



ספרון ובו תובנות חשובות לאדם בכלל ולתלמיד אייקידו בפרט/פרנק דוראן סנסאי

הקדמה

פרנק דורן סנסאי הוא אחד המורים הגדולים בעולם לאיקידו. הוא כתב ספרון ובו תובנות רבות חשובות לכל אדם ובמיוחד לתלמידי איקידו. הוא הואיל להרשות לנו לתרגם ולפרסם את הספרון. מומלץ לכל אחד ללמדו ולשננו מעת לעת.

תורגם ע"י יובל מרנין ואסף אביזוהר

איחור לשיעור

מומלץ להקדים לפחות 15 דקות לפני מועד השיעור. תוכל להכין גופך באופן אישי בהתאם לצרכיך המיוחדים. הפוך את השיעור למהנה ובטיחותי יותר. אם אחרת, שב בסי-זה בקצה המזרון עד שתזמן להצטרף לשיעור, ע"י המורה. אז קוד למורה וקוד פעם נוספת לחזית הדוג'ו! מובן שלעיתים אי אפשר להימנע מלאחר, אין צורך לתרץ. פשוט קח דקה לעבור לאווירת שיעור. אם החימום של הכיתה הסתיים, קח עוד כמה דקות לחימום, ואז, כאשר בפעם הבאה שהכתה מתיישבת לקבלת הדרכה, הצטרף לישיבה. תוכל להצטרף עם הקימה הבאה לתרגול

מחויבות

זה ייקח לך לפחות שנה להבין בכלל מהו הטעם של האיקידו. זהו משפט שיכול להיות קשה להבנה, אבל הוא נכון לכל אומניות הלחימה – כמו גם סוגים אחרים של אומניות. מוזיקאי מתחיל לא יצפה לנגן באולם קונצרטים יוקרתי לאחר "קורס עשרה שעורים בקלות" למה לצפות שמישהו יהיה מוכשר יותר באומניות לחימה לאחר כמה שיעורים!? מוזיקאי לדוגמא, עובר שלושה שלבים:

שלב 1: לנגן סולמות, ללמוד לקרא מוזיקה

שלב 2: היכול לנגן כל יצירה מתווים כתובים.



שלב 3 : אלתורים... הבעה ספונטאנית שיוצאת מנשמת היצירה.

אומן לחימה עובר דרך שלבים דומים. כאיקידוקה חדש, אתה כמו אדם שלומד שפה חדשה. התנועות הבסיסיות הם אותיות האלף-בית. למד את הבסיס היטב. במשך הזמן תלמד איך לחבר את המילים למשפטים, ואח"כ איך לחבר המשפטים להבעה אישית המשקפת את הייחודיות שלך. אם יש משהו חשוב שצריך להדגיש למתחילים הוא שהסוד של האיקידו הוא אימון יומיומי – עקבי, תוך התמסרות ללא היסוס. אם תתמיד באימונים... תתקדם! סוד האיקידו הוא מאד פשוט, כה מובן מעצמו עד כי עלולים להתעלם ממנו

ברכה לתלמידי אייקידו חדשים מאת פרנק דורן סנסאי

ברוכים הבאים לאיקידו סטנפורד ותודה על שהצטרפתם אלינו לדרך. ישנם סיבות שונות להתאמן באומנות לחימה בכלל ובאיקידו בפרט. כמובן ישנה הסיבה של הגנה עצמית. כתלמידי אייקידו אנו נהנים לחקור את התנועות, הגישות, העקרונות ותהליכי האימון אשר יכולים לשמור עלינו מפגיעה בזמן של צרה. היבט אומנות הלחימה באיקידו מהנה אותנו באותה מידה שגורי חיות נהנים לשחק בהאבקות. כמותם אנו יכולים ללמוד על יכולותינו לאומץ, כוח, מהירות ותזמון בזמן האימונים. אנחנו גם לומדים שביכולתנו להתגבר על הרבה מכשולים שניצבים לפנינו, על יכולתנו לפעול כדי לשמור על החיים. איננו מתכוננים לשום אירוע מיוחד העלול לבוא בעתיד. האירוע הוא ההווה. אין תחרות, אין התנצחויות או קרבות שלמענם אנו מכינים את עצמנו. אנו מתאמנים באיקידו פשוט כי אנו נהנים מעצם האימון. אייקידו זו דרך חיים. זאת הזדמנות ללמוד איך לישב את המאבקים בחיינו. המייסד של האיקידו, מוריהי אושיבה, אמר לנו שמטרת האיקידו אינה לגבור על אחרים... אלה לגבור על חוסר שלווה פנימי שלנו. שלום מתחיל מבפנים.

