



## מוסובי/פרק 3 מתוך הספר

### The Principles of Aikido/Saotome

תורגם ע"י טל בראון ואסף אביזוהר

#### אייקידו הוא לימוד חכמה.

אם אינך מסוגל לבטוח ולנהל עצמך, אם אינך יכול לבקר עצמך בבהירות, לא יהיו לך כל היכרות ובטחון באחרים ולא תוכל לנהל אתם.

המטרה של לימוד האייקידו אינה לפתח לוחמים תוקפניים אלא לטפח חוכמה וניהול עצמי. כתלמיד אייקידו חובה עליך לשפר וללטש עצמך, לא להתחרות באחרים.

המפתח לתהליך השיפור העצמי – ליבו של האייקידו הוא "מוסובי". מילה זו מיתרגמת ל"היתאמות" או "שיתוף פעולה הרמוני". באופן מעשי, מוסובי משמעותו להיתאם, גופנית ורוחנית לתנועה ולכוונה של שותפך לאירוע.

מוסובי הוא לימוד של תקשורת טובה.

בכל פעולת גומלין בין בני אדם קיים תקשור, מודע או לא מודע. אם המפגש יהיה חיובי או חסר ערך, ידידותי או עוין, כנה או לא מדויק. מוסובי כאשר הוא מפותח יכול להתפרש כיכולת לתקשר ולשנות פעולת גומלין, לשנות גישה עוינת למפגש בריא, או התקפה ללחיצת יד.

מוסובי הוא גם שיטת הלימוד, וגם מטרת הלימוד. מוסובי, בצורתו הטהורה ובעידונו הגמור מתייחס להשגה של תחושת הרמוניה אוניברסלית, ובמובן הטכני ביכולת לנתב היתקלות לטובה. אך האם ניתן להשיג יכולת כזו באמצעות כפיה, לחץ והפחדה? לא. הבנת מוסובי מחייבת למידה ולימוד ע"פ העקרונות אותם המוסובי מייצג כעל מנת שמודעות התלמיד תטופח יחד עם התנועה הגופנית שלו. מוסובי יש ללמד תוך פעולת גומלין חיובית והדרכה מוצקה אך עדינה.



ללמוד להגיב להתקפות תוך היתאמות – תוך מוסובי הוא תהליך ארוך וקשה. אי אפשר להכות מתחיל ולצוות עליו "אל תלחם! התאם, התאם!" המתחיל לא ייתאם אלא יגיב בפחד ותוקפנות, התגובות האינסטנקטיביות לאיום. המתחיל ינסה להגן על עצמו או עצמה ע"י מאבק או פגיעה בתוקף.

באיכידו המטרה היא לאלף ולבקר את האינסטנקטיבים החייתיים האלה ולא לעודד אותם. לכן, בייחוד עם מתחילים אנו משתמשים בתפיסות כהתקפות. המתחיל אינו מצויד לטפל בהתקפות אמיתיות כבעיטות ומכות בשקט הנפשי ובתנועה גופנית נכונה. תפיסות מאפשרות למתחיל ללמוד טכניקות, בשילוב עם תגובות נכונות, ללא חשש לבטיחות הגופנית. במקום לגייס מאבק ותחרותיות, מקציע המתחיל את השכל ואת תנועת הגוף.

התלמיד לומדים לשלוט בעצמו או בעצמה, ובבן הזוג, השותף לתרגול, וביחסים בניהם.

לתפיסות יש את היתרון שהן מייצרות מגע גופני המאפשר לשני השותפים לחוש את התנועה וכיצד היא זורמת. אם אין מגע גופני יתקשה המתחיל לגלות את המכניקה של הטכניקה.

אימון למתחילים יתחיל לעיתים בתפיסות סטטיות. אלו ילמדו יציבה נכונה, צעדים, ומצב גוף. תלמידים יכולים, אז להתקדם לתפישות בתנועה אשר מאפשרות לפתח תחושת תזמון ומרחק ולגלות את היחסים המרחביים בינם לבין שותפיהם.

תלמידים יוכלו להתחיל וללמוד להתאים עצמם לרמות שונות של כוח ומרחק. הם יוכלו לפתח ביטחון ביכולתם לתקשר עם שותפיהם ולפתח תחושה אינטואיטיבית של תנועתם וכוונותיהם.

