



AIKIDO
Reidokan Dojo
Wronów

AIKIDOWA GAZETKA

WYDANIE nr 5, lis'17



REIDOKAN DOJO
Wronów 36

Instruktor: Marcin Wolski sensei

☎ 506 382 357

✉ marcinzwronowa@yahoo.com

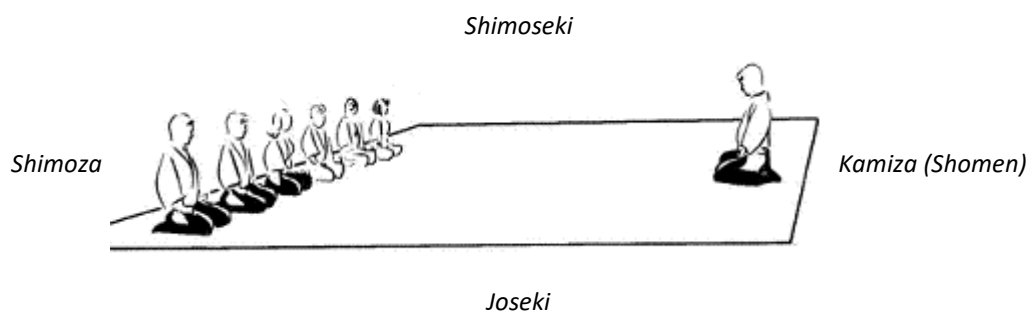
🌐 www.reidokan-dojo.pl

📍 /Reidokan-dojo

W tym wydaniu Aikidowej Gazetki skupimy się na zasadach jakie powinny obowiązywać w dojo.

Słowo dojo może być tłumaczone jako „miejsce drogi” albo „miejsce oświecenia”. To czyni oczywistym fakt, że słowo dojo oznacza więcej niż halę treningową czy miejsce ćwiczeń.

Typowe dojo powinno mieć kilka elementów, o których powinniśmy pamiętać. W szczególności, niektóre obszary dojo mają znaczenie, o których powinniśmy wiedzieć. Następujący rysunek i definicje będą pomocne.



Kamiza - dosłownie „siedzenie boga”, kamiza to „przód” dojo i kierunek, w którym adepci Aikido siadają i kłaniają się na początku i na końcu zajęć. Kamiza w dojo Aikido zazwyczaj będzie miała powieszony zwój z kaligrafią i fotografią O’Sensei Morihei Ueshiba. Może też mieć małą kapliczkę albo kamidana (ołtarzyk) w tradycji shinto — roślinną kompozycję, półkę na broń treningową czy inne przedmioty, w zależności od orientacji dojo kamiza może też być nazywana shomen — głowa lub centrum.

Shimoza - „dolna” ściana, naprzeciw kamiza.

Joseki - „wysokie” siedzenie, prawa strona dojo, gdy jesteś zwrócony twarzą do kamiza. Gdy uczniowie siedzą w szeregu, powinni siedzieć w kolejności według stopni — adepci wyżsi stopniem od strony joseki.

Shimoseki - „niskie” siedzenie, shimoseki to lewa strona dojo, gdy jesteś zwrócony twarzą do kamiza. Niżsi stopniem uczniowie i początkujący powinni siedzieć po tej stronie.

Jako członek dojo cieszysz się różnymi przywilejami. Jesteś także obciążony różnymi obowiązkami wspólnie z innymi adeptami. Nie jest dobrym myśleniem, że dojo to rodzaj klubu zdrowia, gdzie możesz zapłacić za poinstruowanie i oczekiwać otrzymania tak wiele, jak to możliwe. Nie płacisz za instrukcje w dojo. Nauki jakie otrzymasz, których twój sensei uczył się z wielkim wysiłkiem i przez wiele lat są bezcenne. Twoje opłaty zapewniają utrzymanie dojo, dlatego reguluj swoje opłaty na czas, bez ponaglenia. Nie stawiaj swojego instruktora w kłopotliwej sytuacji, kiedy musi prosić cię o pieniądze. Nie zwlekasz z zapłatą lekarzowi czy innemu profesjonalistce, który świadczy ci usługi, traktuj tak samo swojego sensei. Spóźnienie lub zwlekanie z płatnością jest oznaką braku szacunku nie tylko dla twojego nauczyciela, ale także dla dojo i pozostałych uczniów.

