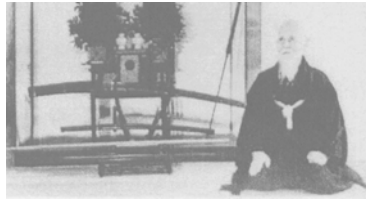


合
氣
道

AIKIDO-LIFE

ARGUMENT

„Să-i cunoști pe ceilalți înseamnă înțelepciune,
Să te cunoști pe tine însuși înseamnă iluminare”



Morihei Ueshiba – Fondatorul Aikido-ului

AIKIDO-LIFE

– Calea păcii și a armoniei –

(mijloc de modelare a comportamentului uman)

AIKIDO-LIFE este o **Artă Marțială eficientă**, de origine japoneză care sintetizează procedee de luptă și principii filozofice vechi de milenii ce se adresează în aceeași măsură corpului și minții; obiectivul său principal fiind realizarea deplinei armonii între acestea precum și dezvoltarea unei personalități echilibrate.

Principiile AIKIDO-LIFE sunt unice pentru toți, însă, percepția acestora poate să difere pentru fiecare practicant în parte.

➤ **AIKIDO-LIFE – principii filozofice de bază**

- Ai – armonie, unitate, pace
- Ki – energie, spirit, forță
- Do – cale, metoda, mod de viață
- sincronism și intuiție
- acțiune - reacțiune
- centru (Seika-No-Itten)
- Irimi – Tenkan (Pozitiv - Negativ)

➤ **AIKIDO-LIFE – învățatura – mod de viață**

AIKIDO-LIFE reprezintă pentru cel care practică această Artă Marțială o alegere, o opțiune de viață.

Definit clasic ca fiind o Artă Marțială ce sintetizează tehnici marțiale și principii filozofice, realizând o împletire a lor, AIKIDO-LIFE reprezintă pentru practicanții adevărați

UN MOD DE VIAȚĂ.

➤ **Aikido – calea păcii și a armoniei**

Fondatorul său, O-Sensei Morihei Ueshiba, a gândit Aikido ca un mod eficient de autoapărare, bazat pe utilizarea tuturor energiilor umane, fizice și psihice, și având ca scop final declarat intrarea în armonie a practicanților cu tot ceea ce îi înconjoară. De aceea, Aikido este cunoscut ca fiind "**CALEA PĂCII ȘI A ARMONIEI**".

Această Artă Marțială urmărește armonizarea apărării și atacului, principiul său de bază fiind principiul echilibrului universal al celor două forțe contrare și complementare : forța negativă, **Yin**, și forța pozitivă, **Yang**.

Prin urmare, acest principiu al echilibrului contrariilor se regăsește în toate tehnicile Aikido, concretizându-se în adaptarea apărării la tipul atacului (fizic sau spiritual) și urmărindu-se, totodată, ca cel care se apără să învețe să folosească energia adversarului pentru a-l imobiliza.

Se remarcă faptul că nu se urmărește distrugerea adversarului, ci înțelegerea cu acesta, armonizarea celor două forțe contrare. Aceasta atitudine derivă și din una dintre cele mai importante reguli din Aikido: RESPECTAREA DE CĂTRE PRACTICANT, PRIN TOT CEEA CE FACE, A PRINCIPILOR ARMONIEI, NONVIOLENTEI, IUBIRII.

Prin AIKIDO-LIFE se învață modul în care, în timp, poți obține beneficii datorită gândirii pozitive și modul în care te poți schimba prin iubire.

Practicanții adevărați sunt conștienți de posibilitatea de a-și modela propriul comportament, cunoscând faptul că ceea ce ține de caracterul lor reprezintă suma tuturor acțiunilor pe care le întreprind și, prin urmare, ei caută să desfășoare cât mai multe acțiuni pozitive, constructive.

Toate tehnicile din AIKIDO-LIFE se bazează pe legile armoniei cu Universul.

Din acest motiv, elevul trebuie să țină cont de principiile de morală și etică pe care le promovează această Artă Marțială. În caz contrar, el nu își va găsi locul în Dojo-ul de Aikido și, din păcate, nu va cunoaște beneficiile rezultate din eliberarea de stresul cotidian și găsirea echilibrului interior atât de necesar.