אייקידו נועד ליצור שלווה אישית וחברתית. בד בבד עם ההתמקדות באפקטיביות של הטכניקות שלנו, אנחנו מתמקדים במיוחד בפיתוח שלווה באימון היומי שלנו. למרות שקולותיהם של אנשים נופלים ממלאים את ה דוג'ו, והרבה זיעה היא חלק מהאימון, אנו למעשה חווים שמחה וועדינות עם השותף שלנו. הרוח האמיתית של האיקידו היא אהבה, ואתה תמצא כי קל לחוות את האהבה הזאת במהלך לימוד ההגנה העצמית שלך. חונכנו להתרחק ואולי אפילו לפחד מאנשים. כתלמידי אייקידו, מפגשים שלנו על המזרון נותן לנו אינספור אפשרויות לצמצם את פער הניכור בין העולם ועצמנו. דרך האיקידו מצאנו דרך מאד נעימה ומעשית להתרועע עם אחרים כמונו. הנאתנו מהאיקידו נובעת גם מהתחושה הגוברת של רוחניות בתוכנו ובסביבתנו. אייקידו משחרר את הרוחניות שלנו באופן ממשי ופשוט. אנו מעריכים את המשמעת העצמית הכרוכה בעניין וניקוי קורי העכביש המנטאליים שהצטברו בכל מיני פינות בפנימיותינו. אנו מחבבים את חידוד המוח שלנו ביחד עם חישול גופנו, ומפיקים תועלת גדולה



מהתרגילים והאימון המנטאליים שהאיקידו נושא בחובו. ככול שאנו מבינים יותר את עצמנו או מגלים שלהתאמן להשלים יותר מעשי ויותר מהנה מאשר להתאמן לריב. עולמנו ממחיש לנו בוודאות כי הסלמה של לחמה בין בני אדם הינה דרך הרסנית, ללא מוצא. אנו רוכשים מיומנויות העשויות לשרת אותנו בהגנה על האהובים לנו ועל עצמנו, ואותן מיומנויות הינן אמצעי להפוך את אויבנו לחברינו ולהרחיק את ליבנו ממלחמה. התוצאה של אימון זה יכולה להביא יותר שלום לעולם. לאורך הדרך, אנו לומדים טכניקות שיכולות לגרום לפגיעות, כשאנו לומדים מיומנויות הרסניות אלו, אנו לומדים גם לטפח את החיים. ככול שהאומנות הפיסית מתפתחת, מיומנותנו ביישוב העימותים של חיי היום יום יתגברו אף הן. הן על המזרון והן מחוצה לו, נשאף למצבים של "זכית-זכית" במקום מצבים של "ניצחתי-הפסדתי". בבקשה תהיו מודעים שאתם לא יכולים "להשיג" אייקידו. זאת היא דרך אין סופית של ליטוש הטכניקות והאופי. אינם יכולים להיות מושלמים באומנויות לחימה. אתם רק יכולים להשלים את עצמכם. באמצעות השנים של האימונים שלפנינו, אנו נלמד על משאבינו האישיים ועל יכולותינו בדרכים מפתיעות. אימוני אומנויות לחימה הינם בסיס טוב למדי. כיוון שאינן משאירות מקום בשביל בזבז מחשבות. התהליך של שפיטה עצמית בהדרגה מוחלף בהכרת תודה, הערכה, והפקת תועלת מתכונותינו מבלי להעניש את עצמנו על מה שנמצא או לא נמצא בנו. אלה שמתמידים באיקידו עושים זאת כי הם באמת נהנים מזה. הם מקדישים את הזמן הנדרש ומעריכים את ההתקדמות בלמידה צעד אחר צעד. אין יתרון באמביציית יתר או הענשה עצמית על עשיית טעות. עודדו עצמכם לגלות טעויות, נצלו את הגילוי. האיטו והתרכזו בדגשי הלימוד החדשים בכל שיעור. הם יקדמו וייגרמו לכם להנאה בכל אחד מצעדי מהדרך. בהמשך יבואו הסברים של עקרונות אשר יעזרו לכם בדרך.

