

## Program egzaminacyjny na 2<sup>gie</sup> KYU

### Warunki przed przystąpieniem do egzaminu:

- ✓ minimum 10 miesięcy praktyki trzy razy w tygodniu od ostatniego egzaminu (3<sup>ciego</sup> KYU)
- ✓ Znajomość technik oraz teorii wymaganych na egzamin 6<sup>tego</sup>, 5<sup>tego</sup>, 4<sup>tego</sup> oraz 3<sup>ciego</sup> KYU
- ✓ Zgoda dyrektora technicznego dojo

Dosłowne tłumaczenie niektórych japońskich słów umieszczono w cudzysłowie "...".

<p><b>Etykieta w Dojo (kontynuacja)</b></p> <p><b>dojo no kokoro</b> "Zasady Dojo, których należy przestrzegać"</p>	<p><i>Postawa: Keikogi (i hakama) muszą być zawsze czyste oraz porządnie założone. Jeśli Twój ubiór w trakcie ćwiczeń przestanie wyglądać na uporządkowany, ukłoń się swojemu partnerowi, przejdź na skraj maty, zrób porządek ze swoim ubraniem. Poprawianie stroju zawsze wykonuj będąc plecami do Kamizy oraz ćwiczących. Na początku oraz na końcu treningu, keikogi musi być schludne i uporządkowane.</i></p> <p><i>Zachowanie: - Podczas treningu w interesie ćwiczącego jest trenowanie z tak wieloma różnymi partnerami jak to tylko możliwe. Każda nowa osoba dostarcza nam nowych doświadczeń, dzięki czemu poszerzamy naszą wiedzę. Gdy w Dojo pojawi się aikidoka, trenujący gościnnie, należy jak najpełniej skorzystać z nowych doświadczeń. Podczas praktyki wyjaśnienia z użyciem słów powinny być ograniczone do minimum, język ciała jest najlepszym sposobem przekazania wiedzy. Aikido jest zawsze doświadczane na poziomie fizycznym, po wielu treningach powoduje wewnętrzną ewolucję, czasem można zastanowić się jakie zmiany nastąpiły w naszym przypadku.</i></p>		
<p><b>Pojęcia, które należy znać</b></p>	<p>dojo no kokoro (idealne zachowanie w Dojo)</p>	tanoshiku	"z radością, z przyjemnością"
		kibishiku	"z rygiorem i powagą"
	<p>keiko ho "sposoby trenowania", sposoby uczenia się (kontynuacja)</p>	mitori geiko	"nauka przez obserwację"
		hitori geiko	"trening w pojedynkę"
		futari geiko	"trening we dwójkę", wraz z partnerem
	<p>rei ho "sposoby witania"</p>	futari tori	"dwóch partnerów trzymających jednocześnie"
		ritsu rei	"ukłon w pozycji stojącej"
	<p>mitsu no kokoro "trzy stany umysłu"</p>	za rei	"ukłon w pozycji siedzącej"
		naoki kokoro	"uczciwość"
		akakuri kokoro	"przejrzystość"
	<p>renraku henka waza</p> <p>karami osae</p> <p>natsu no tachi</p>	kiyoki kokoro	"dziewiczność"
"techniki powiązane ze sobą"			
"unieruchomienie poprzez skrzyżowanie ramion"			
"miecz lata"			
<p><b>Tai / Ashi Sabaki<sup>1</sup></b> "poruszanie ciała / stóp"</p>	sankakutai omote/ura	"trójkątna pozycja ciała", studium wytrącenia z równowagi	
	omote sankaku (hanmi)	"trójkąt omote", pozycja stóp oraz ciała w sankakutai omote (z przodu niestabilna przestrzeń ustawienia trójkątnego)	
	ura sankaku (hitoemi)	"trójkąt ura", pozycja stóp oraz ciała w sankakutai ura (z tyłu niestabilna przestrzeń ustawienia trójkątnego)	
<p><b>Suburis</b> ("ćwiczenia") <b>z bronią bokken oraz jo</b> (kontynuacja)</p>	gyaku kessagiri cut	skośne cięcie, przejście od gedan do hasso	
	cięcie yoko giri	cięcie boczne (poziomo) 180°	

