

REFERAT AIKIDO

Primul lucru care trebuie spus este că Aikido este o artă marțială japoneză, fiind adânc înrădăcinată în cultura japoneză antică și tradiții. Pentru occidentalii care practică această artă, aikido este, printre altele, o expunere la o cultură măreață și destul de străină, la o cultură care nu mai există, chiar și în Japonia modernă.

Al doilea punct, probabil, unul paradoxal, este că, deși aikido este o artă marțială și una foarte eficientă, nu este vorba aici de a învăța cum să te lupți. Mai degrabă, s-ar putea spune, că este vorba despre modul în care să nu lupți - cum să te confrunți cu agresiunea și violența, fără a deveni violent sau agresiv. Această artă marțială respinge violența și concurența ca modalități de rezolvare a conflictelor.

Mișcare Aikido este mai lină, mai relaxată și mai elegantă decât în cazul altor arte și poate arata ca un dans pentru un spectator care nu înțelege ce vede. Dar acesta nu este un dans - sau dacă este, e unul potențial letal. Atacurile ar trebui să fie la fel de reale ca cei doi parteneri știind că viteza căderii unuia se va potrivi cu viteza atacului celuilalt.

În Aikido nu există antrenament, ca în box sau karate, și nu există nici lupta ca în judo. În practică aikido nu există nici o dispută reală ci mai degrabă, există două roluri - o persoană (numit uke), care atacă, și o alta (denumit nage), care se apără. Uke vrea o luptă (probabil) pentru că nu-i place situația așa cum este. Nage ar prefera să evite o luptă, dacă este posibil. Antrenamentele urmăresc învățarea procedeeilor și evitarea

eventualelor răniri pentru nage și uke ce pot fi cauzate ca urmare a atacurilor.

Uke, omul care atacă, este teoretic în dezavantaj într-o astfel de întâlnire, deoarece nu ar trebui să reușească. Practica aikido de bază explorează această asimetrie fundamentală, și, prin urmare, putem vedea că aikido diferă de cele mai multe arte marțiale. Se respinge în mod special noțiunea de luptă ca un concurs, pentru a vedea cine este mai puternic sau viclean. Nage speră să rezolve conflictul fără prejudiciu la oricare dintre părți.

Această intenție și respingerea de orice dimensiune competitivă în luptă este ceea ce da aikido-ului propriul său caracter. În practica normală aikido, uke este aruncat și scos din luptă astfel încât el să nu mai poată ataca din nou. Nage evită abil atacul, dar într-o astfel de modalitate încât păstrează controlul asupra situației.

După contactul inițial, urmează procedee care duc în final la aruncarea sau fixarea celui care atacă. Ceea ce avem sunt două organisme care se deplasează în raport cu un altul, care devin un singur sistem, atunci când vin împreună și apoi evoluează, ca atare, până când se găsește o rezoluție.

Partenerii de practică ajung să înțeleagă că o tehnica de aikido nu este o modalitate prin care o persoană face rău alteia. Mai degrabă, este doar o modalitate prin care o persoană s-ar putea apăra atunci când îi este invadat spațiu personal.

Aikido este o atitudine pozitivă față de viață.

Aikidoka Maria Alexandra Mateș