Jako członek dojo będziesz zobowiązany do uczestnictwa w sprzątanii i utrzymaniu urządzeń. To nie jest próba wykorzystania cię przez instruktora do czerpania korzyści z twojej pracy. To z jednej strony czysta, praktyczna potrzeba, a z drugiej to w tym samym stopniu część twojego treningu, co ćwiczenie technik Aikido. Zaangażuj się w dojo. Podwiń rękawy, przyłóż ręce i pracuj ciężko — wtedy staniesz się jego częścią.

Etykieta w dojo

1. Szanuj dojo, instruktorów i innych adeptów — oni umożliwiają ci trening.
2. Gdy wchodzisz do dojo, zdejmij buty i ustaw je starannie na półce na obuwiu.
3. Gdy trwa trening poruszaj się i mów cicho, aby nie przeszkadzać.
4. Kłaniaj się, gdy wchodzisz i wychodzisz z miejsca ćwiczeń.
5. Zgłaszaj na ochotnika swoją pomoc w utrzymaniu dojo w czystości. Jeśli widzisz coś, co wymaga wyczyszczenia, po prostu zrób to. Jeśli nie możesz powiedz komuś, kto będzie mógł.
6. Nie jedz, nie pij i nie żuj gumy w dojo.
7. Nie czekaj na ponaglenia do zapłaty twych opłat.
8. Zawsze pozostawaj czujny na punkcie bezpieczeństwa pożarowego i osobistego. Zwracaj uwagę kto wchodzi i wychodzi z dojo i z jakiego powodu.
9. Dąż do utrzymania w dojo atmosfery powagi, ale i serdeczności.

Hierarchia dojo

Jako uczeń Aikido zajmujesz określone miejsce w hierarchii dojo. Na szczycie tej struktury jest oczywiście twój sensei. Po nim lub niej są posiadacze kolejnych stopni zaawansowania. Ci, którzy są wyżsi stopniem są twoimi sempai. Niżsi od ciebie stopniem to twoi kohai. System sempai – kohai bardzo przenika japońską kulturę. Jego intencją nie jest ustanawianie swego rodzaju starszeństwa, a raczej wskazanie przysługującego każdemu miejsca, które pozwala pełnić mu rolę, jaką się od niego oczekuje.

Traktuj swoich sempai z szacunkiem i wspieraj ich wysiłki w pomocy dla sensei. Ucz się od nich, ponieważ oni także byli tam, gdzie ty jesteś. Każdy z nich uczył się od twego sensei w zależności od swych indywidualnych zdolności, i każdy może mieć unikalną wiedzę czy znać warianty, które innym umknęły.

Zachęcaj swych kohai do treningu i wspieraj ich. Oni są pod twoją opieką. Polegają na tobie w nauce i patrzą na ciebie, często „ślepo”. Staraj się być wart szacunku jaki ci okazują, i rób wszystko co w twojej mocy aby wspomagać ich w treningu. Przede wszystkim nie bądź wyniosły i nie przeceniaj ich pochwał: pamiętaj o swoim miejscu, zachowuj pokorę.

Ćwiczenie Aikido koniecznie wymaga obecności innych. Pomimo, że jest wiele ćwiczeń i metod treningowych, które możesz wykonywać sam, główną część twego treningu będzie polegała na obronie przed rzeczywistymi atakami innych ćwiczących.

Nie można nigdy zapominać, że techniki Aikido mogą być powodem ciężkich kontuzji gdy są wykonywane nieprawidłowo podczas ćwiczeń. Na tobie leży odpowiedzialność aby ćwiczyć bezpiecznie. To oznacza aby nigdy nie ćwiczyć technik, których nie nauczyłeś się bezpośrednio od swojego instruktora. To znaczy także by ćwiczyć nowe techniki powoli, we współpracy ze swoim partnerem. Pamiętaj, że różne osoby mają różne typy budowy ciała, style poruszania i możliwości. Stosowanie technik na małej (delikatnej) osobie w ten sam sposób co na dużej (potężniejszej) jest nieprawidłowe i może niepotrzebnie zranić. Rozwijaj swoje wyczucie w stosunku do innych i używaj tylko tyle siły i umiejętności ile są w stanie znieść na ich poziomie zaawansowania. Będziesz wdzięczny za takie traktowanie. W ten sposób obydwoje będziecie rozwijać waszą siłę i umiejętności.

