

godišnji bilten broj 4 februar 2005.

# A

合気会 セルビア

# AIKIDO

bilten

Aikido federacija Srbije - Aikikai Srbije

合  
気  
道



合気会  
aikikai  
SRBIJE



**New Ed.**

Welcome to the new look RSK newsletter, I have made a few changes, you my like them or you may not (To late now). The idea is to make the news letter a little more interesting to read and hopefully generate feed back from you. This newsletter should be something we can all use, not just to read and then forget. It will include articles you send in and can be used if necessary as a vehicle for you to sound off or to promote new ideas for the club. So if you want to send anything then email to; [rskscribe@yahoo.co.uk](mailto:rskscribe@yahoo.co.uk) or snail mail to the address below.

That's it for now hope to hear from you all soon.

Lawrence Hill.



**BEOGRAD - čisto lična vizura**

Slika: centar Zemuna, Beograd, petak popodne. Pohaban taksi Mercedes staje ispred grafitima ispisane velike fasade sportske hale. Putnik. Gleda okolo i u trenutku prepoznaje dvoje ljudi koji hodaju ulicom. Ne može da veruje svojim očima.

- "Hej Tome!"
- "Seme??!!? Šta radiš ovde? Nismo očekivali da te vidimo!"
- "Znam. Kupio sam kartu za let juče. Sleteo sam na beogradski aerodrom samo sa adresom sportskog centra i sa sporazumevanjem rukama objasnili su mi da uzmem taksi do "Pinkija". Umurio sam se raspravljajući se sa taksistom zašto je odredio cenu od 15 funti od aerodroma, ali pošto je bio velik momak - platio sam. Drago mi je da ste prvi na koje sam naišao."

"Mi smo upravo izašli iz hotela da prošetamo. Ne mogu da verujem da si upravo stigao. Samo je nas četvoro stiglo. Ostali kasne."

Pomislio sam, kao što Mr. Smith uvek govori: "Tačnost je sve". Tako je počeo nezaboravan vikend uživanja.

Dođo je tako zapanjujući. Velika sportska hala sa sedištima sa obe strane i visokim zasvođenim plafonom. Bio je to solidan skup - oko 80 ljudi je vežbalo na strunačama. Od samog početka seminara ni jednom se nisam osetio kao stranac. Vežbači su rado preuzimali ulogu ukea. Hteli su da uče da osete tehniku i da usavršavaju sopstvene pokrete. Bio sam ponesen iskustvom takvog nagona i posvećenosti vežbanju svih učenika koji žive u teškim ekonomskim i političkim prilikama. U petak ujutro sensei Gordon Džons je vodio trening. Na njemu se koncentrisao na kontakt između torija i ukea. Trening je bio impresivan i postavio je mnoga pitanja. U subotu ujutro trening su vodili Filip Smit i potom Gordon Džons. Takođe, prisustvovali smo i polaganju za dan pojas. Sensei Smit je na času u nedelju prepodne radio štap i mač. Ponovo su svi bili puni entuzijazma i raspoloženi da uče. Stvar koja me je impresionirala je da su, za razliku od treninga kod kuće, vežbači pokušavali da rade tehniku kako je pokazana a ne onako kako su je već znali.



Jedna posebna uspomena javlja mi se u mislima - jutro kada je sportska hala počela da se puni sa decom koja su nosila obruče i vijače. Okupljeni ljudi su napravili priličan metež dok su se smeštali u stolice. Onda se pojavio sto pored slike O senseia. Dok je sensei Filip Smit pokazivao i tumačio tehniku pojavili su se radio, razglas i mikrofoni na stolu. Onda su izvršili proveru rada (na jugoslovenskom: jedan, dva). Da ste samo tada bili tamo! Pošto se poklonio na kraju treninga Smit sensei je dobio aplauz od skupa. Ne znam šta je on pomislio tada ...

Ja mislim da su oni pozdravili "akrobatsku predstavu".

Celog vikenda gostoprimstvo je bilo izuzetno. Lokali su bili stari i simpatični a hotel je bio standardan i čist. Vegetarijanci i ljubitelji čaja ovde mogu imati problema.

Kada su svi otišli u nedelju ja sam imao interesantnu šetnju gradom.

Iskreno preporučujem seminar sledeće godine u Beogradu. Veliko hvala organizatorima, učenicima i novim prijateljima.

Seamus

**Caption Competition**

Submission from Andrew Humphreys



Scribe

As the UKA consider how can conform teaching of aikido. It is not now affect me, with There are individuals with It is imperative guidelines are the relevant newsletter get want clarification experts!

04 UKA

At following Sue receive their me Don't embarrass Sue Hayward Su

Mary Fuller Sensei, course with Andrew Kan Dojo, Bishop Cr schedule is as follows:

10.00 - 11.25 Cath Dav  
 11.30 - 12.30 Mary Full  
 12.30 - 13.00 Break  
 13.00 - 14.00 Mary Full  
 14.05 - 15.30 Andrew Hun

course will cost £12 for attendance, unwaged ar Davies on 07810 141 0.

Captio

re submitted by Susha. Th g or saying. Something qui

tions ASAP to the Editor fo

member that this gentlem

KA .....

tures that you would like to mail scanned copies to the

# broj 4

**Urednik:**  
Saša Obradović

**Saradnici:**  
Novak Jerkov, Kanoko Tsuda  
Dragan Antić, Tamara Drljević  
Katarina Novaković, Aleksandar Punoš  
Nebojša Oklobdžija, Vesna Cvetković  
Dragana Vidanović, Dejan Žikić  
Sanja Dimitrijević

**Saradnici iz inostranstva:**  
Slobodan Tabaković, Mn USA  
Dr. Mire Zloh, London, Engleska  
Aleksandar Karišik, Mn USA

**Dizajn, naslovna strana i DTP:**  
Saša Obradović



Aikido federacija Srbije  
Aikikai Srbije

**Štampa:**  
"Graf studio", Beograd

**Foto slog:**  
Avangardia, Zemun

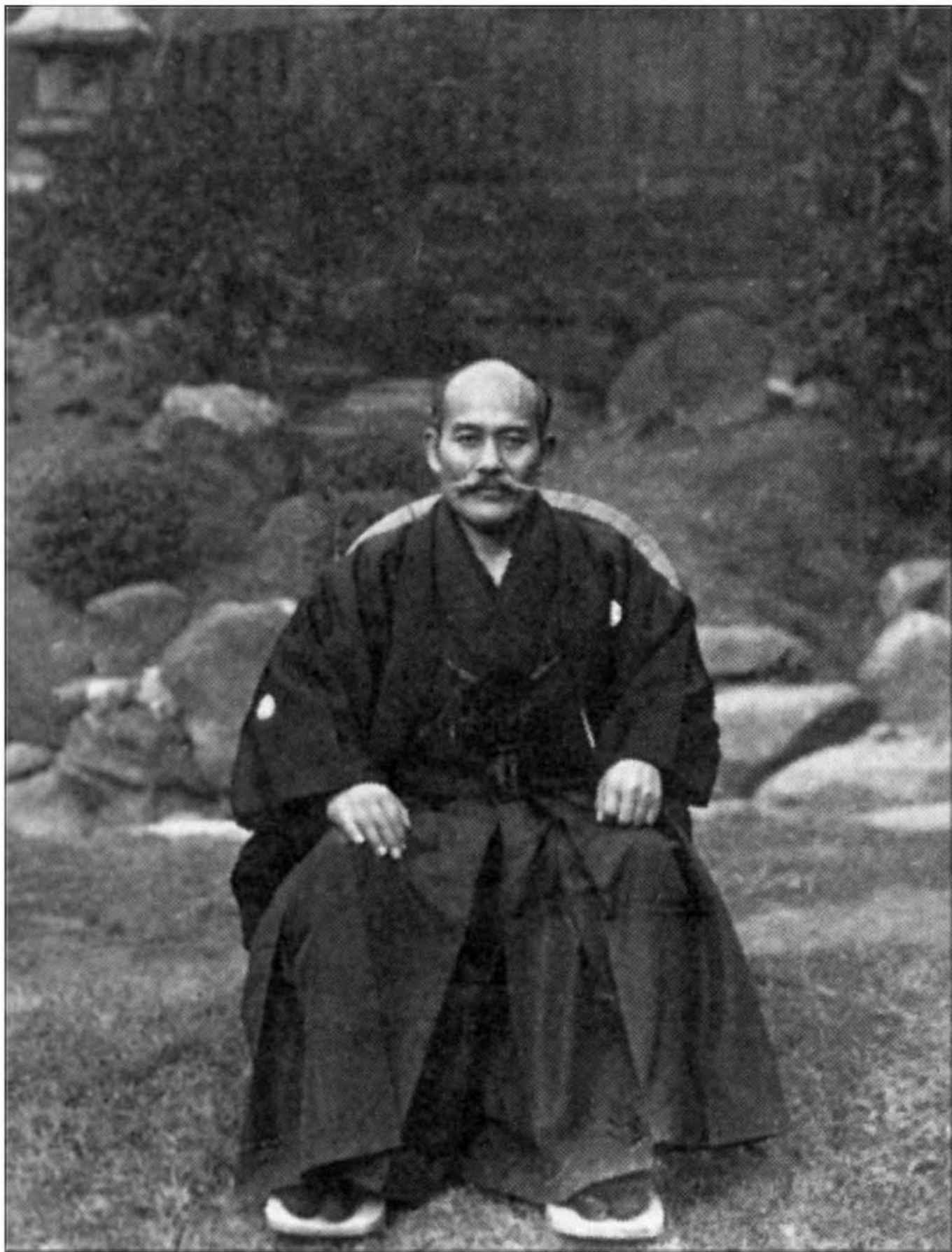
Broj 4  
tiraž 400 kom.

februar 2005.

tel. za informacije:  
064 125.10.71

aikikai@beotel.yu  
www.aiki.co.yu

Sadržaj	3
Uz četvrti broj	5
Novosti 2004.	6
<b>DOGAĐANJA 2004.</b>	
Seminar u Nišu	9
Međunarodni aikido seminar	10
Embukai u Jevremovcu	12
Seminar u Pirotu	13
Jun u Nišu	14
III Letnja Aikido škola - Vrnjačka Banja	15
Embukai u Šumicama	17
Seminar u Požarevcu, Embukai u Bogatiću	19
Decembar u Beogradu	20
Zimska aikido škola 2004.	22
Program za polaganje	23
Polaganja za dan i kyu 2004.	24
<b>AIKIDO</b>	
Aikido Primer	29
Kako učiti budo	31
Upustvo za buduće učitelje	34
Pravila za početnike	36
Osvrt na polaganja	37
Esej Džons senseia	39
Šta je aikido?	40
Aikido diploma za dan pojas	42
<b>UKUS BANZOVOG MAČA</b>	
Ukus Banzovog mača	45
Mačevalac i mačka	46
Sushi	50



---

**Saša Obradović**



*u Beogradu,  
početkom februara 2005.*

Četvrti broj aikido biltena izlazi nakon 2004. godine koju ćemo dugo pamtiti. Polovina ukupnog broja stranica je jedva bila dovoljna da događaji budu samo spomenuti. Najlepša vest došla je u decembru - na svetskom konkursu vlade Japana u oblasti kulture pozitivno je odgovoreno na našu molbu i dobili smo donaciju vrednu skoro 20.000 evra. Najkasnije do kraja marta (možda čak i u vreme kada ovo budete čitali) tačno 762 kvadratna metra potpuno novih tatami strunjača krasice naše sadašnje i nekoliko novih aikido dođoa.

Tekuća 2005. godina će sa međunarodnim seminarom u martu i verovatno najvećim ispitom za dan do sada na njemu, sa novom letnjom školom i putovanjem nekih od nas u Japan i do Engleske biti tek izazov!

Izgleda da je drvo koje smo davno posadili počelo da daje bogate plodove . . .

Drugi deo biltena posvećen je izuzetnim tekstovima koji treba da nas podsete da osim tehničkog i metafizičkog aspekta vežbanja aikido poseduje još jednu suštinski bitnu komponentu - etiku. U etičkoj ravni krije se i ideja onoga što nam je O sensei ostavio iza sebe, ideja da budo (duhovno usmerena ratnička veština) i aikido na prvom mestu, ima kao najvažniji cilj da kroz stalni trening postiče unutrašnju transformaciju i stvaranje čestitih ljudi. Ako ovo izostane, aikido će nam ostati samo fiskultura i pokret a učenje matore Mačke iz XVII veka sa kraja ovog časopisa večna tajna!

*Slika levo:*

---

*Osensei, 50 god. - Morihei u svojim pedesetim.  
Dotle je već bio poznat širom zemlje kao najveći  
stručnjak borilačkih veština u Japanu.*

---

*Strane 2 i 51 (unutrašnje korice):*

*Tekstovi iz Uka News informatora. Prevedeni  
tekstovi su impresije sa seminara 2004. Seamus  
Hilla i Gordon Jonesa.*

# Novosti

iz aikidoa - kod nas i u svetu

2004

## AIKIKAI SRBIJE

Od februara meseca 2004. u sastavu naše organizacije nalaze se još dva kluba. U Nišu je počeo sa radom AK "Sensei" pod vođstvom Ivana Tašića, a u Pirotu AK "Ten Shin" koga će voditi Aleksandar Petrović.

Klubovi su jako uspešno startovali što se najbolje može videti po tome što je do početka decembra u okviru njih održano ukupno pet ispita za kyu na kojima je više pojaseve dobilo 77 učenika!

## AIKIKAI SRBIJE

Sredinom aprila održan je jedan od najuspešnijih aikido seminara u istoriji našeg aikidoa.

Trajavao je četiri dana i vodili su ga UKA Shidoini Gordon Jones i Philip Smith sensei, obojca nosioci 6.dana. Seminar je održan u tri sale SC "Pinki" u Zemunu i prisustvovalo mu je 90 učesnika iz dvadesetak klubova i 14 gostiju iz Engleske. Na ispitu smo dobili 6 novih prvih danova.

## AIKIKAI SRBIJE



Aikido videoteka narasla je na 17 CD! Pored 7 standardnih CD DivX diskova serije A, seriji B sa snimcima UKA majstora pridodat je i poslednji sa Međunarodnog seminara. Disk je izdat i u DVD verziji.

Osim ovih, serija sa domaćih seminara ima još dva nova naslova i izdata su i dva promotivna diska koji po koncepciji podsećaju na ovaj časopis - prate aktuelne događaje i istovremeno se na njima nalaze i zanimljivosti iz međunarodnog aikidoa.

Sve ovo je stalo na dve DVD kompi-

lacije sa preko 18 časova odabranog video materijala!

## AIKIKAI SRBIJE

Od septembra još tri naša kluba: AK "IKEDA 二" (čita se ni a znači dva) u Doljevcu kraj Niša, AK "Katana" u Bogatiću koji će voditi Radosav Dakić i AK "IKEDA 三" (čita se san i znači tri) u Oblačini kraj Niša. Dva Niška kluba su derivati kluba sa sličnim imenom i vodiće ih treneri tog dođoa Dragan Atić i Igor Strahinić uz pomoć Srđana Đorđevića i Milana Boškovića.

Od novembra se AK "Taurunum" priključio AK "Zemun".

## SVET



Hideki Hosokawa sensei, Hombu dođo Šihan 7.dan, doživeo je moždani udar 20. septembra 2004. god.

Stanje senseia je nekoliko meseci bilo kritično i nalazio se na odeljenju za reanimaciju. Bolje mu je.

Hosokawa sensei je dva puta posetio našu zemlju, poslednji put daleke 1984. godine. Decenijama živi i radi u Italiji.

## AIKIKAI SRBIJE

Početak novembra konzul Ambasade Japana gospodin Masayuki Fukuyoshi izrazio je želju da od januara 2005. obezbeđenje ambasade vežba zajedno sa nama na redovnim treninzima u okviru AK "Zemun".

Gospodin Fukuyoshi je insistirao da treninzi ne budu u okviru posebnog kursa. Želja mu je zapravo bila da radnici zaposleni na ovom odgovornom poslu u ambasadi osete duh

Japana i tradicionalan način podučavanja koji se neguje u aikidou, u našoj organizaciji, i u aikido klubu "Zemun" na prvom mestu.

Ova sjajna vest došla je istog dana kad i sledeća:

## AIKIKAI SRBIJE

K r a j e m novembra dobili smo informaciju da je na s v e t s k o m konkursu pro-



grama donacija u oblasti kulture Vlade Japana **pozitivno odgovoreno** na našu molbu za pomoć!

O svečanoj ceremoniji potpisivanja ugovora o donaciji održanoj 7. decembra 2004. u Zemunu pogledajte fotografije i izveštaj na narednim stranama.

