

FUNDAȚIA ROMÂNĂ DE AIKIDO AIKIKAI  
**ACADEMIA DE ARTE MARTIALE MIZUNO PIATRA NEAMȚ**



## **GHIDUL ÎNCEPĂTORULUI DE AIKIDŌ** **Aikidō Aikikai**

Tot ce este expus în această lucrare sunt noțiunile elementare necesare a fi însușite cât mai repede de către un începător. Cunoașterea lor este importantă deoarece asigură bagajul minimal pentru a face față lecțiilor de Aikidō Aikikai cât și seminariilor de pregătire la care începătorul poate participa. Necunoașterea lor nu este o scuză.

**Daniel Nicolae Ene Sensei,**  
**Dojo-cho Mizuno**

# Aikidō (合氣道)

Este o artă marțială japoneză. Textual, Aikidō însemnează „Calea Armonizării Energiei” și face parte din categoria „internă” a stilurilor de arte marțiale. Fondatorul Aikidō este maestrul japonez Morihei Ueshiba și a trăit între anii 1883-1969. Aikidō își are rădăcina în mai multe școli de artă marțială. Principala influență este dată de apartenența Aikidō la Daitō-ryu. Jiu-jitsul, procedeele din luptă cu sabia și sulița, mistica acelor vremuri, toate acestea sub harul inovator al lui Ueshiba, prind un alt contur și se transformă în ce cunoaștem azi a fi arta marțială numită Aikidō. Privind atent Aikidō, analizându-i principiile ce fundamentează arta, observând aplecarea spre studiul non-rezistenței și a liniilor de „mișcare-gol”, utilizarea forței adversarului, realizăm că Aikidō păstrează legătura cu arhetipul stilurilor interne de origine chineză. De aceea nu sunt puțini aceia ce găsesc o legătură nevăzută și nespusă între Aikidō și școlile de Taijiquan, Baguazhang și Xingyiquan. Aikidō este o artă marțială pur defensivă, considerând lupta sau competiția sportivă nocivă artei în sine.

**Ai – armonie.** Armonia, reprezentată de caracterul japonez **Ai** (合) este percepută ca o uniune ori ca o confluență de energii (forțe). Principiul armoniei în filozofia Aikidō reprezintă starea de preîntâmpinare ori de soluționare într-o manieră nedistructivă, interacțiunea, conflictul, coliziunea, opoziția unui agresor sau mai mulți.

**Ki - energia universală.** Energia Universală, reprezentată de caracterul japonez **Ki** (氣) este gândită în filozofia Aikidō ca a fi „un ceva” invizibil, fără consistența lumii noastre materiale, fără formă sau conținut și care nu poate fi decelat de simțurile clasice ale omului, doar că ... tot ceea ce simțim, vedem și atingem, reprezintă o manifestare a Ki-ului în diferitele lui de forme de manifestare. Ki-ul se regăsește în orice, de la materia nevie până la formele cele mai evolute ale vieții.

**Do – cale.** Reprezentată de caracterul japonez **Do** (道), definește nu numai propriu-zisa metodă, ci și internă alchimie trăită de discipolul Aikidō spre împlinirea lui ca ființă spirituală, obiectivul acestei interne alchimii fiind atingerea desăvârșirii prin maniera Aikidō. Important în Do nu este finalul ci drumul în sine.

Din nefericire, după moartea lui O-sensei, Aikidō nu a putut rămâne un sistem unitar, majoritatea discipolilor apropiați lui Morihei Ueshiba promovând fiecare un mod particular de a exemplifica ceea ce Ueshiba a dorit a fi Aikidō. Prin diversitatea de opinii, curente, organizații, astăzi Aikidō este mai mult o disciplină formată din mai multe ramuri specifice cum ar fi: Aikikai, Yoshinkan, Yoseikan, Tomiki, Societatea de Ki, Iwama Ryu, Takemusu, Kokusai, Shin-ei Taido, Yoshokai, Doshinkan, Shin Budo Kai, Kokikai, Nishio, Nihon Goshin, Niponkan, Yuishinkai, Real Aikidō, Aikidō Modern sau competițional, plus multe alte orientări mai mult sau mai puțin dezvoltate.

