simplu nu se mai satură să arate cât de multe știu despre O-Sensei, filosofia japoneză etc.

Aikido trebuie să fie pus la încercare ca artă marțială practică, altfel de ce să ne mai deranjăm cu el în primul rând?

Nivelurile și metaforele prezentate aici sunt menite să vă încurajeze să îl încercați.

Sper că acest pdf a fost o influență bună pentru dumneavoastră.

Cristian Duta

<https://daitocris.com/>