

9 Międzynarodowy Kongres Aikido

Droga Aikido oraz "Synchronizacja Umysłu, Techniki i Ciała" Praktyka: Kontrola Ki poprzez Ćwiczenia Oddechowe

***Hiroshi Tada, 9 dan
National Olympics Memorial Youth Center***

Wrzesień 10, 2004

Ten dokument został zapisany w oryginale dla słuchaczy letniej szkoły Aikikai w Szwajcarii i we Włoszech. Dokument został częściowo zrewidowany na stan obecny.

Droga Aikido --- Shingaku no Michi and Shinpo no Michi

W czasie 700 lat polityki samurajów japońskie budo wywarło znaczący wpływ na kulturę japońską. Samuraje, począwszy od Muromachi to Sengoku (od połowy 14 wieku do początku 17 wieku), oddawali się niewyobrażalnie ciężkim treningom. Dodatkowo z powodu natury sztuk walki bezpośrednio zaangażowanych w życie i śmierć istot ludzkich, samuraje głęboko studiowali psychologię ludzką i uczyli się metod Shinto, Buddyzmu, Konfucjanizmu oraz Lao-tse, aby drogę samurajów doprowadzić do mistrzostwa.

Wraz z ustanowieniem systemu feudalnego i końcem pokojowej ery Edo (od połowy 18 wieku do 1868 roku) po erze Sengoku, budo, poza jego praktyczną stroną treningów, zaczęło być wartościowane jako metoda kultury bushido respektującej prawdę i ducha lojalności, równocześnie z cnotami Shinto, oddaleniem się od ego i czystością serca, oraz naukami Zhu Xi i Wang Yangming. Po wejściu w erę Showa (1926 do 1988), budo zaczęło być sposobem na kultury lojalności i patriotyzmu. Ten nowy aspekt ducha budo pozostawił szerokie wrażenie na japońskiej społeczności. Z tego powodu właśnie nawet dzisiaj wiele osób uważa budo za duchowość konfucjańską. Ten nowy aspekt ogólnie zwany jako "Shingaku no michi" (ściśle wartości moralne) został opracowany, aby dopasować się do potrzeb czasu.

Poza konfucjańską dyscypliną jest jeszcze inna droga utajniona przez wieki w budo. Ukryty duch budo zwany "Shinpo no michi" (trening umysłu i ducha), jest zasadą bazującą na prawdzie uniwersalnej przekazywanej ludziom przez wieki, która wymaga od nas poszukiwania metody doskonalenia, dostosowania do sił życiowych i wpływania na możliwości dane nam wszystkim przez wszechświat na najwyższym poziomie stosowania budo. "Shinpo no michi" jest zasadą rozwiniętą z metod filozoficznych takich jak Shinto, ezoterycznego Buddyzmu, Zen i Lao-tse oraz drogi, która scaliła praktyczną filozofię orientalną praktykującą medytację bazującą na założeniach, że ciało i umysł są jedną całością, wraz ze sztukami walki. "Shinpo no michi" pokazuje nam jak utrzymywać i stosować siłę życia bazującą na perspektywie wschodniego podejścia do świata i życia. Jest to droga, która płynie przez serce i wspiera wizję wszechświata, życia i techniki, jaką Japończycy utrzymują dzisiaj.

Niezależnie od tego, jaką technikę praktykujesz, jeżeli chcesz spędzić swoje życie trenując maksymalnie, w celu dalszej poprawy i poszukiwania "synchronizacji umysłu, techniki i ciała", powinieneś mieć głębokie zrozumienie "Shinpo no michi" i stale ulepszać swoje umiejętności.

Ważnym punktem tutaj jest różnica pomiędzy japońską tradycyjną metodą, dla której istotne jest "Shinpo no michi" i metodą treningową sportów, ćwiczeń fizycznych i konkurencyjnych budo praktykowanych na zachodzie. Według tradycyjnej orientalnej metody treningowej, budo praktykowane jest jako metoda "oczyszczających sztuk walki", "ruchomej medytacji" oraz "ruchomego zen", z dala od zawodów, wyścigu i mocarstwa. Sytuacje odnoszące się do "nieskrępowanej myśli" i "jedności ducha zen i ducha miecza" naturalnie wynikają z tych metod treningowych. Stany te razem z drogą są do zastosowania przez wszystkich ludzi nie tylko w budo, lecz także w każdym innym aspekcie życia. Aikido jest drogą, która praktykuje "Shinpo no michi" w nowoczesny sposób.