De subliniat că dintre toate ramurile Aikidō, **Aikidō Aikikai** (sau **Aikikai Hombu**) este singura structură Aikidō condusă în mod direct de către descendenții lui Morihei

Ueshiba. Urmașii în linia predării (numiți Dōshu) după moartea lui Morihei Ueshiba sunt: al doilea Dōshu, Kisshomaru Ueshiba; al treilea Dōshu, Moriteru Ueshiba. Păstrând cu strictețe sistemul Iemotō (adică descendența directă) linia Aikidō Aikikai va fi urmată de Dōshu Mitsuteru Ueshiba, fiul lui Moriteru Ueshiba.

## Echipamentul folosit în Aikidō

### **Obi – centura**

Gradele până la kyu 3 Aikidō Aikikai poartă centură albă.

Kyu 2 și kyu 1 Aikidō Aikikai poartă centură maro.

### **Zori – papucii**

Sunt destinați să păstreze picioarele curate la deplasarea între vestiar și Dojō.

### **Kimono (KeigoGi) – costumul**

Costum alb din bumbac sau din in este asemănător cu cel de judo.

### **Hakama – tradiționali pantalonii de culoare neagră**

Au o croială largă și se îmbracă peste kimono.

Sunt purtați doar de cei care au gradul 1 Kyu sau mai avansați.

## Armele tradiționale folosite în Aikidō

**bokken** - sabia din lemn

**jo** – bastonul din lemn

**tanto** – cuțitul din lemn

**tambo** - baston scurt din lemn

**tessen** - evantaiul

## Eticheta în Dojō-urile Aikidō Aikikai

Eticheta în Dojō face parte din tradiția Aikidō Aikikai și este parte fundamentală a antrenamentului la fel de importantă ca și învățarea tehnicilor și procedeelelor Aikidō Aikikai.

- La intrarea și la ieșirea din Dojō, din picioare, se salută printr-o plecăciune Kamiza ori în direcția lui O-Sensei.
- La intrarea și la ieșirea de pe tatami, de pe genunchi, se salută intrarea și ieșirea de pe saltea.
- La început de antrenament, precum și înainte de executarea unei secvențe de antrenament, se folosește formula tradițională „*onagai shimasu*”. La încetarea antrenamentului, precum și la încetarea unei secvențe de antrenament, se adresează mulțumirea „*domo arigato gozaimasu*”.

- Dacă dintr-un motiv obiectiv, în timpul lecției de Aikidō Aikikai trebuie să părăsești tatami-ul sau Dojō-ul, anunță și cere permisiunea instructorului.
- Evită a sta cu spatele la Kamiza sau O-Sensei. Nu te rezema de pereți și nu sta cu picioarele depărtate (crăcănate).
- Pe tatami nu se intră încălțat și nu te schimbi pe el.
- Înainte de lecția de Aikidō Aikikai, oprește telefonul mobil, scoate ceasul, inelele și alte accesorii ori bijuterii. Prezența lor pe tatami provocă accidente.
- Nu se aduce în Dojō: gustări, dulciuri, mâncare, gumă de mestecat, băuturi.
- În timpul lecției de Aikidō Aikikai, se vorbește cât mai puțin și orice conversație trebuie să aibă un singur subiect – Aikidō.
- În lecția de Aikidō Aikikai, prezintă-te curat, echipamentul îngrijit, unghiile de la mâini și de la picioare tăiate scurt.
- Urmează plener instrucțiunile instructorului, nu obliga ceilalți colegi de Dojō să aștepte, nu te angaja în dispute și întreceri fără rost în timpul lecției.
- Achită taxele de membru la timp. Dacă dintr-un motiv nu poți să îți achiți obligațiile la timp, anunță și vorbește cu instructorul.
- În Dojō te afli pentru a învăța, a progresa și nu pentru a satisface ego-ul. Fii receptiv, modest, muncitor, atent, altruist. Educă constant decența, respectul, întrajutorarea, bunul simț. Dojō-ul de Aikidō Aikikai este locul unde fiecare în parte și împreună, aspirăm la desăvârșire. Nu uita asta niciodată!
- Fii punctual la orice lecție de Aikidō Aikikai și dacă se întâmplă să întârzi, te așezi în liniște în Seiza la marginea tatami-ului până când instructorul te observă și îți permite să te alături colegilor.

