



AIKIDO - LIFE

- STIL DE VIATA -

ARGUMENT

Cursul de AIKIDO-LIFE a fost conceput pentru a veni în sprijinul practicantilor ca modalitate de adaptare la noile presiuni și cerințe impuse de societatea moderna aflata într-o continua evolutie și transformare.

AIKIDO-LIFE practicat ca mod de viata și disciplina sportiva asigura practicantilor un echilibru psiho-fizic atât de necesar omului modern pentru a face fata cerintelor impuse de ritmul societatii.

Daca educatia a aparut ca o necesitate de cunoastere pentru adaptare - supravietuire, atunci copii de astazi au nevoie de o educatie complexa atat in plan fizic cat si psihic. Spre deosebire de alte arte marțiale, practicarea AIKIDO-LIFE dezvolta caractere puternice și echilibrate daca este practicat ca:

- mod, stil de viata;
- arta marțiala - metoda de autoaparare;
- disciplina sportiva;
- învățatura, filozofie,

sau practicate împreuna, deoarece se adreseaza tuturor amatorilor indiferent de sex, vârstă, abilitati fizice, deci cu atât mai mult copiilor, în mâinile carora va sta destinul societatii de mai târziu.

Studiul AIKIDO-LIFE poate fi aprofundat în fiecare etapa conform cu posibilitatile psiho-somatice ale copiilor.

Cursul este gândit flexibil și deschis optimizarii sale in functie de "reactia" elevilor in timpul derularii cursului.

Flresc, acest curs se adreseaza aceleasi grupe de elevi, obiectivele și continutul având continuitate de la un an de studiu la altul.

OBIECTIVE CADRU

- Dezvoltarea echilibrului psiho-fizic al practicantilor;
- Dezvoltarea respectului fata de munca si valorile umane;
- Sa faca fata agresiunilor exterioare si interioare; (autoaparare si stapanire de sine)
- Dezvoltarea armonioasa a corpului.

OBIECTIVE DE REFERINTA

Pe termen scurt:

- însusirea cunostiintelor practice (exercitii de lupta si norme etice) ale Aikido-Life;
- însusirea cunostiintelor teoretice (filozofice) ale Aikido-Life si aplicarea acestora ca **mod, stil de viata**;
- dobândirea calitatilor fizice, psihologice si sociale ale practicantului, necesare evolutiei sale în etapele urmatoare ale vietii (scoala, familie, societate etc.);
- participarea la competitii (**cupe, festivaluri, demonstratii, campionate etc.**) organizate de club si alte organizatii de profil, când suntem invitati.

Pe termen mediu si lung:

- participarea la antrenamentele si stagiile organizate de Club si Federatie;
- obtinerea gradatiilor KYU Aikido-life si DAN Aikido-life (**centura neagra**);
- formarea tinerilor în domeniul managementului cluburilor si asociatiilor;
- organizarea de stagii de pregatire cu caracter special pe profil;
- stabilirea de contacte interne si internationale cu alti maestri de arte martiale prin participarea la stagii de pregatire;
- participarea la seminarii si aplicatii practice în domeniul Aikido-life organizate de Club;
- formarea si perfectionarea instructorilor de Aikido-life, COPII si ADULTI
- Sa explice importanta disciplinei AIKIDO-LIFE asupra comportamentului practicantului in relatia sa cu factorii înconjuratori;
- Sa demonstreze practic mobilitatea si coordonarea propriilor miscari ale corpului;
- Sa demonstreze tehnicile de aparare invatate individual si cu partener ;

Nota:

- obiectivele pot fi modificate dupa caz pe grupe sau individual cu ajutorul celorlati factori implicati (practicanti, familie, profesori).

CONTINUT

Ce reprezinta AIKIDO-LIFE?