Ovo bi mogla da bude zapravo i jedina vest za celu godinu - nakon nje uslovi rada u sadašnjim i budućim klubovima Aikido federacije Srbije biće neuporedivi.

## AIKIKAI SRBIJE



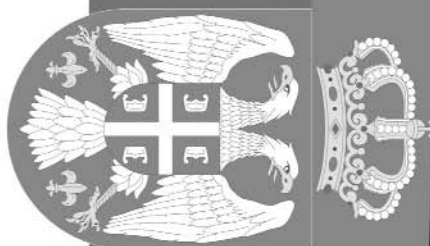
Od 18. do 20. marta 2005. godine u Zemunu će se održati Međunarodni seminar koji će voditi Philip Smith sensei 6.dan. Očekuje nas i jedno od najvećih ispita za dan stepen.

Sa nestrpljenjem očekujemo ovaj seminar. Za dodatne informacije pogledajte sajt Aikido federacije Srbije - Aikikai Srbije na poznatoj internet adresi: [www.aiki.co.yu](http://www.aiki.co.yu).

# Događanja 2004

**Aikido seminari  
Polaganja  
Embukai**





*Slike:  
Svečano potpisivanje ugovora o donaciji Vlade  
Japana u Zemunu 7. decembra 2004.  
Na fotografijama su:  
njegova ekscelencija ambasador Japana Rijuichi  
Tanabe, drugi sekretar ambasade Tetsuya Tsubota,  
i mi kao domaćini.*





## Dragan Antić 2.dan Igor Strahinić 2.dan Seminar u Nišu

31. januar - 1. februar 2004.



Vrednost ovog događaja je utoliko veća što je organizaciono i tehnički realizovan na sasvim drugaciji način od ustaljenih metoda, i u saradnji dva veoma bliska i prijateljski orijentisana kluba.

U popodnevnom subotnjem i prepodnevnom nedeljnom terminu radili su najpre mlađi naraštaji u svojih po sat vremena seminara, a potom i stariji za koje je bilo odvojeno po dva sata u oba dana. Za mlađu grupu je bio zadužen instruktor AK "IKEDA" Dragan Antić, a za stariju g. Igor Strahinić (II dan, AK "IKEDA") koji je pred sobom imao mnogo izazovnije poduhvat. Svoj zadatak je odradio visoko profesionalno i uspeo je na svaki način da okupira pažnju polaznika seminara.

Nastavni deo seminara je bio realizovan u sali za vežbanje AK "Sensei" u školi "Car Konstantin" na više od 100 m<sup>2</sup> strunjača u drugarskoj atmosferi čitavog kolektiva kluba domaćina i uvek raspoloženih za dobar trening i kontak-

te, vežbača AK "IKEDA". I kako to priliči da se u goste nikada ne ide praznih ruku, tako su skromnim ali prigodnim poklonom bili iznenađeni treneri aikido kluba domaćina. Na kraju čitavog druženja, održano je polaganje u matičnoj sali AK "IKEDA" u OŠ "Čele Kula". Rezultat je 37 novih pojaseva! A svakako da i koktel na kraju svega ne bi bio tako bogat i raskošan da nije bilo naših dobrotvora, privatne pekare "Trg" i našeg druga Milana! "Niška pivara" trenutno nešto krizira sa pivom, ali su nam njihovi sokovi zaista dobro legli posle polaganja, na čemu smo im najtoplije zahvalni!

Takođe, nezaobilazan u pisanju zahvalnica je naš prijatelj Braca Tonic, urednik sportske redakcije, koji je napravio fenomenalan desetominutni spot koji je emitovan i omogućio nam da sutradan budemo gosti u polučasovnoj emisiji na TV "Belle Amie".



Dragan Antić

# Međunarodni aikido seminar

**Gordon Jones 6.dan**

**Philip Smith 6.dan**

**15 - 18. april 2004.**

**Saša Obradović**



*Gordon Jones sensei 6.dan vežba aikido od 1964. godine i jedan je od osnivača Aikikai Velike Britanije 1966. godine. Predsednik je UKA (United Kingdom Aikikai). Peti dan ima od 1990. a 2001. godine je promovisan u šesti. Jedini je živi Britanac koji je sve svoje pojaseve za dan i kyu dobio od Chiba senseia.*

Sredinom aprila održan je jedan od najuspešnijih aikido seminara u istoriji našeg aikidoa!

Trajao je četiri dana i vodili su ga UKA Šidoini Gordon Džons sensei (Gordon Jones) i Filip Smit sensei (Philip Smith), nosioci 6.dana. Seminar je održan u tri sale SC "Pinki" u Zemunu, prisustvovalo mu je preko 90 učesnika iz dvadeset klubova i 14 gostiju iz Engleske od kojih su mnogi bili i prošli međunarodni seminar sa nama. Na ispitu za majstorska zvanja prvi dan su dobili: Srđan Rusić, Milan Likić i Milorad Mirčetić iz AK "Zemun" i



*Utisci sa seminara Seamus Hilla i Gordon Jonesa se nalaze na koricama biltena (strane 2 i 51). Tekstovi su preneti iz Uka News informatora.*



Nemanja Stanisavljević, Ado Budimlić i Marija Đorđević iz AK "Shin Ken".

Slično kao što se i o tehnici, o čemu govori Gordon Jones sensei u svom sjajnom tekstu "Razmišljanja" ne može samo pisati već se mora i doživjeti, tako i o atmosferi i energiji na seminaru, o otvorenosti i neposrednosti ljudi koji su došli da podele svoj aikido sa nama ne može biti ni reči na ovom mestu.

Pogledajte slike, za nas koji smo prisustvovali ovom izuzetnom događaju to će biti lepo podsećanje, a za one koji mu nisu prisustvovali neka one budu poziv za predstojeći

seminar sa Filipom Smitom u martu mesecu 2005. godine.

Na kraju, hvala svima, naročito gostima iz Engleske koji zaslužuju da ih na ovo mestu posebno pomenem: Gordon Jones sensei 6.dan, Filip Smith sensei 6.dan, Mark Vanes 4.dan, Louise Hunt 3.dan, Chris Vanes 2.dan, Seamus Hill 2.dan, Tom Crowley 2.dan, Lawrence Hill 2.dan, Sean Taylor 1.kyu, Celia Cutler 1.kyu, Sharon Petford 1.kyu, Dan North 2.kyu, Gary O'Neill 3.kyu i na kraju, a trebalo bi ispred svih, Mire Zloh 4.dan bez čije pomoći ovog seminara ne bi ni bilo.



**Philip Smith sensei 6.dan** vežba aikido od 1968.godine, od 1970. kod Chiba senseia i već 1976. sa 17 godina dobija Sho dan. Pored aikidoa od 1972. godine vežba i Iaido i ima 3.dan priznat od British Kendo Association. Aikido Shidojin je od 1988. a 6.dan je dobio marta 2003. godine.

*U saradnji sa Ambasadom Japana u Beogradu*

# Embukai JEVREMOVAC

22. maj 2004.



Dana 22. maja 2004. godine održan je prikaz aikidoa - embukai u čast otvaranja japanskog vrta u Botaničkoj bašti "Jevremovac" u Beogradu.

Zahvaljujući donaciji "Coomemorative Association for the Japan World Exposition" i uz podršku

japanske ambasade kulturna ponuda prestonice značajno je obogaćena. U srcu grada, u okviru botaničke bašte "Jevremovac", otvoren je vrt koji, kao što u imenu stoji, poseduje sve odlike umetnički oblikovanih, fascinantnih japanskih bašta ...

# Dragan Antić 2.dan Igor Strahinić 2.dan Seminar u Pirotu

Dragana Vidanović

19. jun 2004.

Godine 2004. 19. juna u sali Gimnazije u Pirotu nakon 125 godina njenog postojanja po prvi put je realizovan seminar aikidoa, u organizaciji Aikido kluba "TenShin". Seminar su vodili majstori Dragan Antić 2.dan i Igor Strahinić 2.dan, majstori Aikido kluba "I.K.E.D.A." iz Niša, a u ulozi domaćina je bio njihov učenik Aleksandar Petrović. Ovim se ostvario njegov dugogodišnji san, da se i u njegovom rodnom gradu prezentuje ova plemenita veština. Piroćanci su se divili i uživali u tehnikama koje su im prezentovali majstori iz Niša.

Trening je bio koncipiran tako da se da akcentat telesnim tehnikama i naročito padovima, obzirom da su vežbacima AK "TenShin" stručnjake nesvakidašnjica. Prvi deo seminara, koji je vodio majstor Igor Strahinić, je protekao relativno mirno sa laganim vežbama i padovima. Majstor je na veoma zanimljiv način demonstrirao i objasnio značaj padova kako u aikidou tako i u svakodnevnom životu. Ovaj deo treninga je bio dosta zanimljiv i konstruktivan, a poslužio je kao odlična uvertira za drugi deo, koji je vodio majstor Dragan Antić. Kako od uzbuđenja

tako i od velike želje za spoznajom novih tehnika, prešlo se na brz i dinamican ritam koji je učesnike pa i publiku na trenutke ostavljao bez daha.

Događaj su zabeležile lokalne TV stanice Piro i Tanuki, tako da su i gledaoci kraj malih ekrana mogli da osete deo prelepe atmosfere u sali Gimnazije.

Dugo će se u Pirotu pričati o ovom događaju jer je svakako pobudio želju i interesovanje mladih ljudi za ovom plemenitom veštinom.



## Saša Obradović 4.dan Jun u Nišu

26 - 27. jun 2004.

Vesna Cvetković

Dejan Žikić

Poslednjeg vikenda meseca juna 2004. god. u Nišu je održan veliki dvodnevni vidovdanski seminar u organizaciji AK "IKE-DA" iz Niša i uz pomoć: AK "SENSEI", takode iz Niša, i AK "TEN-SHIN" iz Pirota. Nišljice su imale čast i zadovoljstvo da nakon dve godine ponovo ugoste g-dina Sašu Obradovića, 4. dan, shidoina, predsednika Aikido federacije Srbije.

Veliki broj aikidoka kao i brojna publika imali su priliku da vežbaju i dožive aikido na jedan sasvim nov i nesvakidašnji način. Maštoviti organizatori seminarra dosetili su se da sva dešavanja prorate muzikom DJ-a Marka Miloradovića, što je oduševilo posmatrače, olakšalo rad vežbača i doprinelo izuzetnoj atmosferi na treninzima. Pored tehnika tachiwaze (kao što su shihonage, kokyunage, kotegaeshi, iriminage...), akcent je stavljen na rad sa štapom, što je i bila tema seminarra. Kao

uvod, najpre su obrađene osnovne tehnike rada sa štapom. Zahvaljujući senseijevom strpljenju i veoma jasnom načinu podučavanja uspeli smo da za kratko vreme savladamo nekoliko interesantnih kata sa štapom u paru, kao i katu 17. Drugog dana seminarra održano je polaganje za sva učenička zvanja. Nakon skoro dva sata ispitivanja, naša organizacija postala je bogatija za 61 pojas. Kraj još jedne uspešne sezone obeležili smo zajedno sa našim prijateljima iz Taekwondo kluba "RAMIN" Niš, koji su kratkim embukaiem oduševili sve prisutne ljubitelje borilačkih veština.

Odličnom organizacijom, masovnošću, a pre svega kvalitetom ovaj seminar se izdigao daleko iznad lokalnog nivoa aikido seminarra u Srbiji.



Sensei Saša Obradović je svojim načinom podučavanja i izvođenja tehnika još jednom podsetio da je aikido "živa umetnost". Svaki susret sa ovom veštinom zaista je jedinstven i neponovljiv!

Veliku zahvalnost dugujemo i našim sponzorima: Pivari Niš, poslastičarnici "Kalča", posebno g-dinu Nebojši Iliću, kao i ostalim ljudima dobre volje koji su nam omogućili ostvarenje još jednog sna!



*Treća letnja škola Aikido federacije Srbije održana je od 1. do 8. avgusta 2004. u Vrnjačkoj Banji i prisustvovalo joj je 35 učesnika iz AK "Zemun", AK "Shin Ken", AK "Ikeda" i AK "Sensei".*

# III letnja aikido škola Vrnjačka Banja

**Saša Obradović 4.dan**  
**Novak Jerkov 4.dan**  
**I - 8. avgust 2004.**

**Saša Obradović**



Sva naša pozitivna iščekivanja su se ispunila! Između dve kišne nedelje imali smo osam sunčanih dana, odličan smeštaj i izvrsnu hranu! Lica na slikama najbolje govore o raspoloženju na seminaru.

Na seminaru je osim telesih tehnika, akcentat bio stavljen na vežbe sa štapom, u sali i u prirodi. Prisutno je bilo 35 učesnika iz četiri kluba Aikido federacije Srbije: (21 iz "Zemuna", 5 iz "Shin Kena", 4 iz "Ikede" i 5 iz "Sensei" dođo). Uбудuće, letnja škola će biti neophodni uslov kod ispita za više pojaseve tako da će nas biti sigurno više na IV letnjoj školi 2005. Najvažnije je ipak da su svi od prošle godine i ove godine bili sa nama što i ne treba da čudi - u Vrnjačku Banju se zaljubite pri prvom susretu i stalno joj se vraćate.

Bilo je pravo zadovoljstvo napraviti ovaj izbor između 400 fotografija. Ostaje nam da sa nestrpljenjem čekamo sledeće leto!





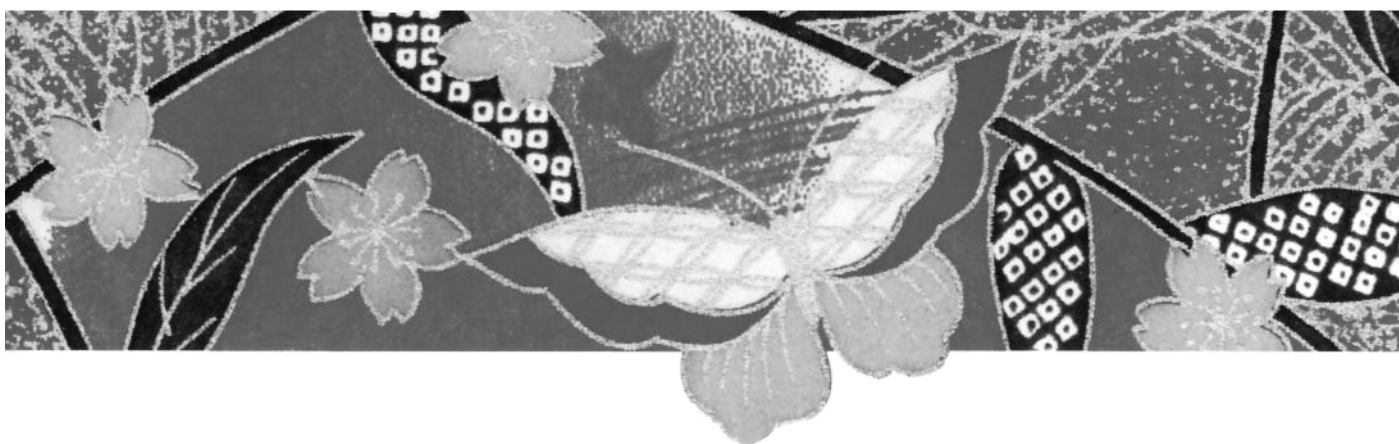
*Slike  
Ova strana i predhodna:  
fotografija sa treninga u Vrnjačkoj Banji,  
pre i nakon njega.*





*U organizaciji Ambasade Japana u Beogradu*

**MESEC JAPANSKE KULTURE**  
**EMBUKAI**  
**demonstracija borilačkih veština**  
 SC "Šumice", Beograd  
 1.oktobar 2004. god.



U organizaciji Ambasade Japana, 1. oktobra 2004. godine u SC "Šumice" u Beogradu je održana "Demonstracija tradicionalnih japanskih borilačkih veština".

Učestvovali su:

- "Kendo savez Srbije";
- "Judo klub žandarmerije";
- "Aikido federacija Srbije - Aikikai Srbije";
- "Okinawa karate-do Kyokai Serbia".

Ovom demonstracijom je otvoren Mesec dana japanske kulture u Beogradu i na najlepši način su promovisane tradicionalne japanske borilačke veštine.

Samom događaju je predhodila konferencija za štampu kojoj su prisustvovali predstavnici ambasade i učesnika i pristojan broj novinara iz medija.. Dvorana je, kao i prošle godine bila gotovo do poslednjeg mesta ispunjena a pomenute četiri borilačke veštine dobile su ravnopravno po petnaest minuta programa. Mi kao učesnici demonstracije ne bi trebali da sudimo o svom nastupu, to je bolje prepustiti gledaocima. Od strane

ambasadora, njegove ekselencije g. Rioichi Tanabea zamoljeni smo da i sledeće godine reprezentujemo aikido u našoj zemlji čime je saradnji Ambasade Japana u Beogradu i Aikido federacije Srbije dat novi zamah. Ovo je sigurno i najbolja ocena našeg dela prikazanog programa.