Prin antrenamentele de AIKIDO-LIFE se învață, pe de o parte, o metodă eficientă de autoapărare, iar pe de altă parte, se dezvoltă capacitatea elevului de a face față tuturor situațiilor din viață prin stăpânirea corpului și spiritului, a energiilor fizice și spirituale.

Ca urmare a cunoașterii legilor armoniei și echilibrului, un practicant de AIKIDO-LIFE este o persoană sigură pe ea, care știe că problemele vieții nu trebuie să-i provoace teamă, ci să o mobilizeze să găsească soluții, este o persoană care știe că în viață există atât urcușuri, cât și coborâșuri, dar, indiferent de ceea ce se întâmplă, valoarea sa ca individ nu se modifică.

Însă, pentru a ajunge la un asemenea nivel, elevul trebuie să participe cu conștiinciozitate la antrenamente, să fie modest și să țină cont de ceea ce se cere de la el. Și nu va putea face toate aceste lucruri decât dacă practică AIKIDO-LIFE cu dăruire și în măsura în care crede cu adevărat în ceea ce face.

➤ **AIKIDO-LIFE – respect**

Dăruirea și credința practicantului sunt dovedite de respectul cu care tratează el această Artă Marțială, respect ce se reflectă în toate acțiunile sale din cadrul Dojo-ului, dar, mai ales, în cele din afara acestuia.

Elevul trebuie să înțeleagă că AIKIDO-LIFE este un lucru foarte serios, iar dacă vrea să-l practice bine, este nevoie să muncească foarte mult. El trebuie să conștientizeze faptul că pentru a progresa este nevoie de muncă multă, dăruire totală la antrenamente, sinceritate și cooperare cu partenerul.

➤ **AIKIDO-LIFE – sinceritate și dăruire**

Dacă în timpul antrenamentelor elevul muncește cu sinceritate și dăruire, AIKIDO-LIFE îi va schimba modul de gândire și de acțiune.

Lucrând cu seriozitate în Dojo, căutând să fie cât mai atent și să facă fiecare lucru cât mai corect, practicantul de AIKIDO-LIFE va ajunge să trateze cu aceeași seriozitate și celelalte aspecte din viața sa.

De asemenea, dacă în Dojo se muncește cu plăcere (sau se învață cum se poate munci cu plăcere), în mod inconștient, elevul ajunge să dea totul din el, învață să profite de antrenamente și, treptat, își depășește propriile bariere. În momentul în care practicantul trece de limitele pe care și le cunoștea, el face, de fapt, pași mari în propria sa viață.

➤ **AIKIDO-LIFE – independență**

Pentru a putea da totul la un antrenament, elevul trebuie să fie independent, în sensul de a fi foarte concentrat asupra a ceea ce trebuie să facă și, pe de o parte, să nu îl mai preocupe grijile și problemele din "afară", din viața sa cotidiană, iar pe de altă parte, să nu piardă timpul uitându-se în stânga și în dreapta, urmărind tot ceea ce fac ceilalți.

Acest ultim aspect nu exclude, însă, posibilitatea ca practicantul să urmeze un anumit model. Din contra, este bine să-și caute și să-și găsească un model de urmat (atât la AIKIDO-LIFE, cât și în viață). El trebuie să se compare mereu cu acel model pentru a vedea cât a progresat sau nu, pentru a-și impune noi limite pe care să le întrecă singur în viitor.

➤ **AIKIDO-LIFE - principiul lucrului bine făcut**

Un alt aspect pe care trebuie să-l respecte un practicant serios de Arte Marțiale vizează unul dintre cele mai importante principii din AIKIDO-LIFE și anume principiul lucrului bine făcut. Elevul trebuie să învețe să termine tot ceea ce a început, să nu mai lase nimic neterminat.

Pentru a putea persevera pe calea "lucrului bine făcut", practicantul de AIKIDO-LIFE trebuie să caute să-și dezvolte mintea, capacitatea de a fi ordonat, capacitatea de a avea control asupra sa și asupra lucrurilor din jurul său, dar mai trebuie să caute să-și învingă și propria lene, propria inerție.

MINTEA este totul: ea comandă corpului și, folosind-o, elevul se poate schimba și poate accelera procesul său de învățare. Dacă un practicant de Aikido știe cine este și ce poate, el nu numai că-și intuiește drumul, „**DO**”-ul, dar știe și la ce să se aștepte de la el însuși, mergând pe calea pe care a ales-o. În aceste condiții, el poate deveni mai bun atât ca aikidoka, cât și ca om.