שיתוף פעולה הוא חשוב מאוד בלימוד איכידו. כמעט כל אימון באיכידו נעשה יחד עם שותף, כאשר על יחסי הגומלין בין השותפים להיות התגלמות של מוסובי. ה"נגה" וה"אוקה" שניהם אחראים למימוש זה. בזמן שה"נגה" מתאמן כדי להתמזג עם התקפות ולא להתנגד להם, ה"אוקה" חייב ללמוד להתקיף בצורה תואמת לטכניקה הנלמדת ולספק את התנאים המתאימים ללימוד. בדוגמא פשוטה, אם המדריך מדגים טכניקה הכוללת הטלה קדמית, על ה"אוקה" לדחוף קדימה. אם ה"אוקה" מושך אחורנית במקום, האימון מופחת למאבק ממנו שני התלמידים לא ילמדו כיצד הטכניקה פועלת. תלמידים מתקדמים יוכלו ללמוד רבות מהתקפות בלתי צפויות, אימון חופשי, וניסיונות לשבש טכניקות אבל זאת לאחר שנים של לימוד טכניקות בסיסיות ולמידת התנאים המתאימים לכל פעולה.

לימוד אייכידו הוא לימוד חוכמה, ולימוד חוכמה הוא לרוב רכישת שכל ישר. לרוע המזל, הדרך למציאת שכל ישר אינה ישרה כלל וכלל. בעולמנו, שכל ישר לרוב אובד, או לא נמצא מלכתחילה. אימון במוסיבי ובעקרונות הבסיסיים

# דוג'ו הכפר הירוק - חומר לקריאה -



של אייקידו כורך למידה מחדש של שכל ישר. אנו מוצאים סימוכין לטענה זו בתנועות ההגנה הבסיסיות "אירימי" ו"טנקן". ניתן להתייחס לשתי תנועות אלו כאל תנועה אחת "אירימי-טנקן", כפי שייין ויאנג הם חלקים מהשלם.

אירימי וטנקן הן שתי תנועות שאנשים משתמשים בהן בחיי היום-יום באופן טבעי. דמיין שאתה הולך על מדרכה סואנת עם זרם הולכי הרגל, ואתה רואה משהו מגיע בדיוק ממולך, הולך בכיוון ההפוך. האם תיסוג במהירות אל האנשים שמאחוריך ותתחמק מדרכו? לא, היית ממשיך ללכת קדימה, ואולי מפנה את הגוף הצידה כשהוא מגיע כדי להניח לו לעבור. זוהי דוגמא לאירימי. כעת דמיין שאדם זה דוחף לכיוונך כשהוא עובר. האם היית תופס אותו ומחזיק אותו כדי לשמור על שיווי משקל? לא, היית אולי מסתובב סביב כדי לשמור על שיווי משקל וממשיך ללכת. זה הוא טנקן. שתי התנועות הן דוגמאות פשוטות וטבעיות לשכל ישר. כל אחד יכול לבצען, ופשטותן והיותם אוניברסליות מאשרות את נכונותן.

אך כאשר יראה אדם, שאינו מאומן באיקידו, מישהו בא מולו ומתקיף אותו, הוא עלול להגיב באופן אוטומטי בצורה שהוא יודע שיא שגויה ויפנה אחורנית. דחיפה הבאה כתנועה עוינת, גורמת לאדם לקפוא על מקומו, או להאחז בתוקף כדי לשמור על שיווי משקל. השכל הישר אובד, והאדם מאבד את היכולת לתפוש את התגובה

המתאימה. במדרכה סואנת, האדם מראה הבנה של מוסובי, אך כאשר איום בא מולו, השכל נסוג לעבר פחד ותוקפנות, והגוף מאבד את יכולתו להגיב בזריזות וביעילות.

אימון באיקידו, תוך תהליך הדרגתי של לימוד שיתוף פעולה מלמד כיצד ליישם את עקרונות המוסובי במצבים קשים יותר ויותר. השכל מאומן לשמר שלוה, וההסתכלות מאומנת לשמר בהירות על מנת שפחד, כעס או חוסר ביטחון לא ישפיעו לרעה על תנועות הגוף. הגוף מאומן להגיב היטב ובגמישות, התמדה באימון מקנה לגוף את חכמת הניסיון. בצורה זו, הגוף הופך להשתקפות, ולמימוש פיסי של הנפש. גוף ונפש הפועלים יחד – שוב בהיתאמות, במוסובי – מאפשרים לך להגיב בצורה פשוטה, יעילה, וורגישה בתנאי לחץ, במקום לתת לעצמך להישלט ע"י הנסיבות.