Mesec dana nakon ovog embukaia konzul Ambasade Japana gospodin Masayuki Fukuyoshi izrazio je želju da od januara 2005. obezbeđenje ambasade vežba zajedno sa nama na redovnim treninzima u oviru AK "Zemun".

Ocenivši da je naša saradnja do sada bila jako uspešna gospodin Fukuyoshi je insistirao da treninzi ne budu u okviru posebnog kursa. Želja mu je zapravo bila da zaposleni kao obezbeđenje u ambasadi osete duh Japana i tradicionalan način podučavanja koji se neguje u aikidou i u našoj organizaciji.

Od sredine oktobra 2004. je dostupan i CD sa snimkom kompletnog događaja u Šumicama. Više informacija o ovome na na [www.aiki.co.yu](http://www.aiki.co.yu).



*Slika:*  
*Embukai u Šumicama, 1. oktobar 2004.*



## Seminar u Požarevcu

30. oktobar 2004.

U čast obeležavanja treće godišnjice kluba "Daitokan" iz Požarevca održan je jednodnevni seminar i prvo polaganje učenika u matičnom klubu. Klub odskora treninge održava u samom centru grada u sali doma Vojske Srbije i Crne Gore.

Seminaru je prisustvovalo oko dvadeset učenika kluba "Daito Kan" kao i članova drugog požarevačkog kluba, a treninge i ispit za kyu pojaseve je držao Saša

Obradović 4.dan, predsednik AS.

Na ispit je izašlo samo šestoro kandidata pošto je deo članova kluba krajem juna u Zemunu polagao za viši pojas (*slika na strani 34 je sa ovog ispita*).

Studenti kluba vežbaju u najtežim uslovima od svih klubova u organizaciji ali im je zato aikido u samom vrhu što je neverovatan doživljaj pri svakom ponovnom susretu!



## Embukai u Bogatiću

26. novembar 2004.

Najmlađi klub u porodici klubova Aikido federacije Srbije je početak rada obeležio aikido prikazom ili embukaiem što, ako ne znate, znači isto. Klub je zapravo počeo sa radom sredinom septembra tako da nas je sačekalo već desetak učenika.

Aikido klub "Katana" treninge održava u toploj i svetloj sali osnovne škole u Bogatiću ali na svega 30 kvadratnih metara strunjača. Pošto će uskoro problem strunjača za nas biti prošlost ne treba se njime posebno baviti.

Samo je potrebno još malo strpljenja ...

Prikaz je održan pred dvadesetak gledalaca čiji broj i nije najvažniji - mnogo je lepše bilo videti oduševljenje članova kluba demonstracijom i njihov veliki entuzijizam. Na večernjem treningu istog dana upisala su se još dva nova člana - što je najbolja potvrda da je vredelo organizovati ovakvu manifestaciju. Sredinom januara 2005. zakazano je prvo polaganje za kyu pojaseve ...

*Decembar mesec je počeo najvećom posetom sajtu u toku jednog dana u poslednjih 12 meseci i to je trebalo da do seminara 18. decembra bude i najveća novost. Svi naredni događaji nizali su se praktično bez najave, nagoveštavajući novu dimenziju našeg aikidoa.*

## Prijem u Skupštini grada

2. decembar 2004.

U organizaciji Ambasade Japana obeležen je rođendan Njegovog carskog visočanstva cara (Tenno) Akihita. Prijem u tu čast je održan u skupštini grada Beograda i prisustvovalo mu je nekoliko stotina zvanica iz kulturnog i javnog života zemlje i prijatelja Japana, uključujući predsednika Aikikai Srbije i nekoliko mladih dama iz naše aikido organizacije.



## Embukai u "Pinkiju"

4. decembar 2004.

Održan je peti memorijalni turnir u kick boksu "Zoran Šijan" a ujedno je njime obeleženo 30 godina od otvranja SC "Pinki". Kao veliki sportski centar "Pinki" je bio domaćin najvećih međunarodnih seminara sa vrhunskim svetskim aikido instruktorima u predhodnim godinama a klub koji radi u njemu je jedan od najstarijih u zemlji, osnovan je 1980.godine. Demonstracija je održana u prepunoj dvorani sportskog centra i prikazani su svi borilački sportovi koji se vežbaju u njemu. U našem delu programa učestvovali su

nosioći dan pojasa iz aikido klubova "Zemun" i "Shin Ken", uključujući i gospodina Jerkova i mene koji smo 1982. zajedno sa Miretom na ovom mestu načinili svoje prve ukemie (padove).

Demonstracija je bila u bokser-skom ringu bez tatamija, učestvovali su karate, đudo, taekwondo i aikido klubovi i dobili smo sigurno najveći aplauz! Nakon demonstracije ovih borilačkih veština održano je pet bokzerskih mečeva raznih stilova.

Saša Obradović

# Svečano potpisivanje ugovora o donaciji

7. decembar 2004.



Danas je održana konferencija za novinare i svečana ceremonija potpisivanja Ugovora o donaciji Japanske fondacije Aikido federaciji Srbije. Želja Ambasadora Japana, njegove ekscelencije gospodina Rjuichi Tanabea je bila da se ceremonija obavi u našem, za ovu priliku posebno ukrašenom prostoru, u dođou AK "Zemun".

Ovo je najveća, što i nije teško pošto je i prva donacija ikad dodeljena od strane Japana nekom aikido klubu ili organizaciji u Srbiji. Vrednost donacije iznosi tačno 19.818 evra ili 762 metara kvadratnih tatami strunjača. Osim predstavnika ambasade Japana i Aikido federacije Srbije događaju je prisustvovao i gospodin Lazar Đurović pomoćnik direktora Uprave za Sport Ministarstva prosvete i sporta republike Srbije.

Snimala je televizija RTS i objavljeno je nekoliko korektnih informacija u dnevnim i sportskim listovima narednih dana.

Svest o značaju ovog događaja moći ćemo da imamo očigledno tek kad budemo videli sav taj tatami na jednom mestu - do kraja marta 2005.godine. Fotografije sa ove svečanosti nalaze se na 8 strani. Za sada, još uvek sve deluje kao san ...

## Babis Keranis 4.dan

7. i 9. decembar 2004.

Imali smo veliku čast da ugostimo u toku iste nedelje Babis Keranis senseia 4.dan. Babis sensei trenira dvadeset godina aikido i predsednik je Hellenic Aikido Association, grčkog ogranka UKA (United Kingdom Aikikai).

Bilo je ovo jako zanimljivo druženje i sigurni smo se da će i u budućnosti biti sličnih.



Saša Obradović 4.dan  
Novak Jerkov 4.dan

# Zimska aikido škola 2004.

18 -19. decembar 2004.



Završena je Zimska aikido škola Aikido federacije Srbije koja se treću godinu zaredom održava u decembru u Hali sportova na Novom Beogradu.

Seminaru je prisustvovalo 58 učesnika i to: po 23 iz klubova "Shin Ken" i "Zemun", 6 iz najmljađeg kluba u organizaciji AK "Katana", 3 iz AK "Arena", 2 iz "Daito Kan" i jedna gošća iz AK "Ikeda". Ovo nabranje ima jedino za cilj da nas za koju godinu podseti na podatke koji se najlakše zaborave - na broj učesnika i njihovu klubsku pripadnost.

Pošto je seminar bio zamišljen da na njemu ne učestvuju deca, a grip i Sveti Nikola su se te nedelje nadvili nad nas - ovo je sasvim pristojan broj učesnika!

Treninzi su održavani u blokovima po dva sata u subotu i nedelju pre podne i popodne u subotu. Sala je bila kao što smo i očekivali - ekstra ohlađena i da je bio avgust sigurno bi se prijatno osećali u njoj. Seminar je počeo analizom Shihonage tehnike na mnogo načina i mnogo napada od strane gospodina Jerkova, a zatim je g. Obradović akcenat stavio na

Ryotetori i Ushiro wazu koja je rađena i narednog dana. Popodne je, između ostalog, tema bila nova kata u paru sa štapom i Yokomen uchi napad ...

Na kraju seminara, kao što je to i običaj, održan je ispit za kyu pojava. Rezultate možete pogledati na narednim stranama uz ostale rezultate ispita u toku 2004. godine.

U januaru je završen i CD sa snimkom seminara. Ovim seminarom privedena je kraju jedna izuzetno uspešna godina. Imamo puno razloga za zadovoljstvo!



**6.kyu** *uslov: 35 treninga*

**AIKITAISO (aikido gimnastika), UKEMI (padovi), TAISABAKI kretanja)**

**Tachiwaza:**

Katatetori Aihanmi:	Iriminage	
Katatetori Aihanmi:	Kotegaeshi	
Katatetori Aihanmi:	Ikkyo	omote i ura
Katatetori Aihanmi:	Shikonage	omote i ura
Katatetori Aihanmi:	Uchikaitensankyo	omote

**5.kyu** *uslov: 70 treninga*

**SHIKKO (kretanje na kolenima)**

**Tachiwaza:**

Shomenuchi:	Ikkyo	omote i ura
Shomenuchi:	Nikyo	omote i ura
Shomenuchi:	Kotegaeshi	
Katatetori:	Shikonage	omote i ura
Katatetori:	Ikkyo	omote i ura
Katatetori:	Udekimenage	irimi i tenkan
Katatori:	Ikkyo	omote i ura

**Suwarlwaza:**

Shomenuchi:	Ikkyo	omote i ura
Katatori:	Ikkyo	omote i ura
Ryotetori:	Kokyu Ho	

**4.kyu** *uslov: 1 seminar i 80*

**Tachiwaza:**

Katatetori:	Tenchinage	
Katatetori:	Nikyo	omote i ura
Ryotetori:	Iriminage	
Ryotetori:	Shihonage	omote i ura
Ryotetori:	Tenchinage	
Ryotetori:	Udekimenage	
Ryotetori:	Ikkyo	omote i ura
Ryotetori:	Kokyunage	
Katateriyotetori:	Kokyunage	
Shomenuchi:	Sankyo	omote i ura
Yokomenuchi:	Shikonage	omote i ura
Yokomenuchi:	Iriminage	
Yokomenuchi:	Kotegaeshi	
Yokomenuchi:	Udekimenage	omote i ura
Chudantsuki:	Iriminage	
Chudantsuki:	Kotegaeshi	
Chudantsuki:	Udekimenage	
Chudantsuki:	Uchikaitensankyo	
Jodantsuki:	Ikkyo	omote i ura

**Suwarlwaza:**

Shomenuchi:	Ikkyo	omote i ura
Katatori:	Ikkyo	omote i ura
Ryotetori:	Kokyu Ho	

**3.kyu** *uslov: 1 seminar i 80*

**Tachiwaza:**

Shomenuchi:	Jiyuwaza	
Shomenuchi:	Gokyo	omote i ura
Yokomenuchi:	Nikyo	omote i ura
Yokomenuchi:	Sankyo	omote i ura
Yokomenuchi:	Yonkio	omote i ura
Katateriyotetori:	Iriminage	
Katatori Menuchi:	Ikkyo	omote i ura
Katatori Menuchi:	Shihonage	
Katatori Menuchi:	Kotegaeshi	
Katatori Menuchi:	Iriminage	
Katatori Menuchi:	Koshinage	
Munetori:	Ikkyo	omote i ura
Munetori:	Sankyo	omote i ura
Munetori:	Shihonage	
Jodantsuki:	Nikyo	omote i ura
Jodantsuki:	Sankyo	omote i ura

**Ushiwaza:**

Shomenuchi:	Ikkyo	omote i ura
Shomenuchi:	Nikyo	omote i ura
Shomenuchi:	Kotegaeshi	
Katatetori:	Shikonage	omote i ura
Katatetori:	Ikkyo	omote i ura
Katatetori:	Udekimenage	irimi i tenkan
Katatori:	Ikkyo	omote i ura

**Suwarlwaza:**

Katatetori:	Ikkyo	omote i ura
Katatetori:	Shihonage	omote i ura
Katatetori:	Uchikaitennage	
Ryotetori:	Shihonage	omote i ura

**2.kyu** *uslov: 1 seminar i 110 treninga*

**Tachiwaza:**

Shomenuchi:	Jiyuwaza	
Shomenuchi:	Gokyo	omote i ura
Yokomenuchi:	Nikyo	omote i ura
Yokomenuchi:	Sankyo	omote i ura
Yokomenuchi:	Yonkio	omote i ura
Katateriyotetori:	Iriminage	
Katatori Menuchi:	Ikkyo	omote i ura
Katatori Menuchi:	Shihonage	
Katatori Menuchi:	Kotegaeshi	
Katatori Menuchi:	Iriminage	
Katatori Menuchi:	Koshinage	
Munetori:	Ikkyo	omote i ura
Munetori:	Sankyo	omote i ura
Munetori:	Shihonage	
Jodantsuki:	Nikyo	omote i ura
Jodantsuki:	Sankyo	omote i ura

**Ushiwaza:**

Ryokatatori:	Ikkyo	omote i ura
Ryokatatori:	Nikyo	omote i ura
Ryokatatori:	Sankyo	omote i ura
Ryokatatori:	Iriminage	
Ryokatatori:	Kotegaeshi	
Ryohijitori:	Kotegaeshi	
Ryokatatori:	Iriminage	
Katatetori Kubishime:	Ikkyo	omote i ura
Eritori:	Ikkyo	omote i ura

**Suwarlwaza:**

Katatetori Aihanmi:	Iriminage	
Katatetori Aihanmi:	Kotegaeshi	
Katatetori Aihanmi:	Ikkyo	omote i ura
Katatetori Aihanmi:	Shikonage	omote i ura
Katatetori Aihanmi:	Uchikaitensankyo	omote

**Osnove štapa (do) i mača (boken)**

**1.kyu** *uslov: 1 seminar i 150 treninga*

**Tachiwaza:**

Munetori Menuchi:	Ikkyo	omote i ura
Munetori Menuchi:	Nikyo	omote i ura
Munetori Menuchi:	Sankyo	omote i ura
Munetori Menuchi:	Koshinage	
Jodantsuki:	Yonkio	omote i ura
Jodantsuki:	Iriminage	
Jodantsuki:	Shihonage	omote i ura
Jodantsuki:	Sotokaitennage	
Jodantsuki:	Ushirokiriotoshi	
Jodantsuki:	Koshinage	
Yokomenuchi:	Jiyuwaza	
Chudantsuki:	Jiyuwaza	

**Ushiwaza:**

Ryotetori:	Yonkio	omote i ura
Ryotetori:	Kokyunage	
Ryotetori:	Koshinage	
Katatetori Kubishime:	Sankyo	
Katatetori Kubishime:	Hijikimeosae	
Eritori:	Ikkyo	omote i ura
Eritori:	Sankyo	omote i ura
Eritori:	Koshinage	

**Suwarlwaza:**

Shomenuchi:	Jiyuwaza	
Ryokatatori:	Sankyo	omote i ura
Ryokatatori:	Yonkio	omote i ura
Katatori Menuchi:	Iriminage	
Katatori Menuchi:	Kotegaeshi	
Katatori Menuchi:	Kokyunage	

**Hanmihantachiwarlwaza:**

Katatetori:	Ikkyo	omote i ura
Katatetori:	Shihonage	omote i ura
Katatetori:	Uchikaitennage	
Ryotetori:	Shihonage	omote i ura

**Osnove štapa (do) i mača (boken)**

Vremenski uslov između ispita nije striktno definisan.  
Neophodna je saglasnost trenera i ispunjen broj potrebnih treninga između ispita.

**Program za polaganje za kyu pojaseve**

# Polaganja za kyu i dan

## 2004.

u periodu od 1. januara 2004. do 31. decembra 2004.