נשימה

קי הנה מילה יפנית שמשמעותה רוח, חיות, מרץ. השימוש הגופני במושג קי נקרא: "קוקיו- ריוקו" כלומר "כוח הנשימה". כאשר אתה נושם בחופשיות האנרגיה שלך זורמת בחופשיות ואתה חווה מרכז, רגיעה, וצמיחה. באיקידו, כמעט ואין תנועה המצריכה להגביל או לעצור את הנשימה. בהזדמנויות יוצאות מהכלל, של תרגילי נשימה מיוחדים, אנו מסתייעים בעצירת נשימה, אך אלה הם תרגילים המכוונים להרחיב את קיבולת הריאות או להרחיב בדמיון. לכן תמיד קיים המשכיות של תהליך הנשימה כשאתה מיישם תנועותיך. כל תנועותיך קלות יותר כשאתה נושם בחופשיות. זה נכון במיוחד כשאתה מתגלגל או מתעופף. תמיד נשוף ברגע המגע עם הקרקע.

חברי הדוג'ו

הדוג'ו הנו כלי קיבול. הוא מתמלא ומתרוקן בכל יום ברוח המשותפת שלנו ואופייה מקרין את הרוח הזו. הדוג'ו הנו שטח אימון, מקדש, מקום תפילה, אך יותר מכל סביבה בטיחותית אשר בה אנו יכולים לגלות עצמנו ואת הקטעים בחיינו אשר בהם לא היינו בטוחים בעבר. בטיחות פיזית, נפשית, רגשית, ורוחנית הם מציני הכניסה של הדוג'ו שלנו. כשאנחנו יוצרים את הבטיחות הזו, במהלך האימון שלנו, האמנות העמוקה יותר מתחילה. זו אמנות מציאת



הדרך. המילה דוג'ו פרושה מקום הדרך, המקום בו דורשים את הדרך, ... מדרשה. לכל אדם ניסיון חיים ייחודי. בגלל השוני בתולדות החיים, ההשקפות על החיים והדרכים שונות. מציאת דרכנו משמעותה מציאת דרך חזרה לשלמות, לאיכות חיים לאהבה שכולנו חשים ואליה כמהים. לימוד האייקידו, ההתנסות וההתייחסות נותנת לנו בסיס משותף לגילוינו בקרב החברים, אנו שותפים לדרך, כולנו מתנסים בקשיים בדרך ואנו מכבדים איש את רעהו על ההליכה בה. יש דרכים רבות לכבד עצמנו וזולתנו. נא התוודע לנימוסים המתוארים בקובץ חוקי הדוג'ו. זכור שנימוס אינו רק צורה- זו תקשורת בין בני-אדם. בכל פעם שאתה קד או מבטא ברכה באופן אחר ש לך הזדמנות לבטא מליבך את הכבוד והיחס שאתה נושא כלפי אחרים. זהו טבעך האמיתי. זו אמיתה מקובלת באמנויות הלחימה שהרמה המקצועית וההתפתחות הרוחנית של כל אחד ניכרת בפשטות על ידי צפייה בקידתם.

יחס התלמיד לדוג'ו

כאשר אתה מצטרף לדוג'ו אתה ממלא טופס בקשה וכתב ויתור משפטי. מסמכים אלה מגדירים חלק קטן ממערכת היחסים בינך ובין הדוג'ו, רוב מערכת היחסים כמו רוב תכניה האומנות נלמדים בחשאי ללא ביטוי מילולי מפורש. למד נא היטב להפיק תועלת מהדוג'ו, אפשר לו להיות הגן בו אתה צומח. הסדרים פשוטים יסדירו נכונה את יחסיך עם הדוג'ו. ציין נוכחותך על טבלת הנוכחות עם כניסתך לדוג'ו. תהיה זכאי להבחן לקידום בדרגה כעבור מכסת שיעורים שחלפה מאז קיבלת דרגתך הנוכחית. דרגה גבוהה יותר פותחת בפניך אפשרות להשתתף במגוון שיעורים גדול יותר כאן ובכל דוג'ו אחר ברחבי העולם. דוג'ו הוא יותר ממרחב פיזי, זו משפחת בני-אדם. ע"י הצטרפות לדוג'ו אה הופך לחבר במשפחה מצומצמת זו, ובמשפחה מורחבת של תלמידי אייקידו ברחבי העולם. יש כ 600 תלמידי אייקידו בישראל, וכשני מילון בעולם. הדוג'ו מתקיים באופן שנוכל להתאמן היטב ואיכותו תלויה בכולנו. בבקשה, התארגן כך שתוכל לעזור בדוג'ו כאשר עזרתך נחוצה. שלם את שכר הלימוד ותמוך באווירה החיובית הנחוצה במקום בו אתה נתרם ומתפתח. שכר הלימוד צריך להיות משולם בלי קשר למספר השיעורים בו נוכחת במשך החודש. שלא כמו מועדון כושר או רוב המקומות הציבוריים, הדוג'ו הוא מימוש השאיפה ליצור שלווה בחיינו. תמיכתך בדוג'ו היא תמיכתך ברעיון.