## Dicționar de termeni Aikidō Aikikai

Do	Calea
Budo	Calea războinicului
Bujin	Războinic
Budo-ka	Practicant al Căii războinicului
Ai	Armonie
Ki	Energie, energia vieții
Aikidō	Calea armoniei cu energia universului
Aikidōka	Practicant de Aikidō
Dojo	"Locul Căii" - Sala de antrenament
Shomeni	Față (Partea frontală)
Shinza (Kamiza)	Altarul din Dojo
Rei	Salut, aplecare
Reigi	Eticheta

Dogu	Echipament pentru antrenament
Dogi (gi)	Uniforma, ținuta
Obi	Centura
Hakama	Pantaloni tradiționali asemănători cu o fustă
Zori	Sandale
San	Domnule
Sensei, Sensei	Profesor, Instructor
Shihan	Maestru
O-Sensei	Fondatorul Aikidō, marele maestru Morihei Ueshiba
Deshi	Discipol
Uchideshi	Discipol care locuiește în Dojo (folosit și cu înțelesul de ... mâna dreaptă a Sensei-ului)
Sotedeshi	Discipol care locuiește în oraș
Shoshinsha	Începător
Kohai	Discipol începător
Senpai (sempai)	Discipol avansat
Yudansha	Persoana care deține un rang de centură neagră
Aite	Partener
Uke	Partenerul care atacă
Nage (Tori)	Partenerul care se apără
Uchi-tachi	Partenerul care se apără de sabie
Uke-tachi	Partenerul care atacă cu sabia
Kyu	Rang, nivel de studiu inferior Yudansha
Rokkyu	6 Kyu
Gokyu	5 Kyu
Yonkyu	4 Kyu
Sankyu	3 Kyu
Nikyu	2 Kyu
Ikkyu	1 Kyu
Dan	Rang Yudansha
Shodan	1 Dan
Nidan	2 Dan
Sandan	3 Dan
Yondan	4 Dan
Godan	5 Dan
Rokudan	6 Dan

Shichidan	7 Dan
Nanadan	7 Dan
Hachidan	8 Dan
Kyudan	9 Dan
Judan	10 Dan
Kihon Waza	Formele tehnice de bază
Awase	Sincronizare, un tot unitar, armonie
Ki-no-nagare	Forme tehnice curgătoare, cu Ki-ul curgând
Go-tai	Forme tehnice de bază
Ju-tai	Forme tehnice ușoare
Ryu-tai	Forme tehnice curgătoare
Suwari-Waza	Tehnică executată din poziția așezat
Hanmi-Handachi-Waza	Tehnică executată din picioare împotriva unei persoane așezate
Ai-Hanmi	Aceeași parte (a corpului) - au aceeași gardă, poziție
Gyaku-Hanmi	Părți opuse (ale corpului) - au garda, poziție pe părți opuse

### Cum numeri în japoneză

0 – zero (rei)	11 = ju-ichi
1 = ichi	12 = ju-ni
2 = ni	13 = ju-san
3 = san	14 = ju-shi (ju yon)
4 = shi (yon)	15 = ju-go
5 = go	16 = ju-roku
6 = roku	17 = ju-shichi (ju nana)
7 = shichi (nana)	18 = ju-hachi
8 = hachi	19 = juu-ku (ju kyu)
9 = kuu (ryu)	20 = ni-ju
10 = juu	
30 = san-ju	1000 = sen
40 = yon-ju	1000000 = hyakuman
50 = go-ju	1000000000 = juuoku
60 = roku-ju	Primul = ichi banme
70 = shichi-ju	Al doilea = ni banme
80 = hachi-ju	Al treilea = san banme
90 = ku-ju	Cifra = keta
100 = hyaku	

## Reguli de citire a sunetelor

cha = cia, ge = ghe, chu = ciu, sha = șa, chi = ci, shi = și cho = cio, shu = șu, ja = gia, sho = șo, ji = gi, tsu = țu, ju = giu, wa = ua, jo = gio, e = ee, gi = ghi, y = i ai, ei, oi = cu accent pe fiecare vocală.