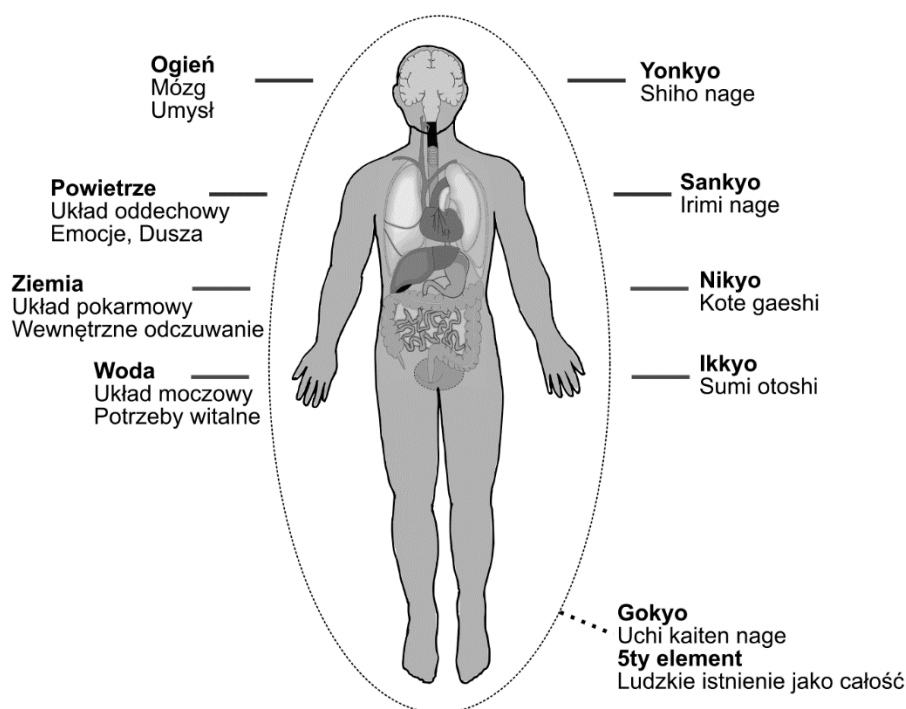
<sup>1</sup> Aby uzyskać więcej informacji na temat tych ruchów, wraz z objaśniającymi rysunkami, odsyłamy do San Shin Kai Letter Nr 3, artykułu "ASHI SABAKI", który jest do pobrania na [www.dojo-ne.ch](http://www.dojo-ne.ch), w zakładce „Download”, później pozycja „San Shin Kai Letter”.