כאשר רואים תלמידי אייקידו מכים ומטילים אחד את השני בעוצמה רבה, יש לזכור שהם הובאו לנקודה זו באימון הדרגתי וזהיר אשר מחנך את הגוף והנפש. כך שהתקפות קשות הופכות לאתגר

מהתמודדות עם הסתערות אלימה לאתגר. המטרה של מכות ובעיטות באימון אינן ניסיון להרוס אויב, אלא אמצעי לגלות את הכוח, שיווי משקל, איזון, אינטואיציה וחוסן נפשי שלך ושל שותפך. במקום להתמודד אחד עם השני מתוך חוסר אמון, פחד, ותחרותיות, המפגש בא מתוך ריכוז, כנות ותחושת הנאה.



אנא היזכר בדוגמאות שניתנו על הצורה שבה תנועות האירימי וטנקן פועלות באופן אוטומטי כחלק מתגובתך למצבים בחיי היום יום. פן חשוב נוסף במוסובי בא לידי ביטוי במפגש על מדרכה סואנת. כאשר תגיב לאדם הבא ממולך, תגובתך תשקף, ולא תסתור את תגובותיו של האדם ממול. הצרוף שלך ושל הולך הרגל ממולך מייצג זרימה אחידה של אנרגיה, חילופי כוח וכיוון. זהו מרכיב נוסף, אולי החשוב ביותר במוסובי והוא היכולת לחוש את אחידות האנרגיה.

זוהי הסיבה ש קוקיו-טנדן-הו, כפי שאו סנסאי אמר הוא האימון הבסיסי ביותר במוסובי. קוקיו טנדן הו הוא לא טכניקת לחימה אלא לימוד של תנועה ויחסי גומלין גופניים. בתרגיל זה, שני שותפים יושבים אחד מול השני בסזה, כאשר האוקה תופס את הנגה. הנגה, המשתמש בכל גופו כיחידה מתואמת מנסה להוציא את האוקה משיווי משקל. הייעוד של קוקיו-טנדן-הו הוא לגלות את היסודות של אנרגיה סיבובית. בזמן שהאוקה תופס את פרקי ידו של הנגה בצורה איתנה ומספק התנגדות, הנגה מקבל את האנרגיה שהאוקה נותן ומחזיר אותה דרך מרכז הכובד של האוקה.

על כל גופו של הנגה לפעול כיחידה מתואמת. על הנגה לפגוש את תפיסתו של האוקה תוך הארכה, כאשר ידיו פועלות כקפיצים כדי שיוכל לסגת ואז שוב להימתח. על הנגה לשאוף תוך תפיסתו של האוקה, ולנשוף כאשר הוא מחזיר את כוחו של האוגה. נפשו של האוקה חייבת להיות גמישה ופתוחה לקבלה.

קוקיו-טנדן-הו הוא לא תחרות כוח, אלא תרגיל לא תחרותי. האוקה מתנגד ברמה מספקת כדי לאתגר את הנגה, אבל לא ברמה שמבטלת את היכולת לבצע טכניקה. הנגה לא נאבק להטיל את האוקה, אבל משתמש באימון בכדי ללמוד איזון, שיווי משקל, נשימה, ואחידות של אנרגיה פיסית ורוחנית. למרות זאת ככל שאימוניך יתקדמו, תתלמד שכוחו הגופני של שותפך פועל לטובתך. מכיוון שהקוקיו-טנדן-הו פועל מתוך עקרונות של מוסובי, מתוך קבלה והחזרה של אנרגיה, התוצר הסופי הוא שהאוקה והנגה **מאחדים** אנרגיות. הנגה משתמש באנרגיה שלו, ושל האוקה יחדיו. ככל שעוצמת התנגדותו של האוקה גוברת כך גדל האמצעי בו יכול הנגה להשתמש. מחזוריות וסיבוביות זו של אנרגיה היא הליבה של מוסובי.