מדיטציה

חמש דקות קודם למועד תחילת השיעור אנו יושבים חמש דקות במדיטציה שתיקה. המדיטציה היומית הזו פשוטה: מה עושים? פשוט ש בשקט למספר דקות והנח. הנח לחיפזון ולדאגה של עולמך העסוק והיה שקט. אם אינך סובל מכאב בברך שב בסי-זה: גב ישר, עורף מוארך בהמשך לעמוד השדרה ע"י משיכת הסנטר, קלות, פנימה, מפתח הברכיים במידה נוחה כך שהשיבה תהיה נמוכה ככל האפשר, בהונות מונחות זו על זו, או זו בצד זו. ידיים על הירכיים או כף בכף לפני המרכז. הנח. אפשר לנשימה להנשים אותך, ללב לפעום, לאוזניים לשמוע את הרחשים שניתן לשמוע, לגוף לחוש את מה שניתן לחוש. הנח. כאשר המדיטציה נגמרת והשיעור מתחיל ברך את שותפיך



בחמימות ואדיבות. אפשר לשקט להיות אתך במשך אימוך. "שלווה בדממה אינה השלווה האמיתית". רק כשאתה שליו בהיותך תנועה קצבו האמיתי של הטבע מתגלה. " (מחבר בלתי ידוע)

מזרון צפוף

מספר המשתתפים בכל שיעור הנו אקראי. לעיתים, התכנסות בלתי צפויה של מספר תלמידים גדול גורמת לצפיפות על המזרון. אל תתיימש, התאם את סגנון האימוך בכל שיעור לתנאים השוררים. באמצעות גמישות של ההתנהגות, תוכל לנצל באופן יעיל את הסביבה ללימודך. כל נסיבה היא סיבה להתאמן בצורה מועילה יותר.

יציאה מהשיעור

אם עליך לעזוב את המזרון לפני תום השיעור, התנצל לפני הבן זוג שלך, הודע למורה וקוד קידה במצב ישיבה לפני היציאה. אין צורך בהסבר. הסיבה להודעה למורה היא מטעמי בטיחות. חשוב על תרחיש, בו, תלמיד נפגע ועזב את המזרון בלי שיבחינו בכך, וכך הרחק מעין כל הוא עלול לאבד ההכרה. אילו המורה היה מודע לעזיבתו ניתן היה לעזור לו. אם אתה חייב לעזוב את המזרון, זמנית, לטפל בצורך אישית, בקש מהמאמן רשות. אם אתה צריך לנוח למספר דקות, התקדם לשפת המזרון, שב וצפה בשיעור עד אשר תהיה מוכן לחזור חזרה לקבוצה. זה לא מנומס לצאת מהשיעור ולהיכנס בלי סיבה טובה.

מהו אייקידו ?

מקור האיקידו בדרך החיים של הסמוראים אשר ביקשו לשפר את העצמיות שלהם באמצעות אימוך גופני ומחויבות רוחנית. המחויבות הרוחנית של האיקידו הינה להשתית החיים על שלום ושלווה, התרגול נעשה באמצעות אימוך בטכניקות למול מבחר התקפות המבוימות ע"י שותפים לאימוך. האימוך הגופני הינו לימוד תנועות וטכניקות המושתתות על עקרונות. עקרונות טבעיים-מכאניים, עקרונות תפקודי גוף ונפש, עקרונות טקטיים ואסטרטגיים. לימוד הטכניקות מסגל ומטמיע את השימוש בעקרונות. סיגול והטמעת העקרונות מפתח חיים של שלום ושלווה באמצעות שיפור הבריאות, הביטחון העצמי, הערנות, תפיסת המציאות הפיזית, היחסים עם בני אדם אחרים והסביבה בכללותה. בגלל הרעיון של האיקידו לשלווה, להתאמה, לאי תחרותיות יכולים גברים ונשים מכל הגילים להתאמן באווירה תומכת הדדית, ברמת מאמץ המתאימה באופן מיוחד להם. תלמידים חדשים מוזמנים להצטרף בכל זמן.



היפגעויות

באופן כללי, פציעות באיקידו הם חבטות, חבלות, מתיחות, ומגון נקעים. הפציעות העיקריות שמטרידים רקדנים, רצים, שחקני טניס ועוד. אם חלק מסוים בגוף שלך נפגע באופן עקבי – תודיע לנו. אולי נוכל לראות כיצד אתה עושה לגרימת הבעיה. בכל מקרה של פציעה, נא הודע מיידית למאמן.