## Program techniczny

<b>Ataki</b>		<b>Techniki</b>	<b>Wyjaśnienie, komentarz dodatkowy</b>	
<b>SUWARIWAZA</b>			"wykonanie na kolanach"	
Shomenuchi kiawase	1	Ikkyo omote / ura	dla <i>ura</i> : podstawa oraz wariant	
	2	Sankyo omote / ura	dla <i>ura</i> : wejście przez <i>irimi tenkan</i>	
	3	Kotegaeshi	do <i>osae</i>	
<b>TACHIWAZA</b>			"pozycja stojąca"	
Shomenuchi kiawase	4	Iriminage	podstawa oraz wariant	teoria <i>iriminage</i> oraz teoria <i>kotegaeshi</i>
	5	Kotegaeshi		
	6	Sumiotoshi		
	7	Ikkyogoshi	poprzez <i>ikkyo kuzushi</i>	
	8	Shihonage	wejście poprzez kontratak <i>yokomenuchi</i> , do <i>osae</i>	
	9	Ikkyo ura	<i>taninzutori</i>	
Katatetori aihanmi	10	Iriminage	<i>renrakuhenka waza</i> przez <i>ikkyo kuzushi</i> . <i>tenkan sabaki kamihanen</i>	podstawa
	11	Kotegaeshi		
	12	Nikyo ura - kotegaeshi		
	13	Sankyo (omote/ura)	<i>omote</i> : wejście z małym <i>tenkan tenshin</i> <i>ura</i> : <i>irimi</i> wraz z cięciem <i>kiri oroshi</i>	
Katatetori gyakuhanmi	14	Sankyo (omote/ura)	<i>irimi tenkan tenshin sabaki</i> , <i>jodan kuzushi</i>	
Ryotetori	15	Kotegaeshi	1. wejście <i>ushiro ashi irimi tenkan</i> 2. wejście <i>mae ashi irimi tenkan</i>	podstawa oraz wariant – oswobodzenie poprzez uchwyt <i>jodan yin</i>
	16	Iriminage		
Katate ryotetori	17	Kaitenotoshi (omote/ura)	<i>(Myśliciel – rzeźba Auguste'a Rodina)</i> 1. <i>omote</i> : wejście przez <i>irimi tenkan (kamihanen)</i> , kontakt początkowy <i>chudan yang ura</i> 2. <i>ura</i> : wejście <i>ushiro ashi tenkan (shimohanen)</i> , kontakt początkowy <i>jodan yang omote</i>	
	18	Kotegaeshi	<i>tanren</i> (podstawa): <i>shimohanen</i>	początek <i>tenkan tenshin</i> , kontakt
	19	Iriminage	1. podstawa: <i>kamihanen</i> , 2. wariant: <i>shimohanen</i>	początkowy <i>jodan yang omote</i>
Ushiro ryotetori	20	Ikkyo (omote/ura)	1. <i>omote</i> : <i>yoko ichimonji gedan</i> 2. <i>ura</i> (wariant): <i>tate ichimonji</i>	początek <i>mae ashi tenshin</i> , <i>mae ashi irimi</i>
	21	Nikyo (omote/ura)	<i>yoko ichimonji gedan</i> <i>ura</i> : via <i>hijikime osae</i>	
	22	Shihonage	<i>karami osae</i> (2 formy), <i>tate ichimonji</i>	
Katatori menuchi	23	Kotegaeshi	początek <i>tenkan tenshin</i> : <i>shimohanen</i> 1. <i>kata no te</i> 2. <i>uchi no te</i>	
	24	Shihonage		
	25	Genkeikokyunage		
Chudantsuki	26	Hijikime osae (omote/ura)	1. <i>omote</i> : <i>uchi sabaki</i> 2. <i>ura</i> : <i>soto sabaki (gyaku kessagiri)</i>	
	27	Iriminage	<i>sotosabaki</i> , wersja 'hak na szyję'	
Yokomenuchi	28	Udekimenage (omote/ura)	wejście <i>ushiroashi Irimi tenkan</i> : <i>makiotoshi</i>	podstawa oraz wariant
	29	Kotegaeshi		
	30	Jiyuwaza		
Shomenuchi kiawase	31	Ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo	1. <i>omote</i> : wejście <i>maeashi irimi</i> 2. <i>ura</i> : wejście <i>ushiroashi irimi</i>	
Chudantsuki	32	Ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo	tylko <i>omote</i> : wejście <i>ushiroashi irimi tenkan tenshin</i>	

<b>Buki waza</b> "praktyka z bronią"	<b>kata<sup>2</sup></b>	<b>Wyjaśnienie, komentarz dodatkowy</b>
<b>Kumi tachi</b>		"praca z bokkenem"
1	Ichi no tachi "ojciec" & "syn"	1 <sup>sza</sup> bokken kata
2	Ni no tachi "ojciec" & "syn"	2 <sup>ga</sup> bokken kata
3	San no tachi "ojciec" & "syn"	3 <sup>cia</sup> bokken kata
4	Yon no tachi "ojciec" & "syn"	4 <sup>ta</sup> bokken kata
<b>Kumi jo</b>		"praca z jo"
5	1 <sup>sza</sup> kata Sensei'a Ikedy	omote kata
6	2 <sup>ga</sup> kata Sensei'a Ikedy	ura kata
7	3 <sup>cia</sup> kata Sensei'a Ikedy	hiki otoshi kata
8	4 <sup>ta</sup> kata Sensei'a Ikedy	mae otoshi kata
<b>Hojo</b>		Pochodzi z Kashima Shinden Jikishinkage-ryū
9	haru no tachi <sup>3</sup> "ojciec" & "syn"	"miecz wiosny"
10	natsu no tachi "ojciec" & "syn"	"miecz lata"