עליך ליישם את עקרונות המוסובי אותם אתה לומד דרך קוקיו-טנדן-הו לכל טכניקת איקידו. המוסובי הוא מה שיאפשר לך להגיע לנקודה שבה גודל וכוח פיסית אינם משנים את יכולתך לבצע טכניקות. אם תיכשל בהבנת עקרונות המוסובי וביישומם, תמיד תהיה בחסדי כוחם של אחרים ותמיד תהיה בסכנה של חזרה למאבק תחרותי.

או סנסאי אמר שוב ושוב לתלמידיו שאותם עקרונות ששולטים בטבע, שולטים באיקידו. ציפור קטנה תוכל לעוף בסופה, אבל לא תוך התנגדות לרוח. על הציפור להשתמש בכוחה של הרוח לטובתה. תוכל לנווט בהצלחה סירה



ביום סוער, אבר רק אם תדע לרכב על הגלים. כך גם באיקידו, התלמיד שואף ללמוד לקבל את כוחו של היריב ולהפוך אותו לבן בריתו במקום ליריבו. זוהי חוכמה, וזהו תמציתו של מוסובי.

ככל שתמשיך להתאמן יכולתך להשתמש בעקרונות המוסובי יתרחבו. המתחיל זקוק למגע גופני כדי להרגיש את החיבור בינו לבין שותפו. תלמיד מתקדם לומד לחוש קשר זה עם מגע גופני הולך ופוחת. טכניקות מסוימות יכולות להתבצע ללא כל מגע גופני. אימון יומי מגביר את יכולתך להתייחס לא רק לאנשים אתם מתאמן, אלא לכל האנשים אתם תבוא במגע, מכיוון שהאימון מרחיב את הראיה, האינטואיציה והרגישות. בחיים שמחוץ לאימון איקידו, סביר שיהיה פחות הזדמנויות למגע גופני עם אחרים אך כדאי ליישום את שיעורים הנלמדים באימוני אייקידו לטובת יחסיך עם אחרים וטובת האנושות כולה. על תהליך פקחת העיניים וטיפוח גדילת והרחבת המודעות להמשיך לנצח.

לסיכום, עליך לזכור שבכדי להגשים מוסובי באימוניך, עליך לבסס יחסים של אמון עם שותפך לאימון. ללא אמון, לא תוכל להתאמן באיקידו. בו-ג'וטסו בסגנון העתיק פיתח לוחמים מוכשרים ביותר, אך לא בהכרח בעלי נפשות מוארות. מכיוון שבדרך כלל תלמידי בו-ג'וטסו הוענשו בכדי להטמיע מיומנות, התפתחה בהם מודעות פאראנואידית וחסרת אמון, מודעות של לוחם רחוב. מצד שני, מטרתו של אייקידו היא לטפח, לעדן ולטהר את הנפש – לרכוש עוצמה מתוך חוכמה ולא מתוך ברוטליות. זוהי שסיבה שתהליך האימון באיקידו הוא כה חשוב. דרך החינוך ההדרגתית של תלמידי אייקידו, והמחדדת את יכולתו להתמודד עם אימונים קשים, משנה את משמעותם של אימונים אלו. מכות חזקות ונפילות קשות הופכות מכלי איום לכלים שמשפרים את יכולתו של תלמיד אייקידו. ההבדל בין בו-ג'וטסו מסורתי לבין אייקידו בהקשר של השפעתם של אימונים מפרכים על התלמיד הוא כמו ההבדל בין שריפה המשתוללת ללא שליטה לבין שריפה בכבשנו של נפח. האחת הורסת, מעוותת והורגת, כאשר השניה השווה בחום ועוצמה, מחזקת מתכת גולמית, מעצבת אותה והופכת אותה לדבר יפהפה. על תלמידי אייקידו תמיד לזכור שמטרת אימוניהם היא לאתגר ולשפר עצמם ולא להפחיד את שותפיהם או לענג את האגו שלהם על חשבון שותפיהם.

תכונות אלו של אמון, שיתופיות, פתוחות דעת ונדיבות באימוני אייקידו מאפשרות לתלמידים לוותר על הפחדים שמגבילים אותם ומדכאים את יכולתם לפעול יחד עם אחרים, ולהשיג את הביטחון ואמון בעצמם ובאחרים שיאפשרו להם להשיג את החיבור ההרמוני עם אחרים שהוא מוסובי. ללא מוסובי, אייקידו הוא לא אייקידו אלא עוד תורת לחימה.