- în anumite împrejurări, în special la sfârșitul cuvintelor, u nu se pronunță („desu” se pronunță [des]).
- i dispare în unele cuvinte. De exemplu shi devine adeseori sh' („deshita” se pronunță [deș'ta]).
- fu se pronunță între fu și hu - suflând printre buzele întredeschise.
- r se pronunță între r și l, cu limba atingând cerul gurii chiar în spatele dinților.
- consoanele duble, kk, pp, ss și tt se pronunță cu pauza între ele.
- consoanele combinate, cum ar fi kyu, hyo se pronunță într-o singură silabă.

## Comenzi și expresii des folosite

hajime	începeți
rei	salut
yame	opriți
yassume	relaxare
yoi	atenție
arigato	mulțumesc (prezent), o formă puțin protocolară
arigato gozaimasu	mulțumesc (prezent)
arigato gozaimashita	mulțumesc (trecut)
domo	mulțumesc, forma la prezent mai puțin protocolară
domo arigato gozaimasu	mulțumesc foarte mult (prezent)
domo arigato gozaimashita	mulțumesc foarte mult (trecut)
dozo	poftim sau dă-i drumul
gomen nasai	îmi pare foarte rău
hai	da
iie	nu

onagai shimasu	cer o favoare, sunt pregătit, vă rog
sumimasen	scuzați, îmi pare rău (prezent sau viitor)
suwarimasu kudasai	așează-te, te rog
suwarinasai	așează-te
tachinasai	ridică-te
kiritsu	în picioare

### Terminologia Aikidō Aikikai

Aikidoka	cel care practică Aikidō
Shizentai	poziția de bază, în picioare, naturală
Kamae	poziția de gardă în picioare
Migi-Kamae	poziție de gardă pe dreapta, cu piciorul drept înaintea
Hidari-Kamae	poziție de gardă pe stânga, cu piciorul stâng înaintea
Ma-ai	distanța optimă
Gyaku-Hanmi	situația în care Uke și Nage au poziție de gardă asimetrică
Ai-Hanmi	situația în care Uke și Nage au poziție de gardă simetrică
Tekatana	sabia mâinii
Sabaki	deplasare, mișcare, rotire, eschivă, apărare
Ashi-Sabaki	deplasare în linie dreaptă, prin pași adăugați
Tai-Sabaki	deplasări circulare, rotiri, răsucire, pivotare a corpului
Irimi	intrare directă, pozitivă, prin interior, prin fața adversarului
Tenkan	rotire a corpului, înmuierea atacului, negativ
Omote	prin fața partenerului
Ura	prin spatele partenerului
Ukemi	cădere, exercițiu de cădere, rostogolire
Mae Ukemi	cădere (rostogolire) înaintea



Ushiro Ukemi	cădere (rostogolire) înapoi
Zoko Ukemi	cădere (rostogolire) laterală, la dreapta sau la stânga
Shikko	mersul pe genunchi
Nage (Tori)	cel care se apără, cel care efectuează tehnicile de apărare
Uke	cel care atacă, cel care atacă prestabilit sau liber
Za	poziția de repaus în genunchi, poziția pentru Mokuso
Mokuso	exercițiu de relaxare și respirație din Za
Agura	poziția de repaus așezat, cu picioarele încrucișate în față
Ki	forță vitală, voință, energie, forța internă
Kokyu	forța respirației, manifestarea Ki-ului în mișcare
Kokyu-Ho	metoda de conducere și control cu ajutorul Kokyu
Katate-tori Irimi	Kokyu-Ho eliberarea mâinii prinse, printr-o intrare pozitivă
Katate-tori Tenkan	Kokyu-Ho eliberarea mâinii prinse, printr-o intrare negativă
Kokyu-Nage	tehnica de a arunca partenerul cu ajutorul Ki-ului
Randori	exercițiu de luptă liberă
Ju-No-Geiko	exercițiu în varianta moale
Kakari-Geiko	exercițiu în varianta tare
Yin-Waza	atac liber, neconvenit
Kyu	Elev
Dan	avansat, cu experiență
Dojo	locul unde se caută Calea, sala de antrenament
KeigoGi	costumul pentru Aikidō
Waza	tehnică
Nage	proiectare, aruncare
Tachi Waza	tehnici de luptă din picioare
Suwari Waza	tehnici de luptă din genunchi
Hanmi Hantachi Waza	Nage în genunchi, Uke în picioare