### Wiedza teoretyczna: połączenia systemu Aikido do poziomów oraz do narządów



Rysunek 1: Poziomy wykonania oraz skuteczności dla podstawowych technik Aikido

Jak widać na powyższym rysunku, ikkyo jest realizowane na (wysokości) poziomie pęcherza, jest to poziom najniższy, powiązane są z nim dwie pierwsze czakry. Nie da się wykonać ikkyo realizując je na wysokości własnych barków.

<sup>2</sup> Dokładne szczegółowe opisy wymaganych na egzaminie kata, są opisane w książce "Aikido Sanshinkai: Buki Waza, the practice of weapons in Aikido". Książkę można uzyskać bezpośrednio z *Dojo de Neuchâtel - Espace Culturel* lub zamówić przez Internet.

<sup>3</sup> To *kata* jest przedmiotem artykułu SSKL N°7, w którym jest omówione krok po kroku. Wspomniany artykuł może być pobrany bez opłat ze strony [www.dojo-ne.ch](http://www.dojo-ne.ch) w sekcji San Shin Kai Letter.

*Kote gaeshi* jest wykonywane się na wysokości (czakry) żołądka. Nie można wykonać *kote gaeshi* na wysokości związanej z *ikkyo*, tak samo nie wykonamy techniki wyżej niż na poziom żołądka bez utraty jej skuteczności.

*Irimi nage* jest realizowane na wysokości klatki piersiowej, płuc (4<sup>ta</sup> i 5<sup>ta</sup> czakra). Podczas wykonania techniki głowa *uke* (partnera) znajduje się pomiędzy wysokością czakry serca oraz gardła.

Z kolei *shiho nage* jest wykonywana na wysokości głowy (6<sup>ta</sup> i 7<sup>ma</sup> czakra). Wykonanie *shiho nage* na dowolnej innej wysokości nie jest możliwa, ponieważ głowa *tori* musi przejść pod ramieniem *uke*, aby poprawnie zrealizować tę technikę (powiązaną z żywiołem ognia).

Każda z technik ma swój poziom efektywności, każda technika może być powiązana z jednym z czterech naturalnych elementów (woda, ziemia, powietrze i ogień), każdej technice można przypisać kierunek. Dotyczy to wszystkich technik aikido, ale te połączenia najłatwiej dostrzec w czterech podstawowych technikach. Te cztery techniki są jak cztery podpory domostwa. W tym sensie wszystkie pozostałe techniki są w większej lub mniejszej proporcji połączeniem tych czterech technik podstawowych.

Korelacja poziomu z techniką zostaje dopełniona połączeniem techniki z organami ciała. To daje nam możliwość użycia Aikido jako terapii. Dla przykładu techniki związane z żywiołem ziemi (np. *kote gaeshi*) są połączone z układem pokarmowym i mogą go stymulować. Te z żywiołu ognia (np. *shiho nage*) są połączone z mózgiem i stymulują koncentrację, żywiołu powietrza (np. *irimi nage*) stymulują narządy oddechowe, natomiast powiązane z żywiołem wody (takie jak *ikkyo*) stymulują pęcherz i układ moczowy. Trener, wiedząc to wszystko, może zbudować elementy treningowe, uwzględniając potrzeby studentów i warunki treningowe.