### 2004.god.

<p>NIŠ, 01/02/2004.  <b>AK "I.K.E.D.A.",</b>  <b>Igor Strahinić</b>  <b>Dragan Antić</b>            Janko Ristić 10<sup>o</sup> KYU            Vuk Radovanović 10<sup>o</sup> KYU            Anđela Radovanović 10<sup>o</sup> KYU            Bogdan Slavić 10<sup>o</sup> KYU            Miloš Marković 9<sup>o</sup> KYU            Luka Stevandić 8<sup>o</sup> KYU            Milan Živanović 7<sup>o</sup> KYU            Milan Noro 6<sup>o</sup> KYU            Danilo Zdravković 6<sup>o</sup> KYU            Vladimir Stanković 6<sup>o</sup> KYU            Ivan Milijić 6<sup>o</sup> KYU            Nenad Živković 6<sup>o</sup> KYU            Nenad Mitić 6<sup>o</sup> KYU            Vladan Veljković 6<sup>o</sup> KYU            Ivana Đorđević 5<sup>o</sup> KYU            Srđan Đorđević 5<sup>o</sup> KYU            Strahinja Milovanović 5<sup>o</sup> KYU            Ivan Mitić 5<sup>o</sup> KYU            Mirko Tasić 5<sup>o</sup> KYU</p> <p>NIŠ, 01/02/2004.  <b>AK "SENSEI",</b>  <b>Igor Strahinić</b>  <b>Dragan Antić</b>            Miloš Andrejević 10<sup>o</sup> KYU            Ivana Cvetanović 10<sup>o</sup> KYU            Jovana Cvetanović 10<sup>o</sup> KYU            Lazar Pavlović 10<sup>o</sup> KYU            Natalija Krstić 10<sup>o</sup> KYU            Miloš Stanojković 6<sup>o</sup> KYU            Bojan Ilić 6<sup>o</sup> KYU            Miloš Nedeljković 6<sup>o</sup> KYU            Sanja Đorđević 6<sup>o</sup> KYU            Bojan Marković 6<sup>o</sup> KYU            Violeta Nikolić 6<sup>o</sup> KYU            Anđelina Milošević 6<sup>o</sup> KYU            Jelena Petrović 6<sup>o</sup> KYU            Jelena Ivković 6<sup>o</sup> KYU            Miljana Đorđević 6<sup>o</sup> KYU            Aleksandar Janković 6<sup>o</sup> KYU            Nenad Rajković 6<sup>o</sup> KYU            Radomir Veličković 6<sup>o</sup> KYU</p>	<p>ZEMUN, 29/02/2004.  <b>AK "ZEMUN",</b>  <b>Saša Obradović</b>            Filip Žarković 7<sup>o</sup> KYU            Darko Đukić 6<sup>o</sup> KYU            Mihajlo Milošević 5<sup>o</sup> KYU            Gvozden Delić 5<sup>o</sup> KYU            Igor Živković 4<sup>o</sup> KYU            Ivan Todorović 2<sup>o</sup> KYU            Predrag Tadić 1<sup>o</sup> KYU</p> <p>ZEMUN, 15/03/2004.  <b>AK "TAURUNUM"</b>  <b>Ljiljana Pelegrin</b>            Danijel Ilievski 6<sup>o</sup> KYU            Enis Skrijelj 6<sup>o</sup> KYU</p> <p>ZEMUN, 17/04/2004.  <b>MEĐUNARODNI SEMINAR</b>  <b>Philip Smith</b>  <b>Gordon Jones</b>            Srđan Rusić 1<sup>o</sup> DAN            Nemanja Stanisavljević 1<sup>o</sup> DAN            Milan Likić 1<sup>o</sup> DAN            Milorad Mirčetić 1<sup>o</sup> DAN            Ado Budimlić 1<sup>o</sup> DAN            Marija Đorđević 1<sup>o</sup> DAN</p> <p>BEOGRAD, 22/04/2004.  <b>AK "SHIN KEN"</b>  <b>Novak Jerkov</b>            Marko Krsmanović 6<sup>o</sup> KYU            Tatjana Belić 6<sup>o</sup> KYU            Tijana Kostić 6<sup>o</sup> KYU            Bojana Krivokapić 6<sup>o</sup> KYU            Marija Bursać 6<sup>o</sup> KYU            Srđan Dujović 5<sup>o</sup> KYU            Novak Vujičić 5<sup>o</sup> KYU            Miloš Marković 5<sup>o</sup> KYU            Ana Janković 5<sup>o</sup> KYU            Aleksandra Mikan 5<sup>o</sup> KYU            Boban Marinković 3<sup>o</sup> KYU            Vlade Satarić 2<sup>o</sup> KYU            Tamara Drljević 2<sup>o</sup> KYU            Martin Gvozdić 2<sup>o</sup> KYU</p>	<p>NIŠ, 25/04/2004.  <b>AK "I.K.E.D.A.",</b>  <b>Dragan Antić</b>            Kristijan Buzaki 10<sup>o</sup> KYU            Nikola Rangelov 10<sup>o</sup> KYU            Marko Nedeljković 10<sup>o</sup> KYU            Ilija Jovanović 10<sup>o</sup> KYU            Petar Krstić 10<sup>o</sup> KYU            Radoš Veljković 10<sup>o</sup> KYU            Pavle Jovančić 10<sup>o</sup> KYU            Petar Jovančić 10<sup>o</sup> KYU            Uroš Đorđević 10<sup>o</sup> KYU            Anđela Radovanović 9<sup>o</sup> KYU            Vuk Radovanović 9<sup>o</sup> KYU            Miloš Marković 8<sup>o</sup> KYU            Milan Živanović 6<sup>o</sup> KYU</p> <p>NIŠ, 25/04/2004.  <b>AK "SENSEI",</b>  <b>Dragan Antić</b>            Dušan Jovanović 10<sup>o</sup> KYU            Dušan Jovanović 10<sup>o</sup> KYU            Goran Bundić 10<sup>o</sup> KYU            Jovan Milovanović 10<sup>o</sup> KYU            Bratislava Pešić 10<sup>o</sup> KYU            Predrag Ružić 10<sup>o</sup> KYU            Andrija Ivković 9<sup>o</sup> KYU</p> <p>BEOGRAD, 25/04/2004.  <b>AK "ARENA"</b>  <b>Nebojša Oklobdžija</b>            Tamara Nešić 12<sup>o</sup> KYU            Sara Pančić 11<sup>o</sup> KYU            Vuk Radenković 11<sup>o</sup> KYU            Adam Alić 11<sup>o</sup> KYU            Aca Spasojević 9<sup>o</sup> KYU            Miloš Đurđević 6<sup>o</sup> KYU            Vasilije Kićović 6<sup>o</sup> KYU            Igor Popadić 6<sup>o</sup> KYU            Marko Čaković 3<sup>o</sup> KYU</p> <p>ZEMUN, 30/05/2004.  <b>AK "ZEMUN",</b>  <b>Saša Obradović</b>            Anka Jović 8<sup>o</sup> KYU            Aleksandar Kecojević 8<sup>o</sup> KYU            Filip Žarković 6<sup>o</sup> KYU</p>
--	--	--



	1998		1999		2000		2001		2002		2003		2004	
	ispita	kyu	ispita	kyu	ispita	kyu	ispita	kyu	ispita	kyu	ispita	kyu	ispita	kyu
1."Zemun"	4	45	2	19	3	25	2	22	4	42	4	41	5	44
2."Shin Ken"	4	17	3	3	4	23	2	16	3	50	3	25	3	32
3."IKEDA"	-	-	2	46	2	29	4	60	2	42	3	32	4	78
4."Taurunum"	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1	7	2	8
5."Daitokan"	-	-	-	-	-	-	0	0	3	23	1	3	3	11
6."Ronin" ("011")	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2	1	1	0	0
7."Arena"	-	-	-	-	-	-	-	-	0	0	4	17	1	9
8."Sensei"	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	61
9."TenShin"	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	27
10."Katana"	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
11."IKEDA 2"	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	7
12."IKEDA 3"	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	10
Ukupno:	10	70	10	107	13	135	11	145	13	170	17	126	29	291

*Tabela levo:  
Zbirni rezultati ispita od  
1998. do 2004. godine.*

Vladimir Žarković	6 <sup>o</sup> KYU	BEOGRAD, 24/06/2004.	Nenad Rajković	5 <sup>o</sup> KYU	
Kanoko Tsuda	5 <sup>o</sup> KYU	<b>AK "SHIN KEN",</b>	Radomir Veličković	5 <sup>o</sup> KYU	
Darko Đukić	5 <sup>o</sup> KYU	<b>Novak Jerkov</b>	Oliver Rudaj	3 <sup>o</sup> KYU	
Ervin Duspara	5 <sup>o</sup> KYU	Miloš Blagojević			
Marko Petrović	5 <sup>o</sup> KYU	Igor Bosić	6 <sup>o</sup> KYU		
Aleksandar Sarić	5 <sup>o</sup> KYU	Jasmina Kostadinović	5 <sup>o</sup> KYU	NIŠ, 27/06/2004.	
Mihajlo Kulić	4 <sup>o</sup> KYU	Aleksandra Jovanović	5 <sup>o</sup> KYU	<b>AK "I.K.E.D.A.",</b>	
Olivera Ivanović	3 <sup>o</sup> KYU	Zlatica Biljetina	5 <sup>o</sup> KYU	<b>Saša Obradović, Igor</b>	
Katarina Novaković	2 <sup>o</sup> KYU	Srđan Pešić	2 <sup>o</sup> KYU	<b>Strahinić, Dragan Antić</b>	
Vanja Kaluđerović	2 <sup>o</sup> KYU			Ilija Jovanović	9 <sup>o</sup> KYU
		NIŠ, 27/06/2004.		Uroš Đorđević	9 <sup>o</sup> KYU
ZEMUN, 16/06/2004.		<b>AK "TENSHIN"</b>		Kristijan Buzaki	9 <sup>o</sup> KYU
<b>AK "TAURUNUM",</b>		<b>Saša Obradović</b>		Janko Ristić	9 <sup>o</sup> KYU
<b>Vladimir Pelegrin</b>		Aleksandar Petrović	1 <sup>o</sup> KYU	Pavle Jovančić	9 <sup>o</sup> KYU
Miodrag Matić	5 <sup>o</sup> KYU			Petar Jovančić	9 <sup>o</sup> KYU
Predrag Stojisavljević	5 <sup>o</sup> KYU	NIŠ, 27/06/2004.		Nikola Rangelov	9 <sup>o</sup> KYU
Aleksandar Božić	5 <sup>o</sup> KYU	<b>AK "SENSEI",</b>		Anđela Radovanović	8 <sup>o</sup> KYU
Maja Simić	5 <sup>o</sup> KYU	<b>Saša Obradović, Igor</b>		Vučko Radovanović	8 <sup>o</sup> KYU
Enis Škrijelj	5 <sup>o</sup> KYU	<b>Strahinić, Dragan Antić</b>		Miloš Marković	7 <sup>o</sup> KYU
Danijel Ilievski	5 <sup>o</sup> KYU	Goran Bundić	9 <sup>o</sup> KYU	Željko Livaja	6 <sup>o</sup> KYU
		Jovan Milovanović	9 <sup>o</sup> KYU	Marko Nikolić	6 <sup>o</sup> KYU
PIROT, 19/06/2004.		Bratislava Pešić	9 <sup>o</sup> KYU	Radmila Projević	6 <sup>o</sup> KYU
<b>AK "TENSHIN",</b>		Miloš Andrejević	9 <sup>o</sup> KYU	Ninoslav Nikolić	6 <sup>o</sup> KYU
<b>Igor Strahinić</b>		Ivana Cvetanović	9 <sup>o</sup> KYU	Stefan Stojanović	6 <sup>o</sup> KYU
<b>Dragan Antić</b>		Jovana Cvetanović	9 <sup>o</sup> KYU	Stevan Đorđević	6 <sup>o</sup> KYU
Lazar Milošević	10 <sup>o</sup> KYU	Lazar Pavlović	9 <sup>o</sup> KYU	Nenad Mitić	5 <sup>o</sup> KYU
Nikola Mitrović	10 <sup>o</sup> KYU	Predrag Ružić	9 <sup>o</sup> KYU	Vladan Veljković	5 <sup>o</sup> KYU
Teodora Avramov	10 <sup>o</sup> KYU	Andrija Ivković	8 <sup>o</sup> KYU	Vladimir Karanfilović	5 <sup>o</sup> KYU
Aleksa Avramov	10 <sup>o</sup> KYU	Ivana Tlačinac	6 <sup>o</sup> KYU	Nenad Živković	5 <sup>o</sup> KYU
Andela Milanović	10 <sup>o</sup> KYU	Milica Nikolić	6 <sup>o</sup> KYU	Vladimir Stanković	5 <sup>o</sup> KYU
Nikola Milanović	10 <sup>o</sup> KYU	Zoran Koneski	6 <sup>o</sup> KYU	Marko Jeremić	5 <sup>o</sup> KYU
Andrija Tošić	10 <sup>o</sup> KYU	Nikola Ivanović	6 <sup>o</sup> KYU	Srđan Đorđević	4 <sup>o</sup> KYU
Marko Pešić	10 <sup>o</sup> KYU	Petar Pešić	6 <sup>o</sup> KYU	Mirko Tasić	4 <sup>o</sup> KYU
Danijel Jordanov	6 <sup>o</sup> KYU	Milan Veličković	6 <sup>o</sup> KYU	Brankica Simić	3 <sup>o</sup> KYU
Marko Janačković	6 <sup>o</sup> KYU	Ivan Rašić	6 <sup>o</sup> KYU	Suzana Rakić	2 <sup>o</sup> KYU
Damir Savić	6 <sup>o</sup> KYU	Milan Sremac	6 <sup>o</sup> KYU	Branislav Cvetković	2 <sup>o</sup> KYU
Miljan Nikolić	6 <sup>o</sup> KYU	Vera Milenković	6 <sup>o</sup> KYU	Dejan Žikić	1 <sup>o</sup> KYU
Dimitrije Pančić	6 <sup>o</sup> KYU	Zoran Cvetanović	6 <sup>o</sup> KYU	Marko Tatar	1 <sup>o</sup> KYU
Dušan Mladenović	6 <sup>o</sup> KYU	Miloš Nedeljković	5 <sup>o</sup> KYU		
Dušan Božilović	6 <sup>o</sup> KYU	Bojan Ilić	5 <sup>o</sup> KYU	ZEMUN, 25/07/2004.	
Milan Surlandžis	6 <sup>o</sup> KYU	Bojan Marković	5 <sup>o</sup> KYU	<b>AK "ZEMUN",</b>	
Marija Pejčić	6 <sup>o</sup> KYU	Violeta Nikolić	5 <sup>o</sup> KYU	<b>Saša Obradović</b>	
Sanja Todorović	6 <sup>o</sup> KYU	Anđelina Milošević	5 <sup>o</sup> KYU	Dušan Bajagić	3 <sup>o</sup> KYU
Viktor Zlatanov	6 <sup>o</sup> KYU	Miloš Stanojković	5 <sup>o</sup> KYU		
Dragan Jordanov	6 <sup>o</sup> KYU	Jelena Ivković	5 <sup>o</sup> KYU	ZEMUN, 25/07/2004.	
		Miljana Đorđević	5 <sup>o</sup> KYU	<b>AK "DAITOKAN",</b>	
		Aleksandar Janković	5 <sup>o</sup> KYU	<b>Saša Obradović</b>	
				Danijela Milenković	6 <sup>o</sup> KYU