- Spiritul DOJO (sala de antrenament sau locul unde se cauta calea);
- Atitudinea elevului fata de antrenament;
- Explicarea si demonstrarea practica a principillor filozofice ale AIKIDO-LIFE;
- Elementele de baza din AIKIDO-LIFE;
- Dezvoltarea calitatilor motrice de baza;
- Invatarea atacurilor si pararilor;
- Invatarea caderilor;
- Invatarea procedeeleor de fixare;
- Invatarea procedeeleor de aruncare;
- Invatarea mânuirii armelor (baston,sabie,cutit,nunchuck etc.) si folosirea lor in tehnica de lupta;
- Invatarea tacticilor de lupta cu unul sau mai multi parteneri;
- Aplicatii-lectii practice pentru invatarea relationarii cu alti copii.

ACTIVITATI DE INVATARE

- Studierea unor materiale bibliografice specifice (carti, pliante, articole, reviste, filme documentare, planse tematice);
- Discutii, dezbateri, expuneri;
- Intreceri pe grupe si perechi;
- Antrenamente specifice ce urmaresc însusirea tehnico-tactica a principiilor de lupta cu si fara arme;
- Problematizarea unor teorii lansate prin intermediul unor materiale;
- Completarea - unde este cazul - unor fise de evaluare legate atat de latura teoretica cat si de cea practica;
- Participarea la concursuri si demonstratii, stagii;
- Participarea la examenele de grad kyu si Dan- AIKIDO-LIFE.

EVALUARE

Se vor folosi urmatoarele tehnici si metode de evaluare:

- Fise de evaluare si observatie ;
- Chestionare si teste structurate ;
- Fise de autoevaluare – unde este cazul;
- Demonstratii practice ;
- Examene de grad kyu si Dan Aikido – LIFE.

„Sa-i cunosti pe ceilalti inseamna intelepciune,
Sa te cunosti pe tine insuti inseamna iluminare”



Morihei Ueshiba – Fondatorul Aikido-ului

AIKIDO-LIFE

– stil de viata -

(mijloc de modelare a comportamentului uman)

Shihan Ioan Grigorescu,
9 Dan Aikido-life

De ce Aikido-Life?

- Ideea initierii Aikido-Life a luat nastere ca urmare a unei perioade îndelungate (de peste 30 de ani) de practica în Aikido precum si a experientei acumulate în aceasta perioada în calitate de instructor. La acestea se adauga si studierea, atât în calitate de elev cât si de instructor, a mai multor stiluri de arte martiale.
- Aikido-Life a prins contur din dorinta de a practica exercitiu de lupta cât mai diverse, fara sa fiu încadrat sau limitat într-un sablon de tehnici care în fapt nu fac altceva decât sa transforme practicantul într-un tributar al tiparelor, neajutându-l sa se ghideze dupa principiile morale ale Aikido-ului aplicate si ca mod de viata (traite în Dojo si în afara acestuia prin exercitiu si în diverse aspecte ale vietii. Toate acestea împreuna pot deveni un mod de viata pentru fiecare. Experienta si practica ma îndreptatesc sa afirm ca acest nou mod de viata ma reprezinta total.
- Recomand ca practicarea Aikido-ului sa se faca tinând cont nu numai de forme (procedee), ci mai ales de Principii. Experienta cu tinerii si mai ales cu copii, cei mai atrasi de acesta forma de manifestare a Aikido-ului, au scos în evidenta o mai buna traire a valorilor umane (autocontrol, incredere in sine, obtinerea de rezultate mai bune la scoala si în alte domenii etc.), lucru reliefat atât de acestia cât si de parintii acestora.
- Fiind sustinut la nivel national si international de Maestrii de Aikido si de Instructori ale altor Arte Martiale (recunoscându-mi-se 9 Dan de catre mai multe organizatii internationale), precum si de elevi, parinti, prieteni, am fost încurajat si am hotarât sa promovez acest mod de practica totala, completa, permanenta a Aikido-ului:

- Prin practicarea acestui stil de arte marțiale (Aikido-Life), doresc să le ofer elevilor libertatea de a alege tehnica potrivită personalității lor, acceptând principiile morale spre a fi percepute, dezvoltate și tratate.

„Tehnicile Aikido-ului se modifică constant; fiecare luptă este unică, iar răspunsul potrivit ar trebui să apară în mod natural. Tehnicile de astăzi vor fi diferite în viitor. Nu te lasa prins în capcana formei și a aparentei unei provocări. Aikido nu are formă – Aikido reprezintă studiul spiritului. Punând prea mult accentul pe anumite tehnici nu-ți va fi de nici un folos. Pur și simplu, acționează decisiv, fără ezitare.”