### Czakry oraz techniki Aikido

Czakry mogą być postrzegane jako lokalizacje (centra) znajdujące się w naszym ciele, przez które "bioenergia" lub "Ki" przenika do kanału centralnego (przebiega wzdłuż naszego kręgosłupa i jest naszą osią niebo/ziemia lub osią centralną), następnie przepływa przez sieć kanałów energetycznych (nadi) do całego ciała oraz do aury. System czakr to bardzo złożony i kompleksowy temat, aby znaleźć więcej informacji, polecamy odnieść się do artykułu "The Chakras" w SSKL nr 4. Celem niniejszego opisu jest dostarczenie jedynie podstawowej wiedzy. Ponieważ techniki Aikido mają swoje (wysokości) poziomy skuteczności, do poziomów można przypisać poszczególne narządy, powoduje to, że połączenie z czakrami staje się oczywiste.

Każda czakra ma swoją, określoną, pozycję w fizycznym ciele; ta pozycja jest nazywana *kshetram* patrz Rysunek 2. Większość szkół jogi zakłada, że mamy siedem czakr (głównych czakr), które są połączone przez Kanał Centralny, który przepływa wzdłuż kręgosłupa. Oczywiście czakr lub wtórnych centrów energii jest o wiele więcej i znajdują się one w centralnej części dłoni.

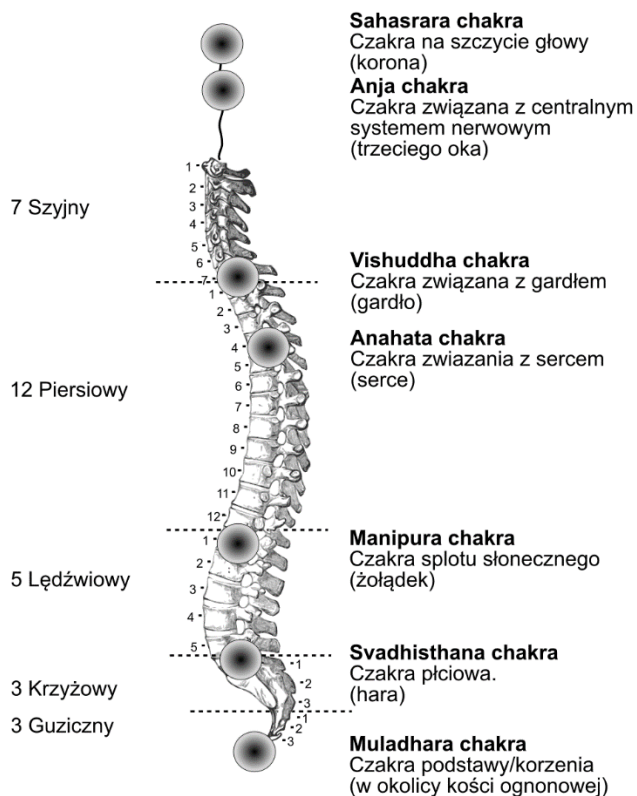
Ten tekst nie wyczerpuje tematu, ale wspomnimy trzy fazy, w których czakry mogą się znaleźć

- a) faza pasywnej egzystencji, w której po prostu istnieją,
- b) faza aktywacji energetycznej i mentalnej (mówimy o "otwarciu czakr" i "promieniowaniu czakr"),
- c) faza całkowitego rozwoju duchowego, w którym zachodzi harmonizacja czakr oraz uspiionych części mózgu i duszy.

Każdy w sposób swobodny może wybrać swoją ścieżkę treningu i ćwiczyć aikido w różnym celu:

- a) jako sport, fitness i ćwiczenia fizyczne,
- b) jako sposób na rozwój osobisty, praktyka Aikido może nas wciągnąć.
- c) lub z pomysłem zrobienia tego jako duchowej ścieżki <sup>4</sup>.

<sup>4</sup> Ważne jest, aby wyjaśnić, że Aikido nie jest religią. Aikido nie zaprzecza żadnej religii, aikido wzywa do pokoju, miłości i harmonii.



Rysunek 2: Pozycje siedmiu głównych czakr.

