



תובנות בנושאי ההתקדמות באייקידו ובחיי היום-יום

מאת אלכס ליפסון

ההכרות

אני יודע, הדירוג שלי הוא רק קיו 5, אבל אני חושב שגיליתי מספר תובנות, במיוחד בזמן האחרון, שלפחות עבורי פותחות שערים לדרך הנכונה. תובנות אלו נובעות מאימונים בדוג'ו, מנסיון של "צפיה עצמית" ומצפיה בחומר הגלם אותו צילמנו בזמן הכנת האתר. אנני סמוראי ואני לא מתיימר להבין את רוח הבודו, אך מחשבות רבות רצות בראשי לאחר האימון ולאט ולאט מסדרות את מה שהייתי קורה לה "דרך ביניים" – הדרך בין האני שלפני הצטרפות לדוג'ו לבין האני העתידי, אחד עם עצמי, עם הסביבה ומלא בהרמוניה. אני בטוח שחלק מכם הגיעו לתובנות אלה בדרכם אך בכך זאת הנני מרגיש חובה לחלוק את תובנותי עם כל המעוניים בכך.

עקרון השלמות

בסרט "הסמוראי האחרון" כותב קולונל אולגרן על תושבי הכפר היפני: "אלה הם אנשים אשר מרגע שהם קמים בבוקר ועד עצימת העיניים בערב, הם עסוקים בדבר אחד ויחיד – עשייה מושלמת של כל מה שעוסקים בו". עלי להתוודות – אני אדם שנמשך לצורה. כשאני קם בבוקר ומכין לעצמי סנדוויץ' צורת "היצירה הסופית" לא פחות חשובה לי מהטעם שלה. אני די נהנה לחתוך את הלחם בחיתוך אחד, ארוך ונקי:

איך זה מתיחס לאייקידו? פשוט מאוד – מתוך צפיה בחומרי הווידאו גיליתי תובנה ראשונה – לכל תנועה יש התחלה וסיום. אני בטוח שחלק גדול מכם ברגע הקריאה חושבים, ואולי בציניות, "אוווו, חכם גדול!" אבל לדעתי זאת אחת מתובנות הגדולות ביותר שאי פעם אגלה לעצמי באייקידו. כל מה שנדרש הוא לחבר בינה לבין זכרונות של קולונל אולגרן. האם עכשיו זה נשמע הגיוני יותר?

כניסת האני השלם

מתחילת התנועה של כל טכניקה ועד סיומה אנו בדרך ליצירה מושלמת. כמו תושבי הכפר היפני המסורתי אשר לא עוצרים לשבריר שניה בדרך לשלמות. בהתקדמות זו אין דרך אחורה, ישנה רק דרך קדימה. גיליתי זאת כאשר הסתכלתי על עצמי מבצע התקפה. ראיתי ישר את הטעות שלי. כל ה"אני" שלי היה צריך להשתתף בתנועה, לא רק מרכז, ידיים, רגליים וראש. אנו יכולים ללמוד את האספקטים הפיסיים של הטכניקה ואת סיבות ההצלחה שלה במצב ספציפי, אך לדעתי החשוב מכל זה "כניסת האני השלם" לתוך התנועה לא משנה באיזה צד של הטכניקה אנו נמצאים.



וכמו על הטאטאמי (מזרון האימונים) גם בחיי יום-יום העקרון עובד. בכל עשייה ברוטינה היום-יומית שלנו אנו נרוויח מ-"כניסת האני השלם" לתוך העשייה. כמו חץ הנורה מקשת סמוראים המהוללת אשר מתקדם למטרה ואך ורק למטרה בכל רגע של הטיסה שלו, כך גם אנו צריכים להיות בתוך העשייה בשלמות ובהרמוניה.

דחף תמידי

אוקי, נכנסנו לתוך התנועה, ומה עכשיו? תובנה נוספת שגיליתי בזמן האימון, אולי כחלק מהתובנה הראשונה, היא "דחף תמידי". בצעתי טכניקה פעם אחרי פעם והרגשתי שלמראת "כניסת האני השלם" לתוך התנועה משהו היה חסר לי. כמובן שהאייטה (המתאמן המתקיף והמקבל את הטכניקה) הלך בדרך בה הובלתי אותו והתרגיל נגמר כל פעם בנעילה על הטאטאמי ו"נצחון" שלי אך הרגשתי שהשלמות חסרה לי. ואז חשבתי לרגע על חץ הנורה מקשת. נכון יותר על ראש החץ המפלט את האוויר ובא במגע עם המטרה. נקודת המגע של החץ דחפה כל הדרך למטרה כדי למסור את האנרגיה.

חיברתי זאת עם עקרון "כניסת האני" וגיליתי שמרגע המגע יש להפעיל את הטכניקה בצורה תמידית עד רגה סיום התרגיל. אין דרך אחורה יש רק דרך קדימה. מרגע תפיסת כף היד הלחץ לכיוון הסיום צריך לגבור בצורה תמידית וזרמת ולא לעצור או להחליש לרגע. תמיד קדימה, תמיד בזרימה וכל הזמן עם האני השלם.

ובחיי היום-יום זאת תכונת הריכוז והדרייב למטרה אשר אינה נובעת מיסודות התרבות המערבית אלא מדחף לשלמות של מבצע העשייה. בעבודה, בדרכים, וגם בסידור הבית בסוף השבוע (:

אני מקווה שהמאמר עוזר לחלק מכם אפילו אם לא בעוצמה בה תובנותי עזרות לי.