O'Sensei Morihei Ueshiba

➤ **Aikido-life Principii filozofice de baza**

- Ai – armonie, unitate, pace, înțelegere, toleranță;
- Ki – energie, spirit, forță, voință;
- Do – cale, metoda, mod, stil de viață
- Sincronism și Intuitie
- Acțiune - Reacțiune
- Centru (Seika-No-Itten)
- Irimi – Tenkan (Pozitiv - Negativ)

➤ **Aikido-life Invatatura – stil de viata**

- **AIKIDO-LIFE**- disciplina și Arta Marțială eficientă, ce sintetizează diverse procedee de luptă și principii filozofice ce se adresează în aceeași măsură corpului și minții. Obiectivul său principal este 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** reprezintă pentru cel care practică această Arta Marțială o alegere iar pentru practicantii sinceri o învățatură și un *UN STIL DE VIAȚA*.
Principiile Aikido-Life sunt unice pentru toți, însă, percepția acestora poate să difere pentru fiecare practicant în parte.

➤ **Aikido-life Calea pacii și a armoniei**

Această Arta Marțială urmărește armonizarea apărării și atacului, regula sa 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-Life, 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 remarca faptul ca nu se urmareste distrugerea adversarului, ci înțelegerea cu acesta, armonizarea celor doua forte contrare. Aceasta atitudine deriva si din una dintre cele mai importante reguli din Aikido-life: RESPECTAREA DE CATRE PRACTICANT, PRIN TOT CEEA CE FACE, A PRINCIPIILOR ARMONIEI, NONVIOLENTEI, IUBIRII.

Prin Aikido-life se învata modul in care, in timp, poti obtine beneficii datorita gândirii pozitive si modul in care te poti schimba prin iubire.

Practicantii adevarati sunt constienti de posibilitatea de a-si modela propriul comportament, cunoscând faptul ca ceea ce tine de caracterul lor reprezinta suma tuturor actiunilor pe care le întreprind si, prin urmare, ei cauta sa desfasoare cat mai multe actiuni pozitive, constructive.

Toate tehnicile din Aikido-life se bazeaza pe cunoasterea si aplicarea legilor armoniei Universului.

Din acest motiv, elevul trebuie sa tina cont de principiile de morala si etica pe care le promoveaza aceasta Arta Martiala. In caz contrar, el nu isi va gasi locul in Dojo-ul de Aikido-life si, din pacate, nu va cunoaste beneficiile rezultate din eliberarea de stresul cotidian si gasirea echilibrului interior atât de necesar.

Prin antrenamentele de Aikido-life se invata, pe de o parte, o metoda eficienta de autoaparare, iar pe de alta parte, se dezvoltă capacitatea elevului de a face fata tuturor situatiilor din viata prin stapânirea corpului si spiritului, a energiilor fizice si spirituale.

Ca urmare a cunoasterii legilor armoniei si echilibrului, un practicant de Aikido-life este o persoana sigura pe ea, care stie ca problemele vietii nu trebuie sa-i provoace teama, ci sa o mobilizeze sa gaseasca solutii, este o persoana care stie ca in viata exista atât urcusuri, cat si coborasuri, dar, indiferent de ceea ce se întâmpla, valoarea sa ca individ nu se modifica.

Insa, pentru a ajunge la un asemenea nivel, elevul trebuie sa participe cu constiinciozitate la antrenamente, sa fie modest si sa tina cont de ceea ce se cere de la el. Si nu va putea face toate aceste lucruri decât daca practica Aikido-life cu daruire si in masura in care crede cu adevarat in ceea ce face.

➤ **Aikido-life Respect**

Daruirea si credinta practicantului sunt dovedite de respect cu care trateaza el aceasta Arta Martiala, respect ce se reflecta in toate actiunile sale din cadrul Dojo-ului, dar, mai ales, in cele din afara acestuia.