Lokalizacja siedmiu głównych czakr (od dołu do góry):

1. **Muladhara.** *Mula* w sanskrycie oznacza "korzeń" lub "podstawę", więc Muladhara jest podstawą systemu czakr.
2. **Svadhishthana.** *Svadhishthan* oznacza w sanskrycie "osobiste miejsce". W górnej części Hara.
3. **Manipura.** *Manipura* oznacza "miasto klejnotów". Tybetańscy nazywają to "Mani padma" - "lotosem klejnotów". Czakra żołądka.
4. **Anahata.** *Anahata* oznacza "wytrwałość". Czakra serca.
5. **Vishuddha.** *Vishuddha* oznacza "oczyszczenie". Czakra gardła.
6. **Ajna.** *Ajna* oznacza "wiedza, posłuszeństwo lub konsekwencje", to znaczy "polecenie", "centrum alarmowe". Czakra trzeciego oka.
7. **Sahasrara.** *Sahasrara* oznacza "tysiąc", dlatego symbolizuje go lotos z nieskończoną liczbą czerwonych płatków. Czakra w koronie głowy.

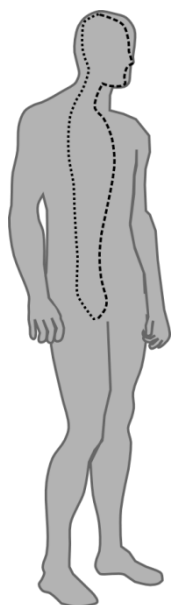
Pierwsza i siódma czakra posiadają wir pojedynczy, wszystkie pozostałe podwójny (patrz rysunek 4). Podwójne czakry znajdują się po obu stronach centralnego kanału. To znaczy na przedniej i tylnej części ciała, stąd główne różnice między technikami *omote* oraz *ura* (patrz 6<sup>te</sup> *kyu*).

Ważne jest ćwiczenie ataków frontalnych (*katate ryote tori, katate tori gyakuhanmi* oraz *aihanmi, shomen uchi, mune tori*, itp.) oraz ataków z tyłu (*ushiro ryote/hiji/kata tori, ushiro kubi jime, ushiro daki kakaie*, itp.). To rzeczywiście stymuluje wrażliwość ciała. Ataki z tyłu stymulują otwieranie czakr na grzbiecie ciała, czakry od 2 do 6, ataki czołowe stymulują frontalne otwarcie czakr od 2 do 6.

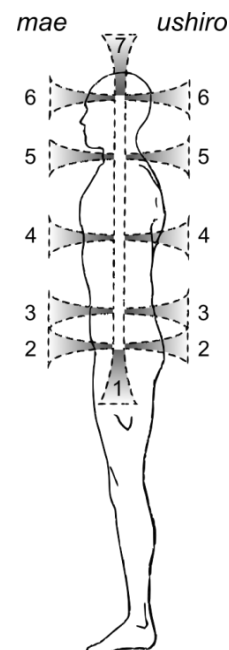
Ataki (*kiawase, gedan/chudan/jodan tsuki*, itp.) celują w centralną linię, a zatem są szczególnie niebezpieczne. W rzeczywistości centralne linie na przedniej i tylnej części ciała (rysunek. 3) są wyjątkowo podatne na uszkodzenia, ponieważ są one energetycznie związane z przetrwaniem. Wszystkie czakry i najbardziej wrażliwe punkty życia znajdują się na linii centralnej.

Ataki takie jak *mae keru*, wzgl. *shomen uchi*, które są ukierunkowane na pierwszą lub siódmą czakrę, są nawet o wiele bardziej niebezpieczne, gdy łączą się precyzyjnie z punktami powyżej i poniżej przedniej i tylnej linii środkowej.

Związek między czakrami i najprostszą samoobroną jest wyraźny, ale w większości zapomniany!



Rysunek 3: centralne linie z przodu i z tyłu.