Vladan Veljković	4 <sup>o</sup> KYU	NIŠ, 28/11/2004.	BEOGRAD, 19/12/2004.
Pavle Vujisić	4 <sup>o</sup> KYU	<b>AK "IKEDA 2",</b>	<b>ZIMSKA AIKIDO ŠKOLA</b>
Srđan Stanković	4 <sup>o</sup> KYU	<b>Igor Strahinić</b>	<b>AK "Shin Ken",</b>
		Nikola Mladenović	<b>Novak Jerkov</b>
POŽAREVAC,		Danilo Simić	Nebojša Mrmak
30/17/2004.		Borivoje Dinić	Marko Đokić
<b>AK "DAITOKAN",</b>		Jelena Dinić	Dejan Pećanac
<b>Saša Obradović</b>		Ljuba Vučković	Uroš Obradović
Nikola Kamenović	8 <sup>o</sup> KYU	Poleksija Vučković	Tatjana Belić
Ivan Anastasijević	6 <sup>o</sup> KYU	Ivan Pavlović	Marko Krsmanović
Tijana Mikić	6 <sup>o</sup> KYU		Miloš Marković
Zoran Despotović	6 <sup>o</sup> KYU	NIŠ, 28/11/2004.	Aleksandra Mikan
Nikola Pavlović	6 <sup>o</sup> KYU	<b>AK "IKEDA",</b>	Ana Janković
Danijela Milenković	5 <sup>o</sup> KYU	<b>Igor Strahinić</b>	Novak Vujičić
		Nikola Krstić	Srđan Dujović
NIŠ, 28/11/2004.		Marko Mišić	Ana Jovanović
<b>AK "TENSHIN",</b>		Marko Ugrenović	
<b>Dragan Antić</b>		Ognjen Ilić	BEOGRAD, 19/12/2004.
Predrag Mladenović	9 <sup>o</sup> KYU	Mihajlo Jančić	<b>ZIMSKA AIKIDO ŠKOLA</b>
Nikola Milanović	10 <sup>o</sup> KYU	Katarina Pavlović	<b>AK "Daito Kan",</b>
Anđela Milanović	10 <sup>o</sup> KYU	Vukota Šugić	<b>Saša Obradović</b>
Marko Pešić	10 <sup>o</sup> KYU	Nikola Anđelković	Aleksandar Punoš
Aleksa Avramov	10 <sup>o</sup> KYU	Filip Stojanović	
Teodora Avramov	10 <sup>o</sup> KYU	Petar Krstić	BEOGRAD, 19/12/2004.
		Ilija Jovanović	<b>ZIMSKA AIKIDO ŠKOLA</b>
NIŠ, 28/11/2004.		Kristijan Buzaki	<b>AK "Katana",</b>
<b>AK "IKEDA 3",</b>		Pavle Jovančić	<b>Saša Obradović</b>
<b>Dragan Antić</b>		Petar Jovančić	Radosav Dakić
Darko Stojković	10 <sup>o</sup> KYU	Anđela Radovanović	
Jovan Janković	10 <sup>o</sup> KYU	Vuk Radovanović	BEOGRAD, 19/12/2004.
Vladan Savić	10 <sup>o</sup> KYU	Nemanja Tošić	<b>ZIMSKA AIKIDO ŠKOLA</b>
Vladica Bošković	10 <sup>o</sup> KYU		<b>AK "Zemun",</b>
Dušan Mitrović	10 <sup>o</sup> KYU	ZEMUN, 12/12/2004.	<b>Saša Obradović</b>
Nikola Veljković	10 <sup>o</sup> KYU	<b>AK "ZEMUN",</b>	Miljana Dželetović
Jovan Stević	10 <sup>o</sup> KYU	<b>Saša Obradović</b>	Darko Đukić
Marko Nikolić	10 <sup>o</sup> KYU	Filip Blagojević	Ivan Nikolić
Aleksandar Stević	10 <sup>o</sup> KYU	Andrej Pavićević Čorak	Irina Kulić
Nikola Kostić	10 <sup>o</sup> KYU	Milica Sudžuk	Ervin Duspara
		Mateja Dobrodolac	Marko Petrović
NIŠ, 28/11/2004.		Bojana Ivanović	Kanako Tsuda
<b>AK "SENSEI",</b>		Luka Jovičić	Igor Živković
<b>Dragan Antić</b>		Nikola Kotuševski	Ivan Todorović
Bratislava Pešić	8 <sup>o</sup> KYU	Aleksandar Kecojević	
Predrag Ružić	8 <sup>o</sup> KYU	Zorana Vučenović	
Andrijana Nović	10 <sup>o</sup> KYU	Petra Bojanović	
Vuk Jordanov	10 <sup>o</sup> KYU	Mladen Sudžuk	
Đorđe Milenković	10 <sup>o</sup> KYU		

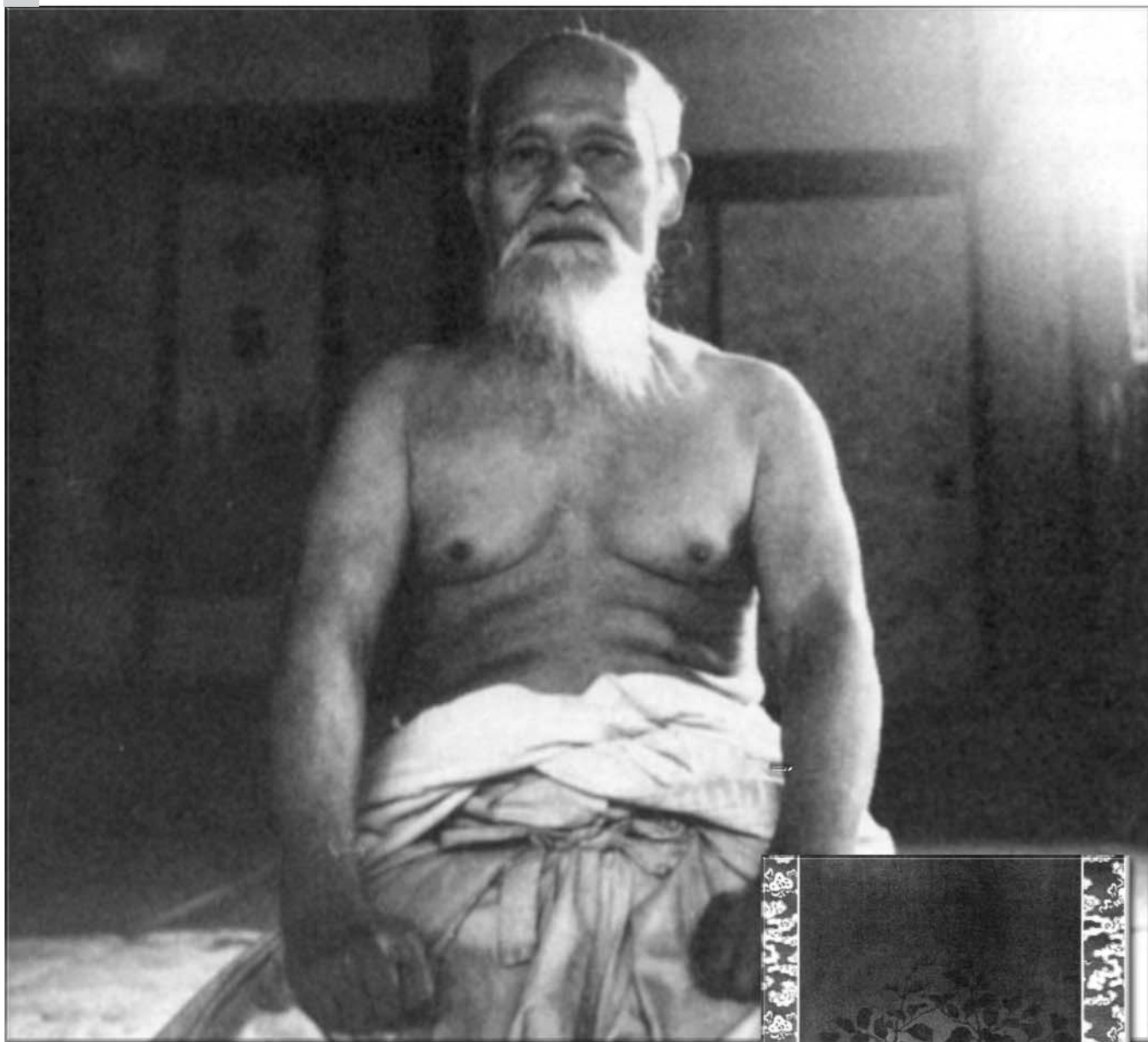
ispiti 2004

# Aikido

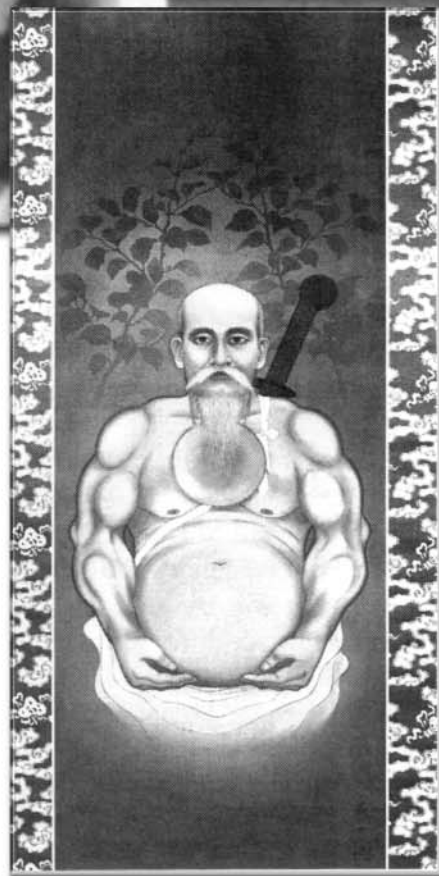
Tehnike  
Razmišljanja  
Tekstovi  
Intervjui



合氣道



*Slika gore:*  
*Poziranje, - Morihei, star 68 god,*  
*pozira za stilizovan portret koji ga*  
*predstavlja kao Shinto božanstvo.*



*Slika desno:*  
*"Shinto" portret - Morihei predstavljen kao*  
*Shinto zaštitnički duh koji poseduje tri sveta*  
*bogatstva: mač mira, ogledalo prosvetljenja i*  
*dragi kamen savršenstva (stomačina)...*

# Aikido primer

Eric Sotnac



## Trening

Trening aikidoa počinje od momenta ulaska u dođo! Oni koji treniraju moraju nastojati da se pristojno ponašaju svo vreme. Pravilno je nakloniti se kada ulazite ili odlazite iz dođoa, i kada stupate na strunjače ili ih napuštate. Otprilike 3-5 minuta pre zvaničnog početka časa, oni koji treniraju trebali bi da se poravnaju i tiho sede klečeći (seiza) ili sa prekrštenim nogama (anza).

Jedini način da se napreduje u aikidou je kroz pravilan i redovan trening. Pohađanje nije obavezno, ali imajte na umu da ako želite da napreduje u aikidou verovatno treba da vežbate najmanje tri puta nedeljno. Uz to, kako se aikido smatra načinom razvijanja samodiscipline, samodisciplinovanje počinje redovnim pohađanjem treninga.

Vaš trening je vaša odgovornost. Niko vas neće uzeti za ruku i voditi vas ka majstorstvu u aikidou. Naročito to nije odgovornost instruktora ili starijih učenika da vide da li išta učite! Deo aikido treninga je da naučite da valjano zapažate. Pre nego zatražite pomoć trebalo bi da pokušate da uradite tehniku sami posmatrajući druge.

Aikido trening uključuje više od tehnika. Trening u aikidou uključuje opažanje i promene fizičkih i

psiholoških šablona mišljenja i ponašanja. Posebno morate obratiti pažnju na način na koji reagujete u različitim okolnostima. Prema tome, deo aikido treninga je i poboljšanje samosvesnosti.

Sledeća tačka je veoma važna: Aikido trening je sarađivački, ne takmičarski. Tehnike se uče kroz trening sa partnerom - ne sa protivnikom. Morate uvek biti pažljivi i vežbati na takav način da prilagodite brzinu i snagu u skladu sa sposobnostima vašeg partnera. Partner vam pozajmljuje svoje telo da bi vežbali na njemu - nije nerazumno očekivati od vas da se dobro brinete o onome što vam je pozajmljeno!

Aikido trening može ponekad biti veoma porazan. Učenje da se nosite sa tom frustracijom je takođe deo aikido treninga. Vežbači treba da posmatraju sami sebe u nameri da utvrde koren lične frustracije i nezadovoljstva u skladu sa svojim napretkom. Ponekad je razlog ovoga sklonost da se poredi sa drugima koji treniraju. Međutim, obratite pažnju da je to onda samo po sebi forma takmičenja. Fino je diviti se talentu drugih i nastojati da ih podražavate, ali treba voditi računa da se poređenjem sa drugima ne javi ogorčenost, ili neumerena samokritika.

Ako nekada tokom aikido treninga postanete isuviše umorni

da bi mogli da nastavite ili ako vas povreda spreči da izvodite aikido kretanja i tehnike, dozvoljeno je privremeno prestati sa vežbanjem dok se ne budete osećali sposobnim da nastavite. Ukoliko morate napustiti strunjače, pitajte instruktora za dopuštenje.

Mada se aikido najbolje uči sa partnerom, postoje brojni načini izvođenja solo treninga u aikidou. Prvo, mogu se vežbati kate sa dođom i bokenom. Drugo, moguće su "shadow" tehnike, jednostavno izvođenje pokreta aikido tehnika sa zamišljenim partnerom. Čak i čista mentalna vežba aikido tehnika može poslužiti kao efikasna forma solo treninga.

Preporučljivo je vežbati najmanje tri sata nedeljno da bi se napredovalo u aikidou.

## Vežbanje uma u aikidou

Osnivač (Morihej Uešiba) je nameravao da aikido bude daleko više od tehnika za samoodbranu. Njegova namera je bila da stopi borilačku veštinu u skup etičkih, društvenih, i upravljačkih ideala. Uešiba se nadao da će ljudi trenirajući aikido, usavršiti sebe duhovno podjednako kao i fizički. Međutim, nije odmah očigledno kako bi vežbanje aikidoa trebalo da rezultira i nekom duhovnom (psihofizičkom) transformacijom. Štaviše, mnoge druge veštine polažu pravo



na to da svoje učenike vode do prosvetljenja ili psihofizičke transformacije. Možemo se sa pravom zapitati onda, da li se i kako aikido razlikuje od drugih veština u pogledu efekata transformacije.

Trebalo bi da nam bude jasno da transformativna sila aikidoa, ako takva postoji uopšte, ne može ležati samo u izvođenju fizičkih tehnika. Pre ako aikido omogućava samousavršavanje i psihofizičku transformaciju duž puta koji je predvideo osnivač, vežbači aikidoa moraju da usvoje određene stavove prema aikido treningu i moraju nastojati da gaje određene vrste naklonosti koje se tiču saznanja.

Veštine koje polazu pravo na to da omogućavaju transformativnu osnovu za svoje vežbače ukorenjene su u religioznu i filozofsku tradiciju kao što su Budizam i Taoizam (uticaj Šintoa na japanske veštine je u poređenju sa predhodnim obično mali). U Japanu je Zen Budizam izvršio najjači uticaj na razvitak transformativnih veština. Mada je Morihej Uešiba bio mnogo manje pod uticajem Taoizma i Zena u odnosu na “novu religiju” Omotokjo, sigurno je moguće spojiti određena gledišta Zen i Taoističke filozofije i prakse sa aikidom. I pored ovoga, bilo bi potpuno pogrešno pretpostaviti da je usvajanje ovih stavova neophodan uslov za psihofizičku transformaciju kroz aikido.

Koliko se tiče ujedinjenja Zen i Taoističke prakse i filozofije sa aikidom, psihofizička transformacija kroz vežbanje aikidoa će biti malo drugačija od psihofizičke transformacije kroz vežbanje veština kao što su karate, kjudo ili ceremonija čaja. Sve ove veštine imaju zajednički cilj da uliju svojim vežbačima spoznaju staloznosti, spontanosti akcije/reakcije, i shvatanja karaktera stvari upravo onakvim kakve jesu (šinjo).

Činjenica da je aikido trening uvek sarađivački daje jednu specifičnu dimenziju izgrađivanju ličnog transformisanja kroz aikido. Kooperativan trening olakšava napuštanje takmičarskih razmišljanja što pojačava opažanje drugih sopstvenih dualizama.

Kooperativni trening takođe polako uliva osećaj za dobrobit partnera i sigurnost. Ovaj stav (vođenja računa o drugima) se onda proširuje i na druge situacije izvan vežbanja aikidoa. Drugim rečima, kooperativna osnova za aikido vežbanje se prenosi direktno u okvir moralnog ponašanja u svakodnevnom životu.

Osim toga, treba da bude jasno da ukoliko je moguć lični preobražaj kroz aikido trening, to nije automatski proces. Ovo je očigledno opažajući činjenicu da ima i onih koji vežbaju aikido godinama i koji još uvek prave moralne i zakonske prekršaje. Tehnička veština

i široko iskustvo u borilačkim veštinama nisu svakako garancija moralnog i ličnog napretka. Ova činjenica se često javlja kao veliko razočarenje za aikido studente, posebno ako bi otkrili da njihovi instruktori još uvek pate od raznih vrsta nedostataka. Ustvari, ovo predstavlja dragocenu lekciju: Tehničko znanje je cilj koji se lakše postiže od ličnog napredovanja. Mada oba ova cilja mogu predstavljati obavezu za čitav vek, znatno je lakše učiniti vrstu žrtvi i napora koji se traže za tehničko napredovanje nego uložiti napor i žrtve koje zahteva lični preobražaj i napredak.

Put samousavršavanja i ličnog preobražaja mora, u svakom slučaju, negde početi. Možda je najvažnije zapamtiti i za učenika i za učitelja aikidoa (lako se zaboravi) da stalno imaju na umu da su ljudi sa kojima treniraju ljudska bića kao i oni sami, i da svaki od njih ima svoju jedinstvenu perspektivu, sposoban je da oseti bol, frustraciju i sreću, i da svako od njih ima svoj vlastiti cilj zbog kojeg trenira . . .

**Kompletan tekst se nalazi na sajtu Aikido federacije Srbije na: [www.aiki.co.yu](http://www.aiki.co.yu)**

*preneto iz časopisa "The Iaido Newsletter", dec.1989.*



# Kako učiti Budo

Prevela sa engleskog  
Vesna Cvetković

U borilačkim veštinama s vremena na vreme možete naići na ljude koji imaju prirodni talenat da reči prevedu u telesni pokret. Pravo je zadovoljstvo podučavati ih - ispravljaju sami sebe i retko im treba ukazati na greške.