Nage-Waza	procedee de aruncare
Shiho-Nage	aruncarea în patru colțuri
Irimi-Nage	aruncare prin intrare
Kaiten-Nage Uchi	aruncarea în roată cu intrare prin interior
Kaiten-Nage Soto	aruncarea în roată cu intrare pe exterior
Ude Kime Nage	aruncarea prin forțarea brațului de jos în sus
Kote Gaeshi	aruncarea prin rotirea în afară a încheieturii mâinii
Tenchi-Nage	aruncarea prin acțiunea cer – pământ
Koshi-Nage	aruncarea peste șold
Koshi-Nage-Kote-Hineri	aruncarea peste șold cu pârghie prin răsucirea mâinii
Koshi-Nage-Juji-Garami	aruncarea peste șold cu agățarea brațelor în cruce
Juji-Garami	aruncarea prin agățarea brațelor în cruce
Aiki-Otoshi	aruncarea prin pârghie asupra picioarelor
Sumi-Otoshi	aruncarea în colț (oblică)
Kokyu-Nage	aruncarea prin forța respirației
Katame-Waza	procedee de fixare
Ude-Osae sau Ikkyo	fixarea prin pârghie asupra brațului, primul principiu
Kote-Mawashi sau Nikyo	fixarea prin rotirea încheieturii mâinii, al doilea principiu
Kote-Hineri sau Sankyo	fixarea prin răsucirea încheieturii mâinii, al treilea principiu
Tekubi-Osae sau Yonkyo	fixarea prin presiune asupra antebrațului, al patrulea principiu
Ude-Nobashi sau Gokyo	fixarea prin întinderea brațului, al cincilea principiu
Hiji Kime Osae	fixare prin forțarea cotului de sus în jos

# Elemente de bază în Aikidō Aikikai

## **Ma-ai (distanța optimă)**

În Aikidō, distanța de acțiune optimă între Uke și Nage se numește Ma-ai.

## **Kamae (Poziția de gardă)**

Corpul trebuie ținut vertical și destins.

Este o postură ce imită poziția de gardă din sabie.

## **Sabaki (Deplasări)**

De obicei, cel care atacă trebuie să se deplaseze până să ajungă la un contact fizic direct cu partenerul. În această fază, cel care se apără poate întâmpina atacul cu un contraatac (Irimi) sau să execute o mișcare de preluare (Tenkan) prin care poate ajunge într-o poziție favorabilă sau poate reface distanța protectoare.

## **Ukemi (Căderi)**

Prin căderi, în Aikidō se urmărește siguranța celui care cade și revenirea lui într-o poziție bună pentru continuarea luptei. Există două forme de frânare a mișcării: încet, (pe o cursă lungă) sau repede (pe o cursă scurtă).

Tipuri de Ukemi: cu amortizare prin rostogolire înainte (Mae-Ukemi) ori înapoi (Ushiro-Ukemi); și Ukemi cu amortizare prin lovire sau cădere liberă înainte și lateral (Zoko-Ukemi)