➤ **AIKIDO-LIFE – ordine**

În ceea ce privește ordinea, elevului trebuie să-i fie foarte clar tot ceea ce are de făcut în Dojo (mișcările, pozițiile, principiile ce trebuie respectate) astfel încât să simtă el însuși că are totul în ordine în mintea sa și cu corpul său. Astfel, având în minte (ordonat) tot ce ține de antrenament, elevul se va simți mult mai sigur pe el și, automat, va deveni mai relaxat și mai receptibil la informațiile pe care trebuie să le asimileze.

➤ **AIKIDO-LIFE – control**

Din modul în care practicantul simte sau nu că are totul în ordine decurge și modul în care acesta simte sau nu că deține controlul asupra lucrurilor.

Firească este ca un practicant de AIKIDO-LIFE să facă lucrurile având control asupra lor (atât în Dojo, cât și în afara lui). Astfel :

- când se luptă, el trebuie să aibă control asupra sa și asupra adversarului;
- când lucrează, trebuie să aibă sub control nu numai situațiile, ci trebuie să ajungă să țină și oamenii sub control;
- când învață ceva nou, el trebuie să se relaxeze și să simtă cum începe să controleze procesul de asimilare a cunoștințelor.

Pe lângă toate acestea, pe parcursul practicării AIKIDO-LIFE, elevul trebuie să **CAUTE MEREU SĂ-ȘI ÎNVINGĂ PROPRIA INERTIE**, să iasă din amorțeala și să renunțe să mai fie comod. Chiar dacă îi este greu să se lupte cu lenea, cunoscând faptul ca antidotul ei este hărnicia, el va trata cu seriozitate această problemă și își va depăși propriile bariere.

Învingându-și inerția, practicantul demonstrează că tratează antrenamentele de AIKIDO-LIFE cu seriozitate și cu sinceritate. În acest moment, este clar că el a înțeles că nu este suficient să vii la antrenamente, ci mai trebuie să și lucrezi serios.

Dacă la fiecare antrenament, elevul nu face lucrurile puțin mai bine decât la antrenamentul anterior, dacă le face la fel ca înainte sau chiar mai prost, atunci el își încetinește mult procesul de învățare.

Pentru a înainta pe calea AIKIDO-LIFE, este necesar ca practicantul să caute să fie mai bun la fiecare antrenament, să nu lase "pe mâine" ceea ce poate face azi, respectând astfel și principiul care cere să dai totul "aici și acum".

Atenția acordată propriului comportament nu trebuie să înceteze la sfârșitul antrenamentului și la ieșirea din Dojo.

Practicantul de AIKIDO-LIFE nu trebuie să ignore „în afară” principiile pe care le respectă în Dojo, iar acest lucru este ușor de realizat de către el dacă, într-adevăr, participă total la

antrenamentele obișnuite - fără să conștientizeze acest lucru în mod distinct, el ajunge să fie la fel de serios și de sincer în toate acțiunile sale.

Datorită complexității sale, AIKIDO-LIFE permite practicantului să ajungă aproape fără să vrea să-și realizeze un echilibru între corp și spirit, urmarea fiind dezvoltarea unei personalități armonioase.

Treptat, fiecare elev ajunge să TREACA TOTUL PRIN PROPRIUL SĂU FILTRU, să analizeze singur situațiile și faptele de viață, fără să se mai ia după "ceea ce zice lumea". Nu se mai lasă influențat de oricine, își lărgeste orizontul și-și modifică întregul stil de viață.

Practic, elevul are alte aspirații și evită să mai aibă multe contacte cu oamenii limitați; nu se mai lasă dus de „val” și INVATĂ SĂ APRECIEZE FIECARE MOMENT AL VIETII sale. Un adevărat practicant de AIKIDO-LIFE știe să se bucure de tot ceea ce face: de antrenamente, de munca sa zilnică, de fiecare problemă ce se ivește în viață.

În fapt, un aikidoka nu se sperie de problemele ce apar, ci caută să se folosească de ocazie pentru a găsi o soluție, pentru a le rezolva. El ȘTIE SĂ NU LASE SĂ TREACĂ PE LÂNGĂ EL OCAZIILE PE CARE I LE OFERĂ VIAȚA. Se folosește de ele pentru a face ceea ce trebuie:

- când are ocazia să muncească, **MUNCEȘTE**;
- când are ocazia să gândească, **GÂNDEȘTE**;
- când are ocazia să învețe ceva nou, **ÎNVATĂ**.