Etykieta w stosunku do innych ćwiczących

1. Traktuj innych tak jak ty chciałbyś być traktowanym.
2. Bądź pierwszym, który zaoferuje jakąkolwiek pomoc swemu koledze podczas treningu.
3. Traktuj jako honor możliwość trenowania z innymi kolegami i bycia ich uke.
4. Weź sobie do serca aby poznać każdego kolegę i oferuj wsparcie w potrzebie.
5. Pomagaj początkującym w oswojeniu się z dojo.
6. Ćwicz zawsze z wyczuciem w stosunku do możliwości i ograniczeń partnera, jak również własnych.

Etykieta w stosunku do sensei

1. Zwracaj się do instruktora zawsze sensei.
2. Klaniaj się instruktorowi na powitanie, a także na pożegnanie lub zakończenie rozmowy. Kiedy twój instruktor cię wzywa odpowiadaj „tak” lub „hai” szybko i z szacunkiem.
3. Gdy twój instruktor mówi, słuchaj i patrz bezpośrednio na niego. Gdy ty mówisz do swego instruktora, mów bezpośrednio i wyraźnie.
4. Gdy idziesz ze swoim instruktorem, zaproponuj pomoc w niesieniu bagażu lub innych rzeczy, które on lub ona niesie. Japońska tradycja mówi, że uczeń powinien iść nieco z tyłu, po lewej stronie instruktora (lewa tylna strona była najtrudniejsza do szybkiej obrony dla wojownika, więc uczeń powinien tam iść, by chronić swego mistrza). Gdyby twój instruktor nie wymagał zachowania tego starego zwyczaju, to dobry sposób do rozwijania twojej zdolności zachowania odpowiedniego ma-ai (dystansu), i okazania szacunku. W każdym przypadku bądź czujny, będąc w towarzystwie twego instruktora. To twój obowiązek pomagać mu i chronić go w każdy możliwy sposób.
5. Zachowaj takie same zasady grzeczności i bycia zaszczyconym w stosunku do swego sensei, jakie zachowałbyś w stosunku do każdej innej osoby godnej szacunku.

Etykieta na treningu

1. Usuń przed treningiem całą biżuterię; może ona być niebezpieczna dla ciebie i innych.
2. Przycinaj prawidłowo paznokcie u nóg i rąk.
3. Zachowuj ściśle zasady higieny osobistej; utrzymuj swoje gi (ubiór treningowy) zawsze czyste.
4. Jeśli przyszedłeś przed treningiem wykorzystaj ten czas na uprzątnięcie dojo i ćwiczenie.
5. Pięć minut przed rozpoczęciem treningu usiądź cicho w linii i oddaj się ćwiczeniom wewnętrznym.
6. Gdy twój sempai woła „Shomen ni rei” (ukłon do przodu), ukłoń się. Gdy woła „Sensei ni rei” (ukłon dla nauczyciela), ukłoń się i powiedz „Onegaishimasu!” (proszę bądź łaskaw [uczyci nas]).
7. Jeśli spóźniłeś się na zajęcia przebierz się szybko, ukłoń przed wejściem na miejsce ćwiczeń, a potem usiądź cicho z boku dopóki twój sensei nie da ci pozwolenia na dołączenie do innych ćwiczących.
8. Klaniaj się twemu sensei gdy jesteś wzywany do asystowania przy demonstracji technik, ukłoń się ponownie i usiądź kiedy skończy.
9. Klaniaj się gdy instruktor skończy demonstrację i nakazuje grupie ćwiczenie.
10. Gdy twój sensei klaszcze w jakimkolwiek momencie treningu siadaj w linii.
11. Gdy twój sensei doradza ci podczas ćwiczenia techniki, podziękuj mu lub jej i ukłoń się.
12. Nie mów gdy twój sensei przemawia lub objaśnia techniki.
13. Jeśli z jakiegokolwiek powodu musisz opuścić miejsce ćwiczeń podczas treningu ukłoń się i podziękuj swemu partnerowi, a potem poproś swego instruktora o pozwolenie opuszczenia maty.
14. Klaniaj się swojemu partnerowi gdy zaczynasz lub kończysz z nim ćwiczyć.
15. Na koniec zajęć twój sempai znów zawoła „Shomen ni rei” i „Sensei ni rei”. Gdy ukłonisz się swemu sensei powiedz „Arigatō gozaimashita” (dziękuję bardzo). Twój sempai powie wtedy „Hotogai ni rei” (ukłon dla kolegów adeptów). W tym momencie powinieneś ukłonić się wszystkim, z którymi ćwiczyłeś podczas zajęć.
16. Gdy ćwiczysz i czujesz silny ból klep głośno ręką o matę; to sygnał dla twojego partnera, żeby przestał naciskać. Jest to szybsze niż powiedzenie „och” czy „stop”.
17. Nigdy nie ćwicz żadnej techniki, której nie byłeś uczony.
18. Cały czas zachowuj zasady bezpieczeństwa.
19. Zgłaszaj od razu swemu sensei każdą kontuzję.
20. Nie ucz technik Aikido osób postronnych bez pozwolenia. To dla zapobieżenia kontuzjom i nieodpowiedzialnemu użyciu.