Lično, ne mogu da podnesem ove ljude. S obzirom da nisam takav tip učenika, morao sam da se borim za svaku mrvicu znanja i bio sam opomenut najmanje po 23 puta za svaki naučen pokret. Predpostavljam da većina nas uči na isti način.

Šta je to što ti savršeni studenti imaju što mi ostali nemamo? Kako oni uče tako lako i kako svi mi učimo Budo uopšte?

## Tipovi pamćenja (memorije)

Jedno je sigurno, način učenja u školi nije isti kao u dođou. Ma koliko slušali i hvatali beleške, to vam neće pomoći u izvođenju pokreta. Učenje i pamćenje reči neće pomoći da se savlada tehnika. Koliko puta vam je bilo rečeno da iskoračite desnom nogom napred, ali uprkos tome vi iskoračite pogrešnom nogom i nagazite svog učitelja. Neprijatno!

Pa ipak, možda postoji veoma dobar razlog zašto neki pokret ne radimo ispravno. Najnovija istraživanja o pamćenju ukazuju na teoriju koju Budo učitelji poznaju već nekoliko stotina godina. Naše pamćenje reči i drugih lingvi-

stičkih oblika nije isto kao i pamćenje pokreta. Većina istraživača koncentrisala se na izučavanje racionalne memorije, na to kako se snalazimo sa rečima, brojevima i drugim podacima. Izgleda da čak i tu ima razlike u mehanizmima čuvanja podataka, kao što je na primer razlika između dugotrajnog i kratkotrajnog pamćenja. Ono što je ipak izašlo na površinu je otkriće da somatsko pamćenje, odnosno pamćenje pokreta, nema ništa zajedničko sa mehanizmima pamćenja izučavanim do sada.

Toliko od "psiho kibernetike" i vizualizacije. (Više o ovome kasnije)

Dakle, šta je "somatsko" pamćenje? Somatsko pamćenje označava da telo ima sopstveni mehanizam učenja i pamćenja onoga što treba da radi. Ovo se u velikoj meri odnosi na to kako treba da učimo Budo ili ma koju drugu "fizičku umetnost". U okviru toga imamo implikacije koje se tiču nas studenata, jer iz njih sledi kako smo verovatno prilično nesprenni za učenje. Na kraju krajeva, naše obrazovanje teži razvoju racionalnih sposobnosti. Mi znamo kako da slušamo i pamtimo reči, brojeve i druge podatke, ali niko nam nije nikada pokazao kako da učimo telom.

## Kuchi Waza vs Podučavanje

Zašto sam rekao da učitelji Budoa znaju za somatsko pamćenje već

stotinama godina? Oni ne govore. Dobro, ovo je malo ekstremno, naravno da govore, probiće vam uši pričom ako im date šansu. Kao i svi mi. Ono što hoću da kažem je da oni ne pričaju kada pokušavaju da vas nauče tehnike neke borilačke veštine. Pokažu vam jednom, najviše tri puta, a onda vam kažu da ponovite. Tako bar rade oni dobri, oni od kojih možete da učite.

Postoji mala razlika u rangiranju instruktora borilačkih veština. Postoje oni koji praktikuju **kuchi wazu** i oni koji je ne praktikuju. Kuchi waza je termin koji označava tehniku govora i nema laskavo značenje. Podrazumeva osobu koja objašnjava kako da se nešto uradi bez pokazivanja. Neko ko govori ali ne pokazuje.

Način na koji se uči Budo je da učitelj prvo pokaže, onda te pogleda i kaže "molim te uradi ovo". Ti uradiš, a on pozeleni. On pokaže ponovo i ti uradiš još jednom. Onda on izgleda kao da mu je malo muka i vrati se na osnove veštine.

Pobornik kuchi vaze objasni ti kako da uradiš, ti uradiš, on kaže da je to pogrešno i nastavi da objašnjava kako je trebalo da uradiš tehniku. Ukoliko još uvek ne uspevaš da shvatiš, on prelazi na još komplikovaniju tehniku. Bar zvuči komplikovanije.

Naravno, neke stvari moraju biti objašnjene rečima: zašto radiš ovaj

pokret ovde, šta su metafizičke implikacije ovoga, i druge slične prikladne informacije za one kojima je to potrebno. Ali nijedno od tih objašnjenja nije neophodno za učenje boričkih veština. Ukoliko ne verujete, kako onda čovek koji ne govori engleski može da podučava ljude koji ne govore japanski? A dešava se vrlo često.

### Kako učiti

Dakle, kako mi kao učenici pomazemo sebi da napredujemo i možda čak i da spasimo svog učitelja osećaja mučnine kad god mi izvodimo tehniku?

Tajna je u načinu podučavanja dobrih instruktora. Oni demonstriraju jednom, ti uradiš. Ovo ne daje nikakvu šansu racionalnom umu da pokupi sve informacije potrebne da se uradi tehnika. To je način podučavanja koji su dobri učitelji razvili kako bi ugasili vaš "diskriminirajući um" i probudili vaš "svakodnevni um". Vi jednostavno niste u mogućnosti da mislite o tome – vidiš i radiš. Kao voznja kolima. Vidiš pešaka, zaobideš ga i tek onda misliš o tome šta si upravo uradio. To je ono što su "savršeni" studenti naučili. Oni poseduju veštinu da ono što vide prevedu u telesni pokret bez razmišljanja koja noga ide napred. Oni vide tehniku i jednostavno osete kako se njihovo telo kreće na isti način. U stvari, oni su već jednom uradili tehniku dok su posmatrali svog učitelja - što ne znači da razmišlja-



ju o tome. Ukoliko želite da zaista zbunite te ljude, pitajte ih kojom nogom su prvo iskoračili. Neće znati da vam odgovore i moraćete još jednom da urade tehniku kako

*Fotografija:  
Hiroshi Tada Sensei. 9.dan, 1985.  
preneto iz "Aikido" biltena  
Aikikai Italije*

bi vam dali odgovor. Taj trik vam je sigurno već poznat, isto je kao kad pitate golfera da li udiše ili izdiše prilikom udarca. Zaista ih zbuni.



*Iskreno vežbajte aikido i sve loše misli i dela prirodno će nestati. Svakodnevni trening omogućava da vaša unutrašnja božanstvenost sve više sija. Ne razmišljajte da li drugi čine dobro ili loše. Ne kalkulišite i budite prirodni. Predajte svoje srce aikidou i ne kritikujte druge učitelje i tradicije. Aikido sve obgrljava i pročišćava.*

Morihej Uešiba

Već sam rekao da je ovim “savršenim” učenicima dovoljno samo ukazati na grešku, pa da je oni sami isprave. Ovo je istina. Mehanizam je isti onaj koji zbuňuje ljude kada počnu da misle o načinu na koji nešto rade dok to rade (udariti lopticu, kojom nogom iskoračiti). Mozak i telo nisu dve odvojene stvari.

Vratimo se vizualizaciji i psihokibernetici. Veoma lako, dobar student može ono što je čuo da prosledi telu zaobilazeći racionalan um. Ovo je isti mehanizam kao kada gledate instruktora kako izvodi pokret a zatim uradite ono što ste videli. Oni “vide” reči svojim “unutrašnjim okom”, zatim prevode tu sliku u “osećaj” novog pokreta telom. Problem je u tome što samo dobri učenici mogu to da urade. Mi ostali smo naučeni da dobijenu informaciju prosledimo u “racionalni um”. Kada čujemo neku informaciju ona ide u “diskriminišući um”, naročito ako smo studenti fakulteta, naviknuti da sedimo u učionici i slušamo predavanja. To znači da reči koje čujemo ne prolaze ni blizu somatske memorije, već ih skladištimo u racionalnom umu. Zato nismo u mogućnosti da pravilno uradimo tehniku. Naša tela nisu “čula” ništa novo.

Dakle, kako da stariji učenici pomognu mlađima da uče? **Nemojte pobogu, nikako objašnjavati ono što je Sensei upravo pokazao!**

Pustite ih da probaju sami. Šta više, pokažite im tehniku, ali kuchi wazu ostavite za vreme posle treninga.

### Učitelji kažu: Osnova

Svi Budo učitelji kažu isto: “Proveo sam mnogo godina izučavajući osnove veštine i mislim da me je to dovelo do gde sam sada”. Mislite da je možda u pitanju zavera i da svi oni kriju istinu od nas početnika? Možda ipak nije u pitanju tajna. Možda su nakon toliko godina vežbanja naučili njihova tela da pamte. Nema čudotvornih napitaka, nema tajnih tehnika, nema upućivanja u tajne zanata, samo život posvećen vežbanju.

Naravno da ovo ima smisla. Potrebna nam je “biblioteka” određenih reči i pojmova pre nego što počnemo da se bavimo nuklearnom fizikom. Zašto ne bi bila potrebna “biblioteka” pokreta kako bi bili u stanju da uradimo složene tehnike borilačke veštine. Uz pomoć osnovnog “rečnika” instruktor može da nastavi sa podučavanjem složenijih pojmova a da ne izgubi mnogo vremena definišući ove nove pojmove.

A-ha! Možda nas zbog toga osam meseci proučavanja šest različitih borilačkih veština neće odvesti daleko kao četiri godine proučavanja jedne veštine. Reči i pojmovi biologije nisu isti kao reči i pojmovi fizike. Nije da borilačke

veštine nisu međusobno slične, i to nas možda nagoni da se oprobamo u više njih odjednom.

### Učiti iz knjiga

Ovaj tekst vas neće naučiti kako da postanete jedan od onih “savršenih” učenika! Knjige imaju određenu korist ali da li se iz njih može naučiti borilačka veština?

Knjige nas mogu podučiti istoriji borilačke veštine, mogu nam preneti utešne reči i reči ohrabrenja starih učitelja, iz njih napredniji učenici mogu čak naučiti i korisne trikove, ukoliko im je “rečnik” dovoljno veliki da mogu razumeti šta je pisac u stvari hteo da kaže. Knjige čak mogu pomoći da shvatite da li vaš instruktor govori istinu ili ne, ali da učite iz njih?!

Potražite knjige za naprednije učenike i instruktore, pročitajte ih sada, a za jednu ili dve godine možda će vam te iste knjige reći nešto sasvim drugo. Samo nemojte očekivati da će vaše somatsko pamćenje zapamtiti bilo šta od tih reči ispisanih na papiru.

Naravno, ti prokleti “savršeni” učenici verovatno hoće!

# Upustvo za buduće učitelje

Rocky Izumi

Sve aikidoke imaju odgovornost da podučavaju svoje kohai (mlađe učenike). Ali voditi dođo ili klub je nešto sasvim drugo. Grozna konzerva crva koju ne želim nikome!

Početi, voditi, preuzeti klub ili samo podučavati u šest različita kluba/dođoa. Tokom mojih čestih selidba stekao sam veliko iskustvo i imam nekoliko saveta za one koji podučavaju aikido.

**1.** Nemojte to da radite sem ako niko sem vas trenutno nije na raspolaganju. Budite sebični kada je vaš trening u pitanju. Imate sasvim dovoljno obaveza prema vašim mlađim (kohai) i starijim (sepai) učenicima. Kao što i drugi imaju odgovornost prema vama.

**2.** Ukoliko smatrate da treba da otvorite svoj klub, nađite partnera što pre, kako biste dobili moralno-finansijsku podršku.

**3.** Budite spremni da uložite ne samo svoje vreme, već i puno novca kako biste održali klub.

**4.** Budite spremni na razočarenje zbog sporog napredka.

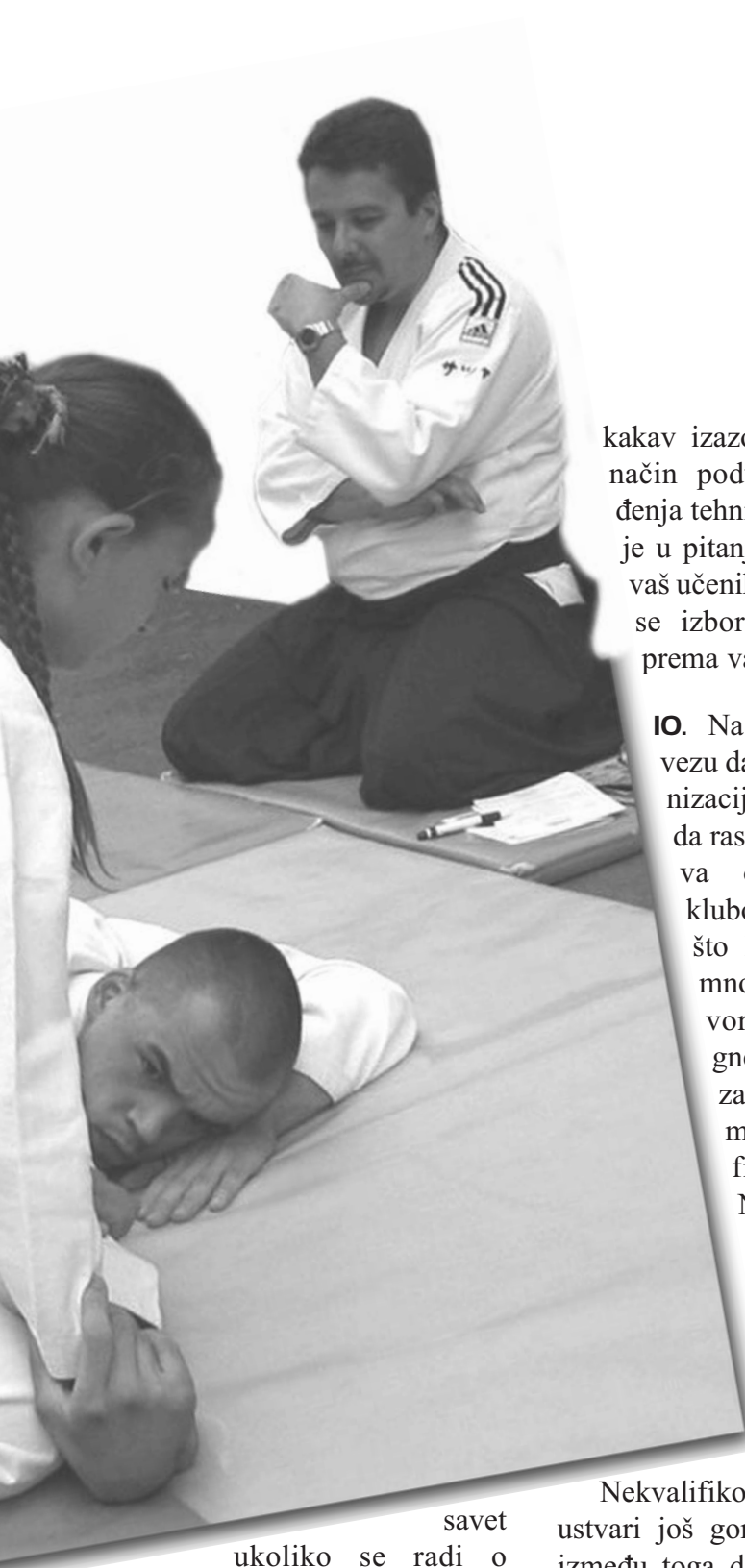
**5.** Otvorite klub samo da biste mogli da nastavite svoje treninge. Ukoliko već postoji mesto gde biste mogli da vežbate – ostanite tamo, ma koliko da su uslovi za vas nepovoljni.

**6.** Mislite o ljudima iz svog kluba kao o svojim kolegama, ne kao o svojim učenicima. Još uvek niste učitelj. Ukoliko počnu da na vas gledaju kao na svog učitelja, mogu se neprijatno iznenaditi kada kasnije budete prinuđeni da im priznate da ste ih nešto pogrešno naučili s obzirom na ono što sada znate. Oni su vaši kohai, a vi njihov sempai. Lakše je kada imate predpostavljenog koga možete da okrivite za sve svoje brljotine. Ukoliko vas aikidoke iz kluba vide kao svog kolegu mnogo će vam lakše oprostiti buduće promene u tehnici.

**7.** Budite realistični kada je vaš rang u pitanju. Neki nosioci shodan stepena su generalno gledano na sandan nivou, drugi su na sankyu nivou. Koji ste tip šodana? Koji tip sankya? A koji sandana? Duh aikidoa ne uključuje samo ratnički duh, već i duh zajedništva i odgovornosti.

**8.** Da li ste dovoljno odgovorni da se brinete o učenicima koji se povrede na treningu kao i o onima koji izgube svoj posao? Da li ćete biti u stanju da brinete

o tim ljudima? Možete naterati sve svoje učenike da potpišu klauzulu o odustajanju od tužbe u slučaju povrede na treningu, ali to vas neće osloboditi odgovornosti. Da li ste dovoljno jaki da nedate traženi



kakav izazov uperen na vaš način podučavanja i izvođenja tehnike, svedjedno da li je u pitanju neki stranac ili vaš učenik? Da li možete da se izborite sa izazovima prema vašem autoritetu?