תכשיטים

בבקשה הורד את השעון ואת כל התכשיטים לפני האימון. תכשיטים, טבעות ועגילים, במיוחד, יכולים לגרום לפציעות לך ולאחרים.

החלטת לעזוב?

אם החלטת להפסיק ללימוד אייקידו בדוג'ו מכל סיבה שהיא, בבקשה אמור לנו. אנחנו בכנות מעוניינים לעשות את התנסותך באיקידו לחיובית. ייתכן, שהצרכים האישיים שלך ימולאו יותר טוב במקום אחר, בתקופה זו. נכבד את העזיבה שלך כמו שכבידנו את ההגעה שלך. אנחנו מתאמנים באיקידו כבר הרבה זמן, והתמודדנו עם כל מיני תהליכים בתוך עצמנו ובאחרים. אנחנו רוצים להבין את ההתנסות שלך וללמוד ממנה. ע"י תקשור איתנו, אתה מספק לנו משוב בעל ערך ונותן לנו את ההזדמנות להשתפר.

מורים אחרים

אנחנו מציעים שתתנסה בשיעורים עם מספר גדול של מורים ככל שתוכל. מפעם לפעם אנו נארח מאמנים אחרים בדוג'ו שלנו ונמליץ לך על סמינרים וסדנאות שמתנהלות ע"י מורים אחרים במקומות אחרים. לכל מורה יש גישה ייחודית וביכולתו להציע היבטים בעלי ערך להבנתו את האומנות המרתקת הזו. ע"י אימוץ גישה של ליקוט ללימודי אייקידו שלך תהנה מהמיטב של כל מורה. כיבוד כל מורה מכל בתי הספר, הנה יישום של אייקידו הלכה למעשה.

אומניות לחימה אחרות

רכוש כבוד לאומניות לחימה אחרות כל הזמן. אל תכנס לויכוחים מיותרים של איזו אומנות יותר טובה. לכל אומנות יש את הנקודות הטובות שלה, אימונים רציניים והתמסרות אשר נותנים תוצאות דומות. למרות שהטכניקות שלנו שונה, החישול נפשי-גופני שמוביל לטיהור האופי דומה. ההר לא צוחק על הנהר כי הוא נמוך והנהר לא צוחק על ההר כי הוא לא יכול לזוז. לעג לאחרים, וזה בוודאות יחזר עליך.



למה לצפות , או ... אילו היית יודע למה אתה מכניס את עצמך !

אימון באומניות לחימה הוא תמיד תובעני. מצוינות, בכל אומנות, דורשת מידה יוצאת דופן של התמסרות. באיקידו מתאמנים למצוינות באישיותנו. מצוינות בעצמיותנו. זה אומר שהמצוינות שלנו מתגלה בכל תחומי חיינו. כיצד (אם בכלל) היא יתגלה ? תלוי בטבע האימונים העקביים שלנו – בתוך ומחוץ ל דוג'ו. אנחנו התוצרים של דרך חיינו , וכל אימון באיקידו מספק לנו הגדלה ומיקוד של הדיוקן שלנו בנקודת זמן מסוימת. בשל הסיבה הזאת , קשה להתמודד עם האינטנסיביות ותוכן של הגילוי שלנו על עצמנו. רק משמעת של המשכיות והטמעה באימונים ממושכים, תאפשר להקל למידה זו, ולבנות בנו מנגנון פנימי וחוזק להטמיע הלקחים ביעילות. אולי ע"י חשיבה על כך, אתה יכול לראות 3 עובדות ברורות , אך נשכחות :

1. בכל אומניות הלחימה אחוז הנשירה גבוהה.

2. כל ה"מאסטרים" הם מאד ממושמעים באימוני שלהם. האימונים הממושמעים והעקיבים, לאורך תקופה יצרו את המיומנות. התבנית של "התחלה, הפסקה, התחלה" זה דומה לניסוי ולא לאימון.

3. ככל שאתה עושה אייקידו , לא משנה מה גילך, אתה תשתפר.

ללכת כל הדרך ייקח (וייתן) יותר ממה שציפינו כשהתחלנו ללכת בדרך. בעתות של ספקות... חזור לדברים הבסיסיים, הם ישאירו אותך במסלול.