# Atacurile folosite în Aikidō Aikikai

## **A) Prize (prinderi, apucări):**

**Ai-Hanmi-Katate-Dori** – prinderea unei mâini cu o mână, situația nearmonioasă

**Gyaku-Hanmi-Katate-Dori** – prinderea unei mâini cu o mână, situația armonioasă

**Ryote-Dori** – prinderea ambelor mâini

**Katate-Ryote-Dori (morote-dori)** – prinderea unei mâini cu ambele mâini

**Kata-Dori** – prinderea de umăr cu o mână

**Ryo-Kata-Dori** – prinderea ambilor umeri

**Hiji-Dori** – prinderea de cot cu o mână

**Mune-Dori** – prinderea de piept cu o mână

**Ryote-Hiji-Dori** – prinderea de cot cu două mâini

**Ryo-Hiji-Dori** – prinderea de ambele coate

**Sode Dori** – prinderea de mânecă

**Ushiro-Ryote Dori** – prinderea ambelor mâini din spate

**Ushiro Ryo Hiji-Dori** – prinderea din spate de ambele coate

**Ushiro Ryo Katadori** – prinderea ambilor umeri, din spate

**Ushiro Eri Dori** – prinderea de guler, din spate

**Ushiro-Katate Kubi Shime** – prinderea unei mâini și ștrangulare din spate

## **B) Lovituri:**

**Shomen Uchi** – lovitura de sus în jos, din față, la cap

**Yokomen Uchi** – lovitura laterală din față

**Jodan Tsuki** – lovitura de pumn la față

**Chudan Tsuki** – lovitura de pumn la plex

**Gedan Tsuki** – lovitura de pumn joasă

**Urumen Uchi (Gyaku Yokomen Uchi)** – lovitura laterală inversată

**Mae Geri** – lovitura de picior din față

**Yoko Geri** – lovitura de picior din lateral

**Mawashi Geri** – lovitura de picior prin întoarcere

## **C) Principiile fixării:**

1- **Ikkyo (Ude-Osae)** – primul principiu (fixarea prin pârghie asupra brațului)

2 - **Nikyo (Kote-Mawashi)** – al doilea principiu (fixarea prin rotirea încheieturii  
mâinii)

3 - **Sankyo (Kote-Hineri)** – al treilea principiu (fixarea prin răsucirea încheieturii  
mâinii)

4 - **Yonkyo (Tekubi-Osae)** – al patrulea principiu (fixarea prin presiune asupra  
antebrațului)

5 - **Gokyo (Ude-Nobashi)** – al cincilea principiu (fixarea prin întinderea brațului)

## **D) Procedee de proiectare:**

**Shiho Nage** – aruncarea în 4 părți

**Kaiten Nage** – aruncarea în roată

**Irimi Nage** – aruncarea prin intrare

**Tenchi Nage** – aruncarea prin acțiunea cer-pământ

**Koshi Nage** – aruncarea peste șold

**Kokyu Nage** – aruncarea prin forța respirației

**Ude Kimi Nage** – aruncarea prin forțarea brațului de jos în sus

**Sumi Otoshi** – aruncarea în colț

**Juji Garami** – aruncarea prin agățarea brațelor în cruce

**Sokumen Irimi-Nage** – Aruncarea prin intrare laterală

**Aiki Otoshi** – aruncarea prin pârghie asupra picioarelor

## **E) Deplasări în linie dreaptă (Ashi-Sabaki)**

**Ayumi ashi** – deplasare cu pași alternativi

**Okuri ashi** – deplasare cu pași adăugați

**Tsugi ashi** – pasul ușor sărit

## **F) Eschivele (Tai-Sabaki)**

**Tenkai** – răsucire pe loc cu schimbarea gărzii

**Tenkan** – pivotare negativă (tai-sabaki pe un pas)

**Irimi-tenkan** – intrare și pivotare negativă (tai-sabaki pe doi pași)

**Tenshin** – deplasare în vederea înmuierii și lungirii atacului

## **G) Direcții**

**Mae** – în față, înainte

**Ushiro** – în spate, înapoi

**Yoko** – în lateral

## **H) Căderi (Ukemi)**

**Mae Ukemi** – rostogolire înainte

**Ushiro Ukemi** – rostogolire înapoi

**Yoko Ukemi** – rostogolire în lateral

**Mae Yoko Ukemi** – rostogolire înainte cu bătaia mâinii pe saltea

**Ushiro Yoko Ukemi** – rostogolire înapoi cu bătaia mâinii pe saltea

**Obi Ukemi** – rostogolire înainte cu mâinile la centură

**Mae Ushiro Ukemi** – rostogolire înainte executată în spate

## **I) Poziția față de partener**

**Suvari Waza** – ambii parteneri în genunchi

**Hanmi Hantachi Waza** – nage în genunchi și uke în picioare

**Tachi Waza** – ambii parteneri în picioare

**Ai Kamae** – gardă în armonie

**Gyaku Kamae** – gardă inversă

## **J) Moduri de executare**

**Omote** – pozitiv, prin intrare

**Ura** – negativ, prin cedare

**Uchi** – la interior, în fața partenerului

**Soto** – la exterior, în spatele partenerului

## **K) Dezechilibrări (kuzushi)**

**Soto Tenkan, Tenkan ho** – eschivă la exterior și răsucire

**Soto Irimi** – eschivă la exterior și intrare

**Uchi Tenkan** – eschivă la interior și răsucire

**Uchi Irimi** – eschivă la interior și intrare