Elevul trebuie sa inteleaga ca Aikido-life este un lucru foarte serios, iar daca vrea sa-l practice bine, este nevoie sa munceasca foarte mult. El trebuie sa constientizeze faptul ca pentru a progresa este nevoie de munca multa, daruire totala la antrenamente, sinceritate si cooperare cu partenerul.

➤ **Aikido-life Sinceritate si daruire**

Daca in timpul antrenamentelor elevul munceste cu sinceritate si daruire, Aikido-life îi va schimba modul de gandire si de actiune.

Lucrând cu seriozitate in Dojo, cautând sa fie cat mai atent si sa faca fiecare lucru cat mai corect, practicantul de Aikido-life va ajunge sa trateze cu aceeasi seriozitate si celelalte aspecte din viata 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 cunostea, el face, de fapt, pași mari în propria sa viață.

➤ **Aikido-life** **Independența**

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 înteacă singur în viitor.

➤ **Aikido-life** **Principiul lucrului bine făcut**

Un alt aspect pe care trebuie să-l respecte un practicant serios de Arte Martiale 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-life 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 (mişcările, 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.

Firește 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 lupta, el trebuie sa aiba control asupra sa si asupra adversarului;
- când lucreaza, trebuie sa aiba sub control nu numai situatiile, ci trebuie sa ajunga sa controleze tot ce-l inconjoara;
- când invata ceva nou, el trebuie sa se relaxeze si sa simta cum incepe sa controleze procesul de asimilare a cunostiintelor.

Pe lângă toate acestea, pe parcursul practicării Aikido-life, elevul trebuie sa **CAUTE MEREU SA-SI ÎNVINGA PROPRIA INERTIE**, sa iasa din amorteala si sa renunte sa mai fie comod. Chiar dacă îi este greu sa se lupte cu lenea, cunoscând faptul ca antidotul ei este harnicia, el va trata cu seriozitate aceasta problema si isi va depasi propriile limite.

Invingandu-si inertia, practicantul demonstreaza ca trateaza antrenamentele de Aikido-life cu seriozitate si cu sinceritate. In acest moment, este clar ca el a inteles ca nu este suficient sa vii la antrenamente, ci mai trebuie sa si lucrezi serios.

Daca la fiecare antrenament, elevul nu face lucrurile putin mai bine decât la antrenamentul anterior, daca le face la fel ca înainte sau chiar mai prost, atunci el isi încetinește mult procesul de învățare.

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

Atentia acordata propriului comportament nu trebuie sa înceteze la sfârșitul antrenamentului si la iesirea din Dojo.

Practicantul de Aikido-life nu trebuie sa ignore „in afara dojo-ului” principiile pe care le respecta in Dojo, iar acest lucru este usor de realizat de catre el daca, intr-adevar, participa total la antrenamentele obisnuite - fara sa constientizeze acest lucru in mod distinct, el ajunge sa fie la fel de serios si de sincer in toate actiunile sale.

Datorita complexitatii sale, Aikido-life permite practicantului sa ajunga aproape fara sa vrea sa-si realizeze un echilibru intre corp si spirit, urmarea fiind dezvoltarea unei personalitati armonioase.

Treptat, fiecare elev ajunge sa **TREACA TOTUL PRIN PROPRIUL SAU FILTRU**, sa analizeze singur situatiile si faptele de viata, fara sa se mai ia dupa "ceea ce zice lumea". Nu se mai lasa influentat de oricine, isi largeste orizontul si-si modifica întregul stil de viata.

Practic, elevul are alte aspiratii si evita sa mai aiba multe contacte cu oamenii limitati; nu se mai lasa dus de „val” si **INVATA SA APRECIEZE FIECARE MOMENT AL VIETII** sale. Un adevarat practicant de Aikido-life stie sa se bucure de tot ceea ce face: de antrenamente, de munca sa zilnica, de fiecare problema ce se iverste in viata.