התרגעות

החברה המערבית נוטה לקשר בין כוח לבין מתח, בעוד רוגע מקושר לשינה, רפיון , ריחוף או סוג של פגיעות. למעשה, ככל שאתה יותר רגוע, תהיה יותר אפקטיבי בכל סוג פעילות. כל האומנים הגדולים, בכל אומנות ובכל מקצוע , מבצעים במיטבם במצב של התרגעות משולבת בדריכות . רק מתחילים משתדלים בקושי , מומחים פועלים בקלילות. אופייני למומחה להיות ברגיעה , ובמצב של שלווה עמוקה כאשר הוא במיטבו. הרשה לעצמך להיות רגוע ודרוך , כך תקל את התקדמותך באיקידו ותהנה הרבה יותר מהאימונים. בעת למידת תנועות חדשות , קח את הזמן הדרוש לך. פעל לאט ככל האפשר ובחן עד כמה רגוע אתה יכול להיות. במיוחד נסה עד כמה רך ורגוע יכולים להיות הנשימות שלך , ושרירי הפנים, הצוואר, והכתפיים שלך. כשאלה מתרגעים , התנועות שלך וסגנון השינה שלך יהיו נוחים יותר , גם פעולותיך על המזרן במהרה ישתנו להיות נוחות, מהירות ואפקטיביות יותר, ובמשולב ערנותך תגבר. אייקידו היא אומנות לחימה אשר דורשת את מלוא תשומת הלב שלך, נכונותך המלאה להגיב ולהתגמש. במשך אימוך כתלמיד אייקידו, תתפתח כך רמה חדשה של מודעות חושית. שימת הלב שלך תגבר. כל אלו יאפשרו על ידי ההתרגעות. זה לא אומר שאתה לא צריך להתאמן חזק או לדחוף את עצמך.



כדי ללמוד כל אומנות לחימה, צריך אימון אינטנסיבי, זיעה, אתגר, מאמץ, תשישות מהנה והתגברות על הרבה מכשולים. רק זכור שאתה עושה משהו חדש לגמרי והתוצאות שלו תהינה ניכרות בך ככל שתהיה מוכן להחליף את הדפוסים הישנים בחדשים. זה מושג כשחרור, כהתרגעות מסגנון ישן של מתח ומאבקים לא נחוצים בדרך חייך.

מהירות

בהיותך על המזרון, קבע מהירות תנועתך למהירה לכזו שאתה יכול לעשות במצב של רגיעה. לעיתים רחוקות יש צורך להחפז. מהירות תבוא עם מיומנות, לא ע"י להיטות. אם אתה מתאמן במהירות יותר גבוהה מזאת המתאימה לך, אתה כמו גולש סקי אשר שמתחרה במורד גבעה שיותר מדי תלולה בשביל היכולות שלו – תאונה תקרה. אימון מהיר מדי גם מגביר טעויות אשר היו מתוקנות במהירות נמוכה יותר. מהירות תבוא כעבור הזמן ואחרי שינון מדוקדק של הטכניקות. קח את זה בקלות ותהיה מדויק. בדרך זאת תוכל ללמוד היטב.

תיזמון

לכל טכניקה באייקידו יש את הזמן הנכון עבודה, ויש לאפשר לה להבשיל. בזהירות למד את התזמון של כל טכניקה. תגלה שלכל אחת יש קצב משלה, אשר אין להאיץ בו. להתרחשות בינך לבין הבן זוג שלך יש קצב אוניברסאלי, כמו גאות ושפל, ועליך לדעת מתי לזרום פנימה ... ומתי לזרום החוצה. עיקר האימון שלך הוא ללמוד את המקצב הזה, כי זהו קצב החיים.

כבידה והתבססות

אחת מהתוצאות הטבעיות של התמדה באימונים הינה התנסות בתהליך ההתבססות. ההתבססות מתרחשת בזמן שהגוף מתרגע ונינוח. המתח הכרוני, אשר בעבר שימוש להתנגד לכוח המשיכה, משתחרר עתה כאנרגיה שהגוף יכול להשתמש בה. מוכרת התחושה משעורי ת"ס ותס"ח של "להיות ישר" ו"מתוח" או מ"לשבת ישר" בכתה בבית הספר. עד כמה מעייפת מתיחות מאולצת זו. תחושת ההתבססות היא ההפך מתחושה זו. במהלך האימונים אפשר להקל את ההתבססות ע"י ניסיון לחוש עד כמה אפשר לוותר לכוח המשיכה של האדמה. אפשר למשקל שלך לצלול כלפי הקרקע כל הזמן. תן לשרירים להתרגע ועבוד קל ככל האפשר בכל תנועה. כשאתה מתמסר לכוח המשיכה, עולם חדש של חוויות גופניות ייפתח לפניך. קל ללמוד איך לעשות זאת במהלך המתיחות והחימום, כאשר אתה פנוי ולא עסוק בטכניקות ובבן זוג. השתמש בכוח המשיכה ככל האפשר לעזרתך. אל תלחץ על המתיחה ואל תאלץ. רק אפשר לגוף שלך להתארך ע"י כוחות המשיכה של האדמה. תהנה מגילוי הגוף שלך מחדש ללא ציפיות עד לאן אתה אמור להגיע. רק חקור עד כמה טוב אתה יכול ללמוד ולנצל את הכוחות הסובבים אותך לטובתך. כמו שמים בכלי קיבול שואפים מטה למפלס הנמוך, אפשר ל"קיי" (אנרגית החיים) שלך להתמקם