Interpretacja

Techniki

Podaję moją definicję techniki:
Wyobraź sobie, że istota ludzka jest dużym drzewem, a technika jest jego gałęziami i kwiatami. Jeżeli chcesz mieć drzewo pokryte owocami, ważne jest abyś dbał o korzenie drzewa. Tylko drzewa zadbane będą posiadając głębokie korzenie i wspaniałą pień, ich gałęzie produkować będą duże ilości kwiatów i nieść owoce. Wydaje się, że w sposób pośredni możesz analogicznie podejść do poprawy swojej "techniki", ale najpierw musisz osiągnąć jedność "umysłu i ciała" niezbędną do doskonalenia.

Różne drogi zawierają różne zasady działania. Po dokonaniu wyboru dotyczącego drogi, którą chcesz doskonalić, musisz gruntownie poznać jej podstawowe założenia, poświęcić czas na praktykowanie zasad poprzez powtarzanie i zakorzenie je głęboko w głębi swojego umysłu i ciała. To czego potrzebujesz, aby być wyjątkowo uważnym od samego początku to dwa stany, które istnieją w twoim umyśle podczas treningu doskonalącego i ćwiczenia techniki. Denshos (spirale techniki) budo silnie przypominają nam, aby nie angażować się w treningi, podczas których możemy popaść w złe zwyczaje polegające na pozwoleniu partnerowi lub przedmiotowi na oczarowanie naszego umysłu. W Shunpukan, Yamaoka Tesshu (1836-1888) uczył swoich studentów, że "utrwalanie waszych umysłów oznacza otwieranie na suki (przerwa w opanowaniu i koncentracji)". Ta myśl jest zbyt trudna dla młodych początkujących budo, aby ją pojąć poprzez wyjaśnienie słowne. Dlatego ważne jest, aby instruktorzy przygotowali system praktyczny, który naturalnie poprowadzi początkujących do właściwej drogi praktyki. Teraz prezentując tę myśl do zgromadzonej publikacji będzie to nawet trudniejsze, ale Nakamura Tenpu Sensei (1876-1968) dał nam wyjaśnienie łatwe do zrozumienia. Następujące symbole pokazują różnice pomiędzy relatywną koncentracją i absolutną koncentracją.

Przedmiot <---- Duch Relatywna koncentracja: złapany, utrwalony

Powyższe symbole pokazują normalny stan umysłu. W tej sytuacji przedmiot staje się mistrzem a umysł staje się niewolnikiem. Rezultat ten jest uzyskany, kiedy twój umysł został złapany przez przedmiot i świadomość pojawia się poprzez przedmiot, a twój umysł utrwała się w tym. W opisanej sytuacji można powiedzieć, że umysł "staje twarzą w twarz lub sprzyja wrogom". W densho ten stan umysłu jest wyrażony jako "powstrzymanie, zatrzymanie i utrwalenie" i przypomina nam o unikaniu takich sytuacji.

Przedmiot <---- Duch Absolutna koncentracja: dharana, dhyana, samadhi

W tych symbolach, tak jak w słowie Chuang-tze (BC 369 - BC 286), "umysł mędrca jest jak lustro, które odzwierciedla cały wszechświat", a nasz umysł jest wolny od przedmiotów gdzie

umysł jest mistrzem a przedmiot niewolnikiem. Ta nauka została przejęta poprzez doświadczenie w orientalnych medytacjach. W powyższej sytuacji twój umysł jest zawsze wolny lub "nie staje twarzą w twarz lub sprzyja wrogom". Taki stan umysłu może zostać osiągnięty tylko poprzez praktykę. Musisz trenować swoje ki poprzez ćwiczenia oddechowe, kontrolować swoją percepcję i praktykować medytację używając którejkolwiek metody. Założyciel Aikido, Ueshiba Morihei Sensei (1883-1969) mawiał, że "wraz z ruchem rodzi się umiejętność" i "umiejętność jest tworzona". Te słowa uczą nas czyścić nasz umysł świadomej myśli podczas praktykowania technik, w celu ich naturalnego wpływu z głębi naszych serc w ważnych chwilach. Wierzę, że te słowa, włączając jego inne nauki, "Aikido jest misogi (techniką oczyszczenia)", są rozwinięciem mentalnego stanu dhyanam. W słowach "Kongo Hannya Kyo", ta nauka jest opisywana jako "Wolność umysłu bez jego utrwalania", co można zobaczyć w świątyniach Zen.