Należy pamiętać, że etykieta nie jest po prostu martwą tradycją czy zwyczajem — to żywa metoda treningu samego w sobie.

Źródło: Fumio Toyoda, „Podręcznik adepta Aikido”, Aikido Association International

Dojo, dla mnie miejsce szczególne...

Sen-no Rikyu (1520-1591), najśłynniejszy mistrz ceremonii parzenia herbaty, chciał powiesić kosz z kwiatami na filarze i poprosił cieślę o pomoc. Kazał przesuwać koszyc to w prawo, to w lewo, to w górę, to w dół tak długo, aż znalazł właściwe miejsce. Cieśla chcąc sprawdzić oko mistrza, oznaczył sobie ten punkt, po czym udawał, że zapomniał, gdzie to było. Cała rzecz zaczęła się od początku, ale ostatecznie mistrz kazał powiesić koszyc dokładnie w tym samym miejscu, które poprzednio wybrał. Tylko w tym miejscu kwiaty wyglądały naturalnie. *)

Podczas kilkunastu lat mojego treningu Aikido miałem okazję uczestniczyć w wielu stażach, seminariach i obozach. Obecność nieraz wiąże się z pokonywaniem kilkuset kilometrów samochodem. Podróż często odbywa się nocą, żeby dotrzeć na poranny trening. Nie da się ukryć, że bardzo lubię jazdę samochodem, jednak z upływem lat podróże wymagają ode mnie coraz więcej wysiłku. Z każdym kolejnym wyjazdem zmęczenie staje się coraz bardziej odczuwalne. Kiedy jednak ubiorę kimono, przewiążę się pasem i założę hakamę, a pod stopami poczuję tatami to jakby wstępowały we mnie nowe siły.

Dlaczego tak się dzieje? Może dlatego, że dojo to dla mnie miejsce szczególne. Miejsce gdzie, tak jak w przytoczonej opowieści o mistrzu ceremonii parzenia herbaty, wszystko ma swoje miejsce. Miejsce, gdzie panują ściśle określone zasady; gdzie panuje ład i porządek; gdzie można się schronić przed Chaosem tego Świata...

A czy to nie jest przypadkiem tak, że po zakończonym treningu często zapominamy o zasadach jakie panują w dojo i dokładamy od siebie do Chaosu tego Świata?

Trening sztuk walki nigdy się nie kończy, a zasady, które obowiązują w dojo, powinny być stosowane również w życiu codziennym. Powinniśmy o tym pamiętać.

sensei M.

*) Źródło: Jolanta Tubilewicz, „Mitologia Japonii”, Wydawnictwa artystyczne i filmowe, W-wa 1986r.

ZADANIE

武士道

Bushidō (jap. droga wojownika) – niepisany zbiór zasad etycznych samurajów. Wymień zasady jakimi powinien się kierować adept sztuk walki.

-
-
-
-
-
-
-
-