Un aikidoka știe că totul este posibil, ca totul se învață, pentru că, practicând AIKIDO-LIFE, el descoperă că nu există limite. Nu se mai plânge de nimic, ci se bucură de tot ceea ce îi oferă viața de zi cu zi, găsindu-și propriul echilibru și ARMONIZÂNDU-SE CU RESTUL UNIVERSULUI.

Astfel, marele câștig al celui ce practică AIKIDO-LIFE îl reprezintă transformările ce au loc în felul său de a fi și de a privi lucrurile, în modul său de a primi ceea ce îi oferă viața și de a acționa, precum și în felul în care el învață să-și realizeze un anumit echilibru și să și-l păstreze.

Căutându-și locul în lume, în Univers, el se descoperă pe sine însuși altfel de cum se știa, intra în armonie cu tot ceea ce îl înconjoară și realizează lucruri pe care omul obișnuit din ziua de azi, stresat și limitat din cauza permanentelor sale probleme, speră să le obțină cumva, cândva, dar nu depune nici un efort pentru a se schimba și pentru a construi câte ceva prin iubire și folosind gândirea pozitivă.

De aceea, devin practicanți adevărați de AIKIDO-LIFE numai oamenii care nu sunt limitați, care se caracterizează prin complexitate și seriozitate. Oamenii care înțeleg că echilibrul și armonia se găsesc numai dacă le cauți cu adevărat, că acestea se obțin prin eforturi, și că, pentru a le dobândi, sunt necesare cunoașterea și înțelegerea legilor Universului din care facem parte cu toții.

➤ **CODUL BUSHIDO (Codul practicantului de AIKIDO-LIFE)**

- Fii drept și corect!
- Dă dovadă de curaj și vitejie!
- Fii bun și compătimește-ți partenerul (adversarul)!
- Fii politicos și arată-ți respectul pentru tine și pentru tot ce te înconjoară!
- Fii sincer și să iubești adevărul!
- Dezvoltă-ți continuu simțul onoarei și al datoriei!
- Fii devotat cauzei și principiilor ce te călăuzesc!
- Continuă-ți educația și pregătirea tehnico-tactică, cultivă-ți spiritul de perseverență!
- Stăpânește-ți simțurile, emoțiile, dobândește putere și control!
- Prin exigență și muncă vei ajunge la perfecțiune!
- Fii sincer!
- Abține-te de la comportamentul violent!



De ce trebuie să practice și copiii AIKIDO-LIFE?

- ***AIKIDO-LIFE*** se adresează tuturor persoanelor indiferent de vârstă, sex, religie etc; principiile sale sunt accesibile, putându-se aborda sub mai multe aspecte ca: artă marțială, filozofie, mod de viață, disciplină, sport etc sau toate în același timp, în această situație având efect sinergic asupra practicantului;
- ***AIKIDO-LIFE*** asigură o mai bună integrare a elevului în viața de grup, adaptarea la cerințele din ce în ce mai solicitante ale vieții cotidiene, o mai bună atenție și concentrare la problemele cu care se confruntă precum și eliminarea factorilor de stress;
- ***AIKIDO-LIFE***, datorită principiilor sale filozofice, asigură o relație optimă elev – profesor și elev – elev, bazată pe comunicare și respect reciproc;
- ***AIKIDO-LIFE***, practicat zilnic, cu perseverență și sinceritate, respectând îndrumările profesorului, asigură o dezvoltare armonioasă între psihic și corp;
- ***AIKIDO-LIFE*** practicat ca mod de viață, ajută la cunoașterea propriilor limite și depășirea lor printr-un exercițiu continuu, ducând astfel, în timp, la autocunoaștere și creșterea încrederii în propriile forțe;
- ***AIKIDO-LIFE*** practicat ca exercițiu de luptă pregătește elevul pentru a face față diverselor agresiuni fizice și verbale ce pot surveni în viața cotidiană;
- ***AIKIDO-LIFE*** dezvoltă practicantului respectul față de sine și de cei din jurul său precum și față de celelalte valori umane.