במרכז שלך (בטן תחתונה). כאשר תנועותיך באות מהמרכז שלך יהיה להם עומק חוזק וכן. זרימת הקי מבסיס החוצה לכיוון פעולת הכוח, הארכה, (אקסטנשן).

תיאום תנועה באמצעות אימון

התנהגות נלמדת ומאומנת. מינקות אנו לומדים באמצעות חיקוי של הסובבים אותנו ובאמצעות הגבה שלנו לגרויים מהסביבה. אינסוף חזרות על דפוסי ההתנהגות שלנו חיזקו דפוסים אלו בנו. אימוני האייקידו שלך מכוונים להקנות לך דפוסים חדשים, אפשרויות חדשות. כולנו מתנגדים לחידושים עד שאנו ניהיים נינוחים עם הבטיחות, התועלת והסיפוק שאנו מוצאים באפשרויות החדשות. אפילו אם דפוסים ישנים הם לא נוחים או הרסניים, אנו נדבוק בהם עד אשר דפוסים חדשים ינוסו ויוכחו כרצויים ובטוחים לפחות כמו הדפוסים הישנים. זה מתבצע בקלות וביעילות בשכל אבל חייב להבחן ולהתחזק בגוף. הגוף לומד לאט בהשוואה למוח, נחוצות הרבה חזרות של כל תנועה על מנת לרוכשה. כאשר בשכל שלך יש תמונה ברורה של התנועה הרצויה ולגוף שלך היו הרבה הזדמנויות לנסות זאת, תוכל לסמוך על הדפוסים החדשים. כאשר כל החלקים במוח ותואמיהם בגוף מסכימים על המהלכים שלך, כוח, אבל מיליארדי טיפות מים שנעות באותו כיוון באותו זמן יש כוח אדיר של גל גאות". חשוב על השכל והגוף שלך כעל קהילה של חלקים אשר חייבים כולם להסכים על תנועה נתונה כדי שהתנועה תהיה יעילה ובעלת עוצמה. זהו תיאום. זה מתחיל בשכל ע"י הכנת תמונה נקיה, חדה ומלאת פרטים של כל טכניקה כאשר אתה רואה אותה מודגמת. אז, כאשר אתה מתחיל להתאמן עם בן הזוג, התמונה שלך יכולה להגיד לגוף שלך מה לעשות. ברגע חברת לבן הזוג כדי להתאמן, התחל לנוע מיד, למרות שהתנועה אינה מושלמת. הגישה הזאת תלמד אותך במהירות וביעילות מירביים ללמוד אסטרטגית אומנות לחימה. אך נוע לאט! אפשר למערכת שלך למצוא את קצב הלמידה שלה. רק שמור על התמונה בשכל ונוע ממרכז גופך. השאר יגיע.

מחזוריות

כמו הכול בטבע, כולנו פועלים בקצב מחזורי. קרוב לודאי, גם התקדמותך באיקידו תהיה מחזורית (כמו כן גם שאר תהליכי חיינו). קל להתאמן בתקופת הגאות של המחזור, אבל זה עלול להיות קשה להתמיד בתקופת השפל. אם תתאמן רק בתקופות הגאות ולא תתאמן בתקופות השפל, תחזק דפוס התנהגות לפיו תתפקד היטב כאשר קל לך וירוד כאשר קשה לך. אם תפעל כך לאורך כל ימי חייך, זה עלול להיות הרסני. לטובתך, שקול מה יקרה אם תתאמן היטב בתקופות הגיאות ותמשיך, טוב ככל יכולתך, גם בתקופות השפל, כך תרומם עצמך דרך הפסגות ובאופן דומה גם דרך העמקים. אז השיאים שלך יהיו יתגבהו וגם השקעים שלך יתגבהו, אז תלמד גם איך לסמוך על הכישורים שלך כשההתקדמות נעשית קשה. התוצאה הטבעית של אימונים עקביים היא שהשפל של מחר יהיה גבוה יותר מהגיאות של אתמול. זו עשויה להיות הפתעה נעימה. היאחז בזה. התאמן בלוח זמנים קבוע ותן לעצמך



לגלות את יכולותיך גבוהות יותר. בכל יום, הקדש פרק זמן לאיקידו שלך אפילו אם אינך יכול להגיע ל דוג'ו. אייקידו ייתן לך את המתנות הגדולות ביותר שלו בשנים שתבאנה. כאשר תצטרך אותם במידה גדולה יותר. זכור שזאת אומנות אשר המתאמן בה ממשיך להשתפר עם הגיל. דבק באימונך ויכול תוכל. ועל תטעה לחשוב שלאחרים קל יותר. לא כך הדבר. לפני כולנו ניצבת הבעיה של מימוש עצמי.

התבוננות

התבוננות היא פעולה אקטיבית ולא פסיבית. היכולת לראות בברור זו מיומנות העשויה יכולה להתפתח דרך אימון. לראות לא די להביט! למי שעוסק בלחימה המיומנות לראות ומיד להעריך את התנועה או הסיטואציה היא קריטית. תמצא שחלק גדול מלימוד האיקידו נעשה ללא מילים. כלומר המדריך מדגים תנועה ועל התלמידים האחריות לתפוש ולנסות לחקותה. חלק מהלימוד הוא להפסיק את התלות באחרים שיסבירו הכול לך. תנועות של אומנות לחימה לא נלמדות באופן אינטלקטואלי, לא באופן מושגי ולא באופן פילוסופי אלא ע"י עשייה. שלא כמו בדרך הלמידה המערבית, הנטל הוא לא של המדריך ללמד אותך ...

אלא עליך לחפש את האמת של לימוד עצמך. פתגם ישן של אומנות לחימה הוא: " אל תקשיבו למילים שלי כי הם יכולות לשקר, צפו בגוף שלי, כי הגוף אומר אמת ". המתנה הגדולה שהמאמן יכול לתת לך הוא פשוט להדגים לך את האומנותו, עליך "לתפוס" את האומנות ולרכושה.

מתאמנים אחרים

אתה תמצא שחבריך לאימון מכל הדרגות הם מקור נפלא של אינפורמציה. היות והרמוניה היא הנושא המרכזי המחלחל תוך לימוד אייקידו בהרמוניה, הרי הוא מפתח תחושה חזקה של שותפות. כולנו פה כדי לעזור איש לחברו – כל אחד הוא גם מורה וגם תלמיד.

יחסי אוקה-נגה

אוקה פירושו המילולי- הנפעל, נאגה פרושו הפועל. יש ביניהם יחסים מיוחדים. שלא כמו אמני לחימה המתאמנים נגד יריב, האיקידוקה מתאמן עם שותף. אין תחרות באיקידו, אין התמודדות של אחד בחברו, כל שותף הינו חצי מהשלם, לשניהם אחריות שווה ללימוד ההתנסותי. ההיפך מהצפוי, דוקא לאוקה התפקיד הקשה יותר בין בני הזוג. עליו לתת התקפה "הגונה", שיהיה עם מה לעבוד. על פניו זה נראה פשוט אך, למעשה, לא כך הדבר. התקפה הגונה הנה יותר מתפישה החזקה ביותר או הכאה בעוצמה. התקפה הגונה מתחשבת במצבו של בן הזוג, ביחסי הכוחות ביניהם מבחינת משקל, כוח, ניסיון. אם יודנשה שמשקלו 100 ק"ג, בעל מיומנויות מתקדמות יכה במלוא

דוג'ו הכפר הירוק - חומר לקריאה -



העוצמה תלמיד מתחיל, חלש וחסר ניסיון, הרי הוא יהיה לא רק מפריע אלא גם חסר אחריות ורגישות. תלמידים רבים מתקשים באבחנה בין התנגדות מוחלטת או התקפה במלו הכוח לבין השתטחות אפרקדן לרגלי בן הזוג, כתגובה לא הולמת לביצוע חלש של טכניקה. עליך לזכור כי בהיותך אוקה תפקידך העיקרי לשמש את בן/ת זוגך, למצות את המיטב מהם. ניתן להשיג זאת באמצעות רגישות והתחשבות, תוך ניסיון להביא אותם לקצה היכולות שלהם, למצות את המרב, אך... בלי להפריז.