In fapt, un aikidoka nu se sperie de problemele ce apar, ci cauta sa se foloseasca de ocazie pentru a gasi o solutie, pentru a le rezolva. El **STIE SA NU LASE SA TREACA PE LÂNGA EL OCAZIILE PE CARE I LE OFERA VIATA**. Se foloseste de ele pentru a face ceea ce trebuie:

- când are ocazia sa munceasca, **MUNCESTE**;
- când are ocazia sa gândeasca, **GÂNDESTE**;
- când are ocazia sa invete ceva nou, **INVATA**.

Un aikidoka stie ca totul este posibil, ca totul se invata, pentru ca, practicând Aikido-life, el descopera ca nu exista limite. Nu se mai plânge de nimic, ci se bucura de tot ceea ce îi ofera viata de zi cu zi, gasindu-si propriul echilibru si **ARMONIZANDU-SE CU RESTUL UNIVERSULUI**.

Astfel, marele câștig al celui ce practica 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 păstreze.

Cautându-și locul în lume, în Univers, el se descoperă pe sine însuși altfel de cum se știa, intră 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 practicantului de AIKIDO-LIFE

- Fii drept și corect!
- Da dovada de curaj și vitejie!
- Fii bun și compatimește-ți partenerul (adversarul)!
- Fii politicos și arată-ți respectul pentru tine și pentru tot ce te înconjoară!
- Fii sincer și să iubești adevărul!
- Dezvolta-ți continuu simțul onoarei și al datoriei!
- Fii devotat cauzei și principiilor ce te calauzesc!
- Continua-ți educația și pregătirea tehnică-tactică, cultiva-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

➤ DOJO și „spiritul” DOJO-ului (sala de antrenament)

Dojo este locul unde se întâlnesc oamenii, de aceea trebuie evitată orice situație care ar perturba buna desfășurare a lecției sau ar deranja pe ceilalți AIKIDOKA; în special conversațiile și aprecierile cu voce tare sunt interzise.

Dojo este locul unde se desfășoară antrenamentele de AIKIDO-LIFE, moștenitoare în organizarea sa materială și interioară în spiritul insuflat de vechile săli de arme din Evul Mediu japonez; și nu are nimic dintr-o sală de sport obișnuită, chiar dacă încăperea nu poate înlocui un adevărat Dojo.

In Dojo se aude doar vocea celui ce conduce antrenamentul!

Din motive de siguranță elevii nu vor purta obiecte metalice în timpul antrenamentului.

Atmosfera de munca prieteneasca, dar intensa, ce trebuie sa fie într-un Dojo, este determinata de atitudinea si spiritul elevilor începatori si avansati care se manifesta in sala.

Dojo trebuie sa fie intr-o stare de curatenie ireprosabila, bine iluminat si aerisit, si este prevazut cu un loc de onoare. Orice deplasare în interiorul Dojo-ului trebuie sa se faca cu pasi fara zgomot si masurati, corpul drept, umerii destinsi si nu prin interiorul salii.

Practicarea unei arte martiale începe si se termina cu curtoazie si respect fata de sine si fata de altii; prezenti fizic sau numai în mintea noastra.

Nici un Budo (Aikidoka) nu face exceptie de la aceasta regula. Fara o stricta eticheta nu exista **BUDO-AIKIDO-LIFE**.

Este vorba de un ansamblu de gesturi precise, aparent ridicole pentru un observator din exterior, dar al carui formalism corespunde mai multor scopuri:

- Sa aminteasca practicantului necesitatea unui comportament impregnat de demnitate, care-l va face sa-si mentina prezent spiritul pe finalitatea muncii sale;
- Sa-i aminteasca, prin regulile de politete, ca arta martiala este o arta de a trai cu altii;
- Sa-i calmeze spiritul provocând o ruptura cu lumea exterioara, ale carei griji cotidiene, oboseli au fost lasate în vestiar. Ceremonialul simbolizeaza puritatea;
- Sa-i pregateasca mentalul începând astfel concentrarea,
- Sa-i alunge orice gesticulare inutila si sa o înlocuiasca prin câteva miscari intens traite, constientizând ceea ce poate avea într-o confruntare reala;
- Ceremonialul Budo este ceea ce am putea numi „*spiritul Dojo*”.

Shihan
Ioan Grigorescu
9 Dan Aikido-Life