**10.** Na kraju, imate obavezu da pomognete organizaciji kojoj pripadate da raste. To podrazumeva otvaranje novih klubova i dođoa. Kao što kažu: snaga je u mnoštvu. Imate odgovornost da pomognete svojoj organizaciji da raste, ali morate biti kvalifikovani za to. Nekvalifikovan instruktor učiniće da organizacija dobije loš rejting i oteraće ostale članove.

Nekvalifikovan instruktor je ustvari još gori. Postoji razlika između toga da li ste učitelj ili instruktor. Instruktor brine samo o tehnicima. Učitelj se mora baviti kako stanjem duha svojih učenika tako i njihovim zdravljem, karakterom, privatnim životom, njihovim razumevanjem života, kao i njihovim tehnikama. Učitelj mora da podučava druge kako da

savet ukoliko se radi o stvarima za koje ste zainteresovani, ali u koje ne bi trebalo da se mešate? Da li ste od svojih predhodnih učitelja zaista naučili dovoljno o podučavanju drugih?

**9.** Da li je vaš aikido dovoljno dobar sa praktične strane da možete da odgovorite na bilo

budu učitelji i da lično brine o njima. Učitelj je dužan da se stara o blagostanju i ponašanju svih svojih učenika. Ako neko od tvojih učenika učini nešto loše to je kao da si sâm to učinio.

**11.** Posao učitelja ne sastoji se samo u podučavanju učenika, već u stvaranju živog dođoa koji može opstati sa ili bez svog učitelja. To je ironija ovog posla. Često ćete pokušati da pobegnute od obaveza. Ali... ili morate da osposobite dođo da stane na svoje noge ili morate da pošaljete svog učenika drugom učitelju ili da pomognete svom učeniku da i sam postane učitelj.

**12.** Vaš posao je ozbiljan, ali nikada nemojte biti previše ozbiljni. Svi smo mi podložni greškama i ukoliko priznamo sebi da još uvek učimo, to će nam znatno olakšati život i neće nam se desiti da nam neka budala sutra zakuca na vrata.

*prevela sa engleskog:  
Vesna Cvetković*

*fotografija levo:*

*Danijela Milenković 5.kyu,  
ispit u Zemunu, jun 2004.*

*preneto iz knjige "Aikido u svakodnevnom životu", 1978.*

# Pravila za početnike

Koichi Tohei

## Razlike u tehnikama i metodama podučavanja



**K**oristim ovu priliku da pokrenem na razmišljanje početnike koji često pitaju: "Koga ću zapravo da slušam? Aikido tehnike menjaju se sa instruktorom i zbunjuju nas koji smo novi."

Kupano u istom suncu i blagosloveno istim kišama, drveće raste i napreduje različito, saglasno svojim pojedinačnim osobinama. Iako svi sledimo iste osnove aikido principa, zavisno od ličnosti, metode podučavanja se razlikuju i tehnike se prikazuju malo drugačije oblikovane. Naravno, ne razmatramo tehnike koje potpuno odudaraju od osnovnih aikido principa.

Aikido je sačinjen od tehnika koje izražavaju prirodu univerzuma kroz svu celokupnost ljudskog tela i duha. Kao što priroda varira sebe u proleće, leto, jesen i zimu, tako su i neke aikido tehnike blage kao prolećni povetarci, a neke su oštre kao jesenji mrazevi. Mogu da se menjaju slobodno prema mestu i vremenu. Obično, početnik vežba blage tehnike, ali kad uznapreduje i telo mu se razvije dolazi do nivoa kada može da izvodi i oštrije. Shodno ovome, jedan može da vežba "prolećne" a drugi "jesenje" tehnike i ako slede principe aikidoa oba ispravno postupaju. Često na treningu imamo mešavinu mladih, starih, muškaraca, žena, iskusnih i

potpunih početnika. Metod podučavanja će zavisiti od toga šta instruktor želi da istakne. Kao što mnoge staze mogu da dovedu do vrha planine, isto su toliko brojne i metode objašnjavanja koje mogu da dovedu do razumevanja pojedinačne tehnike.

Iako ovo može da bude zbunjajuće, početnik treba da sluša ono što njegov instruktor govori. Ako početnik staloženo sluša, znaće da li tehnika koju instruktor pokazuje odudara od principa aikidoa. Ako odudara, ne treba da je uči. Instruktori su različitog iskustva i ponekad stvari pogrešno shvataju. Često nailazimo na instruktore koji su uobraženi, ili na one koji pokušavaju da proučavaju svoju vrstu aikidoa, ali se jasno oseti šta u njihovom radu odudara od osnovnih principa a šta ne.

Samo učenje teorije aikidoa nije dovoljno, jer se mora vežbati dok se ne oplemeni i vaše telo i vaš duh. Bez obzira ko je instruktor, važno je da vežbate predano koliko god možete. Zapamtite, ljudi koji ništa ne rade, a samo kritikuju, obično najsporije napreduju.

## Stepenovi

Aikido ima sistem stepenovanja tj. pojaseva, u kome svako ko predano vežba može da napreduje, ali ovaj sistem ne postoji sebe radi. Namera je da se njime podstakne želja za daljim napredovanjem i da se ojača samopouzdanje pojedinca. Ne dozvolite da vas ponesu stepenovi, kao takvi. Ponižavajuće je kada pokušavamo da steknemo po-

jas za koji nemamo odgovarajuću spremnost.

Takvo vežbanje nema veze sa pravom željom za napredovanjem, to je krajnja taština.

U poslednje vreme, kako je ime aikidoa počelo da se širi po svetu, pojavili su se ljudi koji podučavaju lažni aikido i prodaju svoje stepenove pokušavajući da osvoje popularnost i privuku nove učenike. Upotreba principa univerzuma za postizanje sopstvene slave, naročito je rđava u ovakvom slučaju, jer je cilj aikidoa da razvije humanu ličnost. Učenik mora da napreduje i kao čovek dok napreduje ka višim pojasevima. Mali napredak u tehnikama, bez napredovanja u razvoju celokupne ličnosti, ne bi trebao da bude dovoljan za sticanje višeg stepena. Ako ste nezadovoljni svojim stepenom ne preispitujte samo svoju tehniku. Stanite da bi sagledali i nedostatke vaše ličnosti. Uobičajeno gundjanje o nenapredovanju pokazuje duhovnu nezrelost.

Ako vaša ličnost i tehnike zajedno napreduju, bez vaše želje za tim, ljudi će priznati vašu vrednost, a napredovaćete i u zvanjima.

Ako imate svu potrebnu snagu ličnosti i snagu tehnike, a još uvek ne napredujete u stepenima, to neće imati značaja za vas, jer ćete u svome srcu i telu imati izbistrene principe univerzuma i istinsku snagu. Univerzum sve nas poznaje i možemo da budemo nezainteresovani za to da li nas ljudi priznaju ili ne.

*preneto iz UKA Scribe informatora, oktobar 2004.*

# Osvrt na polaganja

**Philip Smith**

**B**liži se ono doba godine kada svi u letnjoj školi razmišljamo o polaganju za dan pojaseve. Ali koliko je zaista bitan ovaj događaj u godini i uopšte sama tekovina šodana (prvog dana) ili bilo kog drugog dan pojasa?

Uobičajeni odgovor je: naravno da polaganja i stepenovanja nisu bitni, a veoma često ćete čuti neke starije majstore kako kažu da se predaje preveliki značaj polaganjima, da su ona prenaplašena, pa čak i da polagači prebrzo dobijaju dozvolu za polaganje, te da bi možda trebalo ukinuti ispite ili da pojas treba jednostavno dodeliti tokom uobičajenog treninga.

To može da zvuči i licemerno - svi vežbači moraju da polažu određenim redosledom i time potvrde svoj status u aikido populaciji.



Isto tako, kao jedan od starijih majstora

iskreno mogu reći da ponekad gubimo iz vida ili zaboravljamo naša sopstvena osećanja i ambicije kada smo počinjali da se bavimo aikidoom.

Što se mene tiče, osim za šodan, nikada se nisam osećao tako suštinski ispunjenim i da sam istinski dosegao nešto veliko, osećao sam se kao da sam tek tada dobio dozvolu da vežbam, i tek kasnije sam razvio svest o nivou svoga znanja.

Danas sam majstor 6.dan sa dugogodišnjim vežbanjem iza sebe.

U tom smislu svako polaganje je predstavljalo za mene izazov koji su moji učitelji postavljali pred mene i moj aikido i time su me oni primoravali da se iz nekog osećanja samozadovoljstva trgнем i da moj aikido preispitam i promenim (nadam se nabolje).

Kada se setim šodana, opet shvatim da sam ja zaista želeo taj pojas. Osećao sam se spremnim za njega i gledao sam na to kao na neku vrstu priznanja i potvrde mog bavljenja aikidoom. Ispit je samo pojačao ovo moje uverenje. Bio sam ponosan na izvođenje svojih tehnika u svakom smislu.

Shvatio sam vremenom koliko je moje znanje u stvari bilo skromno, pogotovo što se u vreme kada sam ja polagao vežbao aikido na jedan

prilično fizički način. Sada iz ovog ugla kada to posmatram vidim da sam bio jedna arogantna i neprijatna osoba i posle svih ovih godina svima se izvinjavam zbog toga!

Isto tako, zašto bi se bilo ko drugi osećao drugačije od mene na polaganju za šodan ili bilo koji drugi pojas kada je cilj u osnovi isti, a tekovina polaganja za šodan je sama po sebi postignuće?

To je nešto za šta se čovek godina ma priprema i toga dana zaista postoji realan rizik od neuspeha. Često kažemo i da su svi vežbači isti (sa kyu pojansom i sa danom) što u suštini nije tačno. Svaki uspešno položen ispit je priznanje napretka i podsticaj je za dalje napredovanje i bolje razumevanje aikidoa. Da ne pominjem da pojas daje i ugled među kolegama u dođu.

Kao što većina od vas zna, tokom predhodnih godina sam putovao i u druge asocijacije i smatram da je UKA standard među najvišim u svetu tako da svi polagači treba da budu ponosni na sebe i svoje uspehe na polaganju. Bilo koji pojas da je u pitanju treba položiti za njega. Pojasevi su ciljevi koje treba dostići napornim radom i posvećenošću vežbanju, a kad se postigne cilj treba ga proslaviti!

Zato ja kažem - živela polaganja!

*prevele sa engleskog:  
Katarina Novaković  
i Sanja Dimitrijević*

*Izvrstan tekst u kome sensei Gordon Džons naglašava vid učenja i vežbanja aikidoa kroz čula (davno zaboravljena), kroz intuiciju, imaginaciju, kroz osećaj koji memorišemo tokom rada tehnike ...*

*op.prev.*

*preneto iz UKA Scribe informatora*

## Esej Džons senseia

Gordon Jones

Od momenta rođenja svako od nas počinje da uči "veštinu življenja" - na to smo primorani, ali kako starimo sve više učimo na individualan, sebi svojstven način. Informacije možemo primiti trojako: verbalnim instrukcijama, vizuelnim primerom i dodirrom. Kao aikido instruktori moramo biti svesni činjenice kombinovanja ovih sredstava prilikom podučavanja studenata, ali moramo biti svesni i da svako od nas stavlja individualni naglasak na neki od ova tri sredstva komunikacije. Neki poučavaju samo primerom (demonstracijom), drugi objašnjavaju "do smrti"! Bez obzira za koju formu učenja se opredeljujemo, ničim se ne može zameniti telesno vežbanje i ponavljanje u aikidou.

Nekoliko godina unazad smo imali sreću da su nas na našoj letnjoj školi podučavali japanski šihani koji su bili sjajni u iznošenju verbalnih instrukcija.

Zatekao sam sebe da skoro ignorisem prevod i da zaranjam u smisao onoga što se demonstrira.

Tokom poslednje decenije svi smo imali priliku da lakše učimo zahvaljujući A/V tehnologiji (audiovideo) ali olakšavajući sebi na taj način, ne možemo prodreti u suštinu aikidoa jer se

i p a k

aikido ne može učiti iz knjiga ili video kasete. Takvo učenje bi bio TV-shopping, a ne pogled kroz sopstvenu vizuru. Po meni, jedini ispravan put učenja je da se dodirne i oseti duh i osećaj obe energije koje donosi pozicija uke-a i pozicija torija, a po mom ubeđenju progres je jedino i moguć kroz razumevanje i razvoj i jednog i drugog (davanja i uzimanja).

Tokom mnogih godina vodio sam beleške svojih razmišljanja u vezi onog što je radio i što je govorio sensei Čiba (Chiba), ali ono što nisam mogao preneti na papir je bio osećaj energije,



elektriciteta i duha. Kada bih sad pregledao snimke sa tih seminara ono što bi se videlo bio bi samo deo mojih celokupnih impresija.

Postoje filmovi iz kruga (opusa) "dobrih starih vremena" koji ilustruju kako se aikido razvijao i sazrevao, i mnogi su utrošili godine da od oholog stava i egoizma, skrekanih zglobova, kvrgavih noseva, krutih ruku i jakih ramena dostignu jednu sofisticiranu fleksibilnu veštinu koja nas danas nagrađuje svojom ekskluzivnošću.

Fundamentalni i najvažniji princip koji treba naučiti od japanskih majstora je opuštanje, kontakt i odgovor, energija dolazi iz fleksibilnog, opuštenog i dinamičnog telesnog pokreta, a kao rezultat toga dobijamo izbacivanje ukea iz ravnoteže. Fokus je na kraju tehnike gde je ukemi našeg partnera neizbežan, ali sekundaran rezultat. To nevezivanje karakteriše i odvaja pravog majstora.

Ako ne obratimo pažnju na reverzibilnost ovog procesa i ako nam se desi da stavimo rezultat tehnike na najznačajnije mesto, tako da nam to postane prioritet umesto pokreta, onda će naš aikido postati nefunkcionalan i plitak a ukočenost i nefleksibilnost će posta trajni.

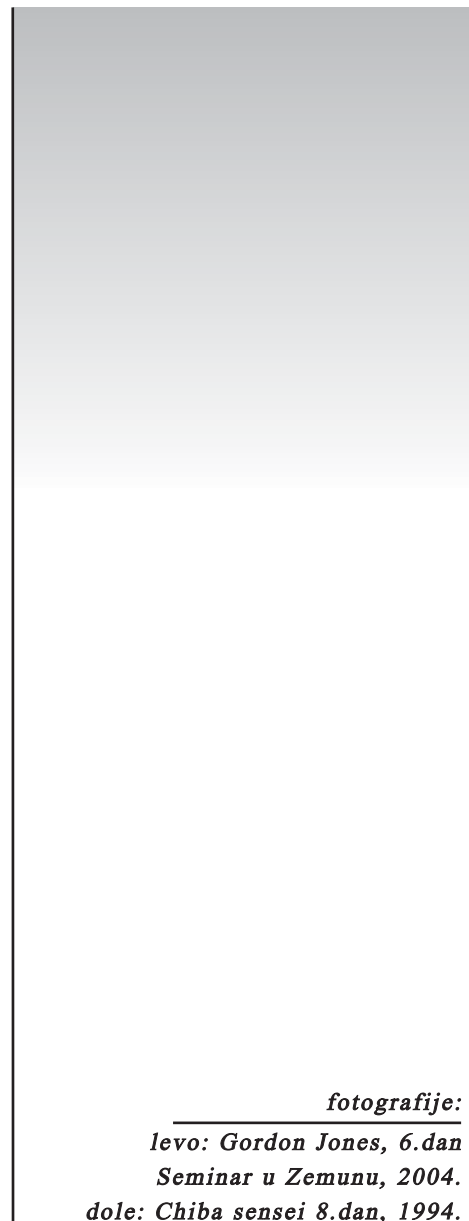
Jednostavno rečeno, da li je akcija bacanja partnera na strunjače važnija od činjenice kako se on našao dole?

Kada gledamo solidnog igrača golfa ili tenisa vidimo da je celo telo elastično bez tenzije u

ramenima, energija dolazi iz celog tela a posledica ovoga je pravilno udarena lopta. Zato kada vežbate, zapitajte se uvek: "Da li ja udaram loptu? Da li je rezultat važniji od metode?"

Na ovaj način shvaćena percepcija istinskog aikidoa može na trenutak stvoriti zbrku u razumevanju, može se reći da je ona između materijalnog i apstraktnog, ali šta treba inače podrazumevati pod pojmom materijalnog? Brutalnu silu, sukob, povrede delova tela ili logiku biti ili ubiti? Nikako! Došu navodi u svojoj knjizi da je duh aikidoa izbegavanje podvala, a podvala je pre svega pobediti protivnika silom.