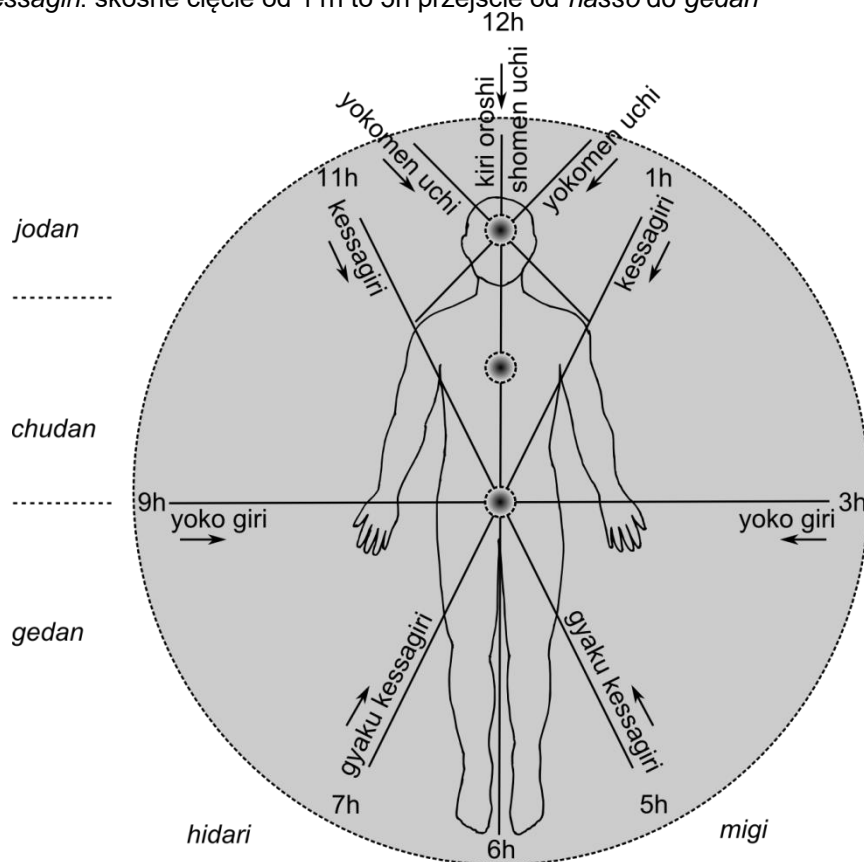
Rysunek 4: proste i podwójne czakry.

## Podsumowanie podstawowych głównych cięć

Główne cięcia (*kiri oroshi*, *kessagiri*, *yoko giri* and *gyaku kessagiri*) są realizowane zgodnie z *happo giri* "systemem cięcia w ośmiu kierunkach".

Cięcia są klasyfikowane w odniesieniu do zegara słonecznego (patrz rysunek 5):

1. *kiri oroshi*: pionowe cięcie od 12h do 6h, na całej długości linii od *jodan* do *gedan*,
2. *kessagiri*: skośne cięcie od 1h do 7h przejście od *hasso* do *gedan*,
3. *yoko giri*: boczne cięcie (poziomo) od 3h do 9h, 180°,
4. *gyaku kessa giri*: skośne cięcie od 5h do 11h przejście od *gedan* do *hasso*,
5. *kiri oroshi* (w górę): pionowe cięcie od 6h do 12h, na całej długości linii od *gedan* do *jodan*, właściwie nie jest to praktycznie wykonalne,
6. *gyaku kessa giri*: skośne cięcie od 7h do 1h przejście od *gedan* do *hasso*,
7. *yoko giri*: boczne cięcie (poziomo) od 9h do 3h, 180°,
8. *kessagiri*: skośne cięcie od 11h to 5h przejście od *hasso* do *gedan*



Rysunek 5: Główne cięcia.

Mniejsze cięcia lub uderzenia są wykonywane na wysokości *jodan*. Rozróżnia się:

- ✓ *shomen uchi*: "uderzenie w koronę głowy" lub pionowe cięcie do wysokości ramion
- ✓ *yokomenuchi*: "uderzenie w bok głowy" lub skośne cięcie w skroń, przejście od *jodan* do *hasso*.