"Synchronizacja Umysłu, Techniki i Ciała" zasadniczo nie jest tylko wyznawana przez ludzi zaangażowanych w budo, sztukę i sport. Wyszkoleni i doświadczeni robotnicy pracujący w fabrykach, lekarze i naukowcy z doskonałymi umiejętnościami, najwyżsi rangą szefowie korporacji podzielają to samo zdanie. Sformułowanie synchronizacja "umysłu, techniki i ciała" wywodzi się z orientalnej nauki, synchronizacji "ki, umysłu i ciała", będącej wynikiem zjednoczenia umysłu i ciała.

Metody

Praktyczne

Praktyczne Aikido jest jak uczestniczenie w wyścigu. Jeszcze przed rozpoczęciem musi zostać postawiony cel. Leonardo da Vinci (1452-1519) mawiał: "Kiedy planujesz coś wykonać lub przeprowadzić eksperyment, musisz działać w oparciu o dobrą teorię metodologiczną. Osoba, która bez tego pracuje i eksperymentuje jest jak łódź dryfująca bez kompasu nie mająca pojęcia, gdzie ma wylądować".

W podstawowych praktykach musi zostać ustanowiona metoda, utrzymująca umysł w stanie uwolnienia od przedmiotów. Praktyczne metody podążające za tradycją japońską uczą studentów, aby w pełni poznawać ich podstawowe założenia poprzez rozwijanie techniki bazując na tym wzorcach zachowania i zastosowania naszych umysłów.

Yagbu Jubei (1607-1650), mistrz miecza, kiedyś powiedział że "Korzenie sztuki wojennej leżą w zrozumieniu powodu umysłu i jego podstawowych założeniach. W związku z tym, korzenie sztuki wojennej bazują na ćwiczeniu umysłu" w "Tsuki no sho". Następująca lista, fragment z "Tsukimi sho", składa się z 12 ostrzeżeń Yagbu Jubei. ??

Początkujący powinni unikać następujących ruchów i zwyczajów.

Lista

Nieprawidłowych

Nawyków:

1. Pozwolenie umysłowi na skonfrontowanie z wrogiem
2. Wleczenie stopy po ziemi
3. Powolne uderzenie
4. Luźny uścisk
5. Wątpienie we wroga
6. Poczucie niepokoju poprzez próbę szybkiego wykonywania techniki, podczas gdy jest się zbyt skoncentrowanym na szczegółach ruchu
7. Zaburzenie rytmu

8.		Utrzymywanie		niepokoju
9.	Zginanie	się	w	talii
10.	Czucie	napięcia	w	ramionach
11.		Napięte		ciało
12.	Próbowanie,	aby	dobrze	wyglądać

Utrzymywanie wszystkich wymienionych 12 złych ruchów trzyma sztywno umysł. Kiedy początkujący popadnie w zły nawyk, będzie to trudne do skorygowania. Praktykuj, aby osiągnąć elastyczny umysł.

Lista	Właściwych			Nawyków:
1.	Czyste	i	ostre	uderzenie
2.	Szybka	i	zręczna	praca stóp
3.	Posiadanie	gracji	w	ruchach
4.		Nieskrępowany		ruch
5.	Siła,	aby	oddać	się treningom
6.	Poruszanie	się	bez	zawahań
7.	Zrelaksowane	ciało	bez	napięć
8.	Naturalna,		wyprostowana	postawa
9.		Luźne		ramiona
10.		Uderzanie	bez	rytmu
11.	Posiadanie	perfekcyjnej	kontroli	nad swoim ciałem
12.	Posiadanie	wolnego	i	czystego umysłu

12 wymienionych pozycji są dobrymi nawykami. Przy utrwalonym umyśle, twój ruch staje się niezręczny. Wszystkie złe nawyki są rezultatem utrwalonego umysłu.