Oni koji su imali sreće da dožive tehniku i ukemi od strane Došua, Tamure Senseia, Endoa, Čibe, Jamade, Šibate, Masude ili Kobajašija uverili su se u materijalni aspekt njihove tehnike. I to bez znakova tenzije, ukočenosti, a kamoli brutalne sile! Kako onda odrediti šta je apstraktni aikido?!



*fotografije:*

*levo: Gordon Jones, 6.dan*

*Seminar u Zemunu, 2004.*

*dole: Chiba sensei 8.dan, 1994.*



*prevela sa engleskog:  
Katarina Novaković*



# Šta je aikido?

Novak Jerkov

Šta je to aikido? Za početak dovoljno je reći: borilačka veština namenjena ličnom psihofizičkom razvoju; moderan oblik dobila sredinom 20-og veka, a svoje korene vuče iz više starih japanskih borilačkih sistema, kao i iz istočnjačke filozofije i načina života. Da bi razumeli jednu borilačku veštinu treba upoznati prvo njenu istorijsku kulturološku, socijalnu, filozofsku, pa i naučnu osnovu. Pošto to zahteva suviše ozbiljan i studiozan i za mnoge pomalo suvoparan pristup, pokušaću da bar nešto od svega ovoga prezentujem na razumljiv i pristupačan način, pa ako nešto preskočim, to je ili namerno ili zbog neznanja. Elem, da se vratimo na istorijske korene aikidoa. Kao i većina istočnjačkih borilačkih veština i aikido nalazi svoje daleke korene u raznim kineskim borbenim stilovima koji opet vode poreklo sa Tibeta i iz Indije. Prolazeći kroz razne nacije i kulture, vremenom su se borilačke veštine menjale, dopunjavale i usavršavale. Mnoge su nestale ili pale u zaborav. Kao posledica toga što su čuvane u tajnosti i prenošene često sa kolena na koleno, mnoge škole i stilovi gasili su se sa gašenjem određene porodice ili smrću najstarijeg člana, ako ovaj nije uspeo ili želeo

da dalje prenese svoja znanja. Sa druge strane, dolazilo je i do nastajanja mnogih novih veština, kao odgovor na nove uslove i potrebe, kako u ratu, tako i u miru. Kada se sagledavaju šire, sve stvari na kraju izgledaju jedinstveno, tj. kao deo neke celine ili još bolje, deo nekog kruga, pa nam se stvari koje vidimo na početku tog kruga čine novim i originalnim, zaboravljajući da su one možda samo nastavak kraja nekog predhodnog kruga. U suštini, većina stvari je već izmišljena. Potpuno nove stvari su zaista retke. Možda najbolja definicija nečeg novog jeste da je ono samo nova kombinacija starih elemenata - sve se vraća na početak. Jednostavno vremenom postaje složeno, a složeno vremenom teži da postane jednostavno. U tom smislu se mogu posmatrati i borilačke veštine ili bar neki njihovi aspekti. Tako imamo elemente koji se provlače kroz većinu borilačkih sistema a zovemo ih osnovni principi i osnovne forme ili tehnike. Na nekom, vrhunskom nivou praktikovanja, skoro sve veštine kojima se ljudi uopšte bave, ne samo borilačke, zastupaju iste ili slične principe (razne umetnosti, od zanatstva pa do slikarstva). Dok su forme (tj. tehnike) kojima izražavaju te principe, ono po čemu se



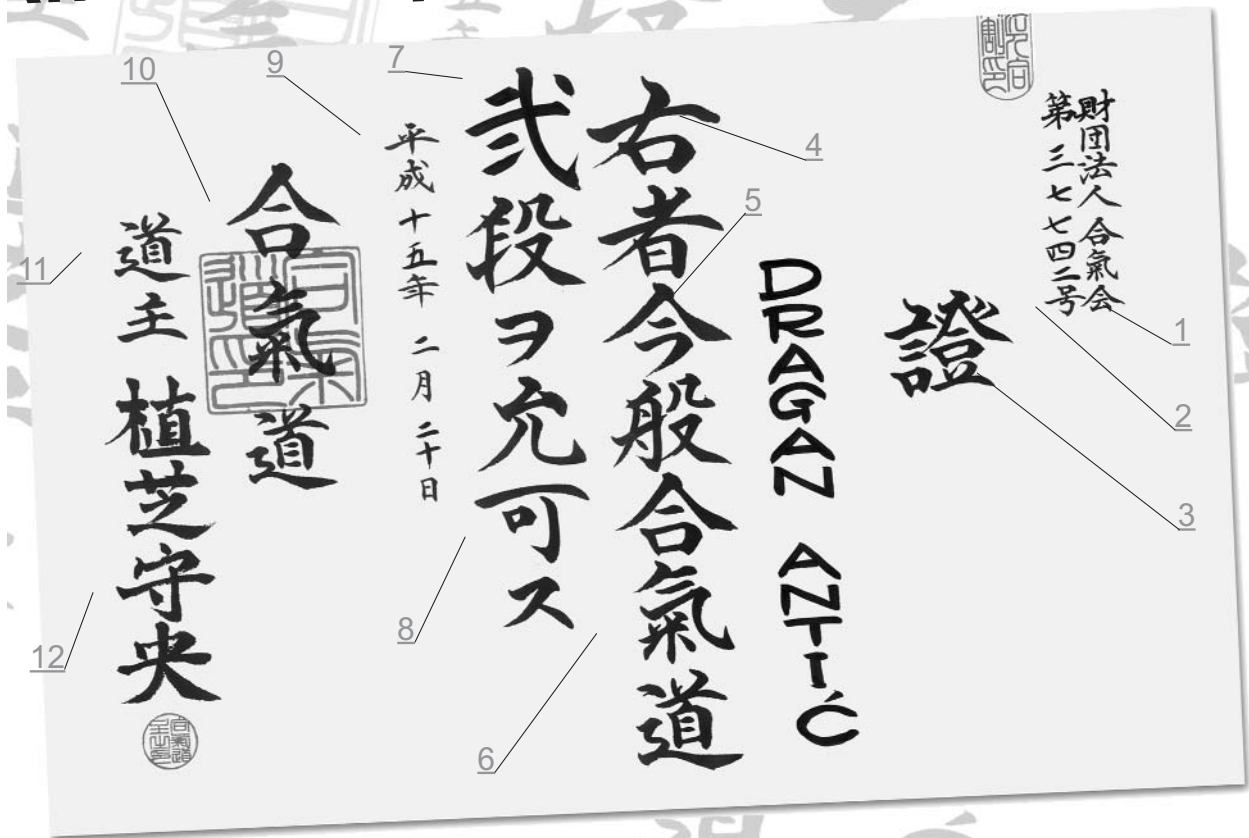
međusobno razlikuju. A te razlike potiču od različitih uslova tj. okolnosti pod kojima su nastajale i razvijale se. Čak se i u različitim borilačkim stilovima često mogu videti iste tehnike, ali pomalo različitog načina izvođenja i stepena usavršenosti, što opet dosta zavisi i od majstora koji prenose veštinu i koji daju obično akcenat na jedne tehnike i učenja, a na uštrb nekih drugih, što često dovodi do variranja kvaliteta. Imao sam prilike da neke tehnike koje su u aikidou dovedene do uslovno rečeno, savršenijeg nivoa (npr. poluge, kretanja, padovi...), vidim u nekim kineskim, japanskim pa čak i korejskim veštinama, ali većinom kao arhaične forme, dok sam neke druge tehnike (disanje, nožna tehnika, parter...) viđao kao razvijene forme od onih koje se praktikuju u aikidou. Tako da vam se može desiti da neke stvari npr. o disanju, pre i u većem obimu naučite iz obične knjige o yogi, nego na 10 aikido seminara. I onda shvatite da se mnoge stvari često nalaze na dohvat ruke, dok ih mi tražimo na drugom kraju sveta. Izgleda da to mora tako biti. Osim toga to nas uči da smo svi delići jednog povezanog, živog sistema, ma koliko se osećali nekad izolovano. Kao i to da odgovore na naša sopstvena pitanja i dileme treba tražiti na lokalnom nivou, ali da oni imaju smisla tek kroz sagledavanje na globalnom! Ono što je nekada davno počelo možda u Indiji, pa preneseno na Tibet, Kinu, Japan ... dolazi do nas danas često u fragmentima koje je potrebno dugo

ponovo sklapati da bi se dobila jedna celovitija slika o borilačkim veštinama i njihovoj istoriji. U početku borilačke veštine su imale za cilj jedino kako preživeti sukob, ali tokom hiljada godina ljudske istorije, sticana su mnoga znanja i iskustva koja su se mogla koristiti u različite svrhe, a ne samo u borbi. Tako beležimo razvoj tehnika vezanih za zdravlje: od prve pomoći i reanimacionih tehnika, sve do terapijskih i preventivnih. Sa druge strane, razvijali su se i pojmovi o fizičkoj kulturi, ali i mentalnoj higijeni ("u zdravom telu zdrav duh"), kao i o njihovoj međusobnoj povezanosti i značaju u pravilnom razvoju pojedinaca, a time i čitavih naroda. Fizički aspekti su se usavršavali do svoje perfekcije, a vremenom je s pravom uočeno da to nije ono jedino niti najvažnije, jer ono što pokreće čoveka jesu u suštini ideje, a one nisu materijalne prirode, tako da su počeli uporedo da se razvijaju i duhovni aspekti i discipline, kao potpore daljem razvoju, tj. prevazilaženju novih i po pravilu sve viših standarda kao i fizičkih limita. Zato možemo na kraju slobodno reći da su borilačke veštine direktno, a još češće indirektno, uticale na sve značajnije grane ljudske delatnosti od medicine, kulture, i sporta, pa preko umetnosti i privrede, sve do politike, nauke i filozofije.

*(nastaviće se)*



# Aikikai diploma za dan pojas



## Aleksandar Karišik i Saša Obradović

Diploma za dan pojas predstavlja uz Yudansha kard zvanični međunarodni sertifikat koji dodeljuje Aikido World Headquarters odnosno Aikikai fondacija sa sedištem u Tokiju.

Dodeljuje se pojedinačno za svaki dan pojas. Na diplomi je potpisi doshu-a, do 1969. godine potpis je bio O senseija Moriheja Uešibe, Kišomaru Uešibe do januara 1999, a od tog datuma na diplomama je potpis Moriteru Uešibe.

Značenja pojedinih ideograma na diplomi su sledeća (u zagradi je dat prevod za konkretan primer):

- 1 Aikido komitet;
- 2 broj diplome (37.742);
- 3 Diploma -Sho;
- 4 Za osobu desno ...
- 5 sledi ...
- 6 aikido...
- 7 pojas (drugi dan) ...
- 8 dobijen:
- 9 datum - godina je na vrhu, mesec pa dan (2003,2, 20.).
- 10 Aikido;
- 11 Predsednik;
- 12 potpis (Moriteru Ueshiba).

Do 2003. dodeljeno je ukupno, svih predhodnih godina oko 95.000 prvih danova, 40.000 drugih, oko 20.000 trećih danova. Četvrti dan sa polaganja jula 2002. ima redni broj 6.415! Ako vas interesuje konkretan broj vaše diplome pomoć možete potražiti na [www.aiki.co.yu](http://www.aiki.co.yu).

Diplome od prvog do četvrtog dana izgledaju slično ovoj na slici, sve imaju vodeni žig na sredini i tri crvena pečata. Diploma za peti i više dan pojaseve je nešto drukčija.

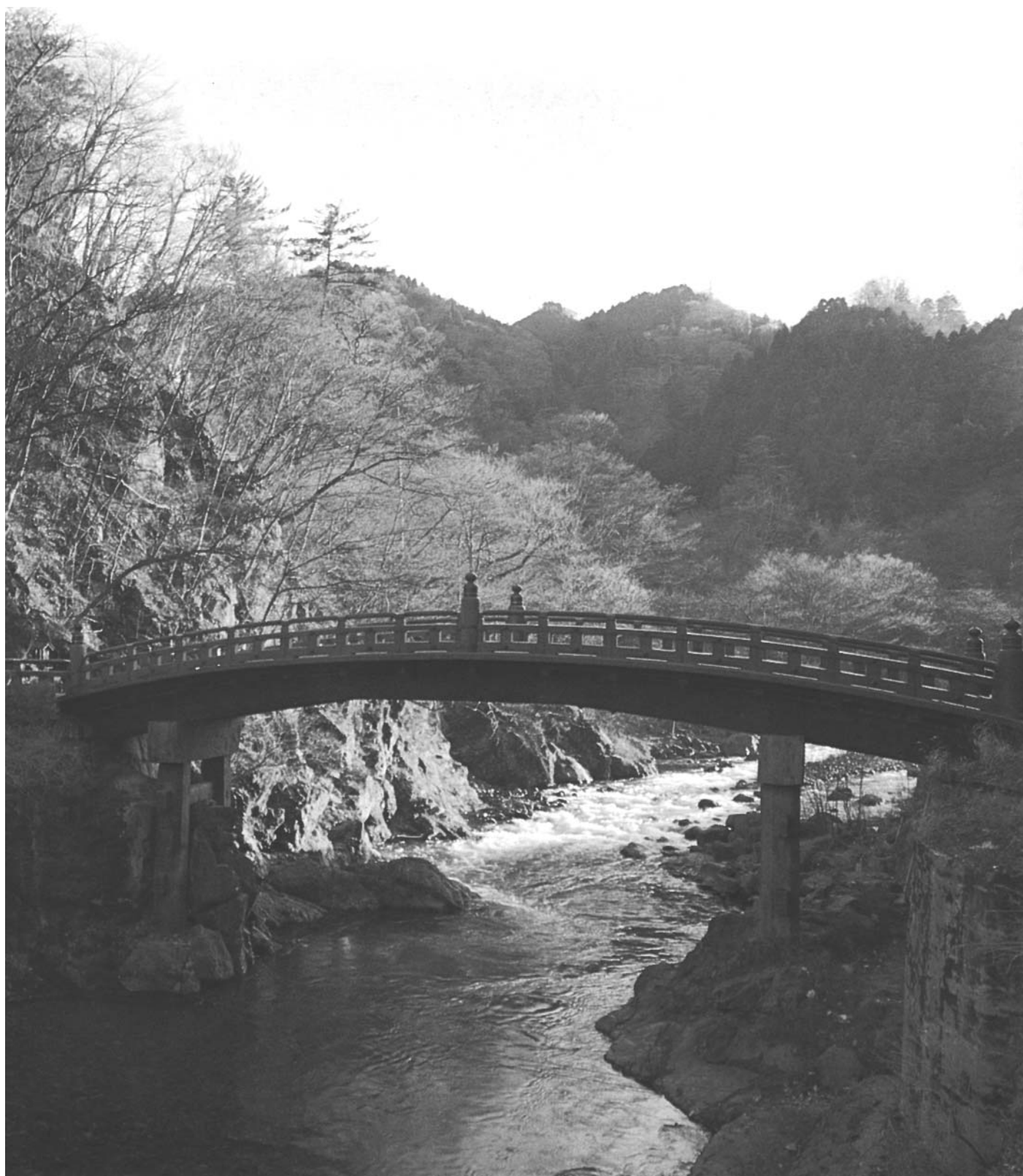
# Ukus Banzovog mača

**Umetnost  
Filozofija  
Kultura  
Jezik  
Priče**



*Slika gore:  
Glavna kula ili "tenšu-gaku"  
u Himeidi zamku, Japan*





*Slika gore:*

*“Sveti most” u Niku napravljen da bi ga koristio samo car i njegovi predstavnici.*

# Ukus Banzovog mača

Matađuro Jagju je bio sin čuvenog mačevaoca. Otac ga se, verujući da je sinovljevi rad bio isuviše prosečan da bi dosegao majstorstvo, odrekao.

Tako Matađuro otide na planinu Futara i tamo pronađe čuvenog mačevaoca Banzo. Ali Banzo potvrdi očevu ocenu: “Želiš da učiš mačevanje pod mojim rukovodstvom?”, upita Banzo. “Ti ne ispunjavaš zahteve.”

“Ali kada bih naporno radio, koliko bi mi godina trebalo da postanem majstor?”, navaljivaše mladić.

“Ostatak života”, odgovori Banzo.

“Toliko ne mogu da čekam”, objasni Matađuro. “Rado ću proći kroz sve poteškoće, samo ako bi me ti učio. Ako postanem tvoj verni sluga, koliko bi to moglo trajati?”

“O, možda deset godina”, popusti Banzo.

“Otac mi stari i uskoro ću morati da se brinem