



דלתא או הנדסה מחדש?

מאת טל דותן

אתמול לאחר האימון, חשבתי לעצמי על ההבדל בין התוספת הקטנה שמתהווה מדי פעם והיא היא השיפור, לבין המצב בו בכל תרגול טכניקה, כל תנועה, כל עקרון, מפורקים מחדש ומורכבים על תשתית אבני היסוד שלנו באימון.

אנו באיקידו שלנו, מנסים לשמר את דרכו המסורתית של או-סנסי ומנסים לחקור את אותו התחום שעל בסיסו בנה את תורתו, אבן היסוד בתורות המזרח השונות: היין והיאנג.

למרות שלא סיפר זאת מעולם לתלמידי, כפי שמעולם לא הסביר מדוע הוא מצליח ואחרים לא, הצליח אחד מתלמידי (הנרי קונו סנסי), בשאלה ישירה, לקבל תשובה לסיבה מדוע אין הוא אינו מגיע לאותן תוצאות למרות שכביכול עושה "אותו הדבר". התשובה שקיבל לשאלתו היתה: "אתם פשוט אינכם מבינים את היין והיאנג..." סתם ולא פירש.

אנו בדוג'ו שלנו סבורים כי הסוד הגדול טמון בחקר האייקידו באמצעות אותו כלי/מכשיר/תאוריה/תובנה - ה"יין והיאנג" ובהקשר שלנו, השילוב המיסטי בין היש והאין, המלא והחסר, וההבנה כי גם באין יש קצת יש וגם במלא קיים קצת ריק...

האם אני עושה היום את מה שעשיתי אתמול באימון ועוד קצת? או שמא אני נסמך על העקרונות המלווים אותנו על כל צעד ושעל ובעצם מפרק לגורמים ובונה את התנועה מחדש? תובנתי הייתה כי בעצם השיפור נובע מהשאיפה שלי לרוקן את האני הקודם, לקחת עקרונות בלתי משתנים, למלא את עצמי מחדש, אולי קצת יותר ביסודיות על סמך אותם העקרונות.

העקרונות על פיהם אנו פועלים, משמשים כמגדלור אל מול עינינו:

- היציבה הנכונה, (הנשימה הנכונה - ניי דן 'צי קונג) היכולת לנוע לכל הכיוונים במהירות וביעילות המרבית, במינימום תנועה (אין זריז ממי שאינו מש ממקומו.....)
- מבט לא ממוקד אלא "רחב סרט", היכולת לקלוט 360 מעלות סביב.
- המרחק בינך לבין שותף/יריבך
- קבלת התנועה שלו, התמזגות בה, בזמן אותו אנו בוחרים, ולקיחתה למחוז חפצך.
- ה"חיבור" בין מרכזי הכובד שלך ושל שותףך.
- הוצאת השותף/יריב מיציבה.

דוג'ו הכפר הירוק - חומר לקריאה -



● נטרול היריב אם אמצעות ה"אטמי" או נטרול השותף באמצעות הטכניקה וסיומה תוך שמירה על השותף.

(למונחים הללו שמות יפניים אולם החלטתי לוותר עליהם)

עקרונות אלו קיימים בכל תחומי האיקידו, החל מתרגול בידיים ריקות וכלה בעת שימוש בחרב או במקל והם מהווים את הבסיס. אין נכון ולא נכון, יש ביצוע תוך הקפדה על העקרונות החיוניים.

אותם עקרונות עליהם דיברתי מעלה הם הם אותו היש שנמצא באותה הריקנות אליה אני שואף.

הדלתא הקטנה (השיפור) נמדד בשורות התחתונות, ביכולת שלי להצליח במה שלא הצלחתי אתמול, מעין התעלות סינרגטית על עצמי הקודם. העבודה בפועל הינה פרוק והרכבה מחדש של הכל, כמעט.