Referencje:

Shoden Shinkageryu Yagyu Yoshinaga
 Yagyu Shinkageryu Dogan napisany przez Yagyu Nobuharu
 Shiryo Yagyu Shinkageyu (volume I and II) Yoshio Imamura
 Budo no Densho, "Budo" Nihon Budokan opublikowany przez Ichiro Watanabe

Ważny czynnik podczas rozpoczynania praktyki

Jedną z najważniejszych części w praktyce jest kontrolowanie ki poprzez ćwiczenia oddechowe. Aby poprawić technikę i oczyścić wszystkie działania w celu ich podniesienia na wyższy poziom, musimy po pierwsze oczyścić naszą siłę życia. Twój sukces zależy od twojego poziomu wiedzy i umiejętności w braniu mądrości i siły wszechświata. Na przykład, była kiedyś osoba cierpiąca na nieuleczalną chorobę. Od kiedy postanowiła się nie poddać i kontynuowała swoje ćwiczenia oddechowe na zajęciach Aikido, zyskała siłę by wyleczyć chorobę.

W celu spożytkowania technik z dobrymi chęciami musisz trenować zbieranie sił poprzez ciało tak, aby naturalnie odpowiadać na sygnały umysłu. Musisz synchronizować "umysł, technikę i ciało" doprowadzając do mistrzostwa ćwiczenia oddechowe, które są esencją metod treningowych odkrytych i praktykowanych w Indiach, Chinach i Japonii przez tysiąclecia - jest to niezbędnym treningiem. W nowoczesnej psychologii nauczanej w szkołach, ćwiczenia

Rezultat eksperymentu przeprowadzonego przez Departament Naukowy Uniwersytetu w Kyoto został opublikowany w "Seirigaku Kenkyu", nr 10 w 1935 roku przez Sosen Miyake. W eksperymencie, po pierwsze, Miyake napisał 1,000 kanji znaków wewnątrz centymetrowego kwadratu używając japońskiego tuszu i pędzelka w czasie dwóch lub trzech godzin. Potem napisał 100 wierszy Hyakunin Isshu, antologię 100 wierszy napisanych przez 100 różnych poetów i narysował kolorowy portret każdego poety wewnątrz kwadratów o brzegu długości 15mm. W efekcie był w stanie wykonać swoje zadania w 5 godzin. W raporcie Miyake mówił, że poprzez wpatrywanie się wpływa na końcówkę pióra, w celu pisania znaków w sposób naturalny, utrzymywanie jej w bezruchu i pisanie obrazu znaku pomiędzy papierem i oczami. Pomimo, iż istnieją różnice pomiędzy poszczególnymi osobami, raport pokazuje nam, że im więcej trenujemy nas samych, tym bardziej stajemy się zdolni do prezentowania zadziwiających umiejętności.

"Synchronizacja Umysłu, Techniki i Ciała", Idealna Sytuacja Istoty Ludzkiej

Aikido jest budo, które zostało rozwinięte i studiowane w erze Showa. Oryginalnie Aikido było praktyczną sztuką walki stworzoną w celu efektywnego pokonania wroga w walce. Jednakże dzisiaj Aikido zwalcza zabijanie, destrukcję, konfrontację i konkurencję, jaką można było doświadczyć na frontach dużych wojen. Aikido jest "budo dla współczesnego okresu" posiadając jako cel wniesienie pozytywnego wkładu (rozwój i poprawa wszechświata) poprzez wzajemne treningi ki, umysłu i ciała bazując na tradycyjnej japońskiej myśli, "Banyusoai" (miłość łączy cały świat), oraz duchu Yamato (starożytna nazwa Japonii, która oznacza harmonię pomiędzy wszystkimi ludźmi). Dzisiaj wiele osób z wielu krajów są zsynchronizowani z duchem Aiki.

Praktyka

1. Lekcje wchodzenia i ścisłego zamykania
 2. Kontrola poprzez ćwiczenia oddechowe

A. Kokyu soren

1. Kokyu nad ranem
2. Kokyu aktywujące system nerwowy w ciele
3. Kokyu wibrujące życiem i podnoszące poziom siły
4. Kokyu stymulujące mięśnie okołobrowe i oddechowe i wzmacnia siłę oddechu
5. Kokyu pobudzające krążenie krwi
6. Kokyu oczyszczające
7. Kiai lub okrzyk z solnym Ki w celu skupienia energii

B. Ćwiczenia oddechowe w 6 dźwiękach (a, i, u, e, o, un)

Dźwięczne

Dźwięczne - Bezdźwięczne

Bezdźwięczne

C. Ćwiczenia oddechowe w celu treningu "tanden" (centralny punkt w energii ciała)

Wyższy tanden

Średni tanden

Niższy

tanden

D. Ćwiczenia oddechowe
E. Harmonijne oddychanie

rozprzestrzeniające

"Ki"

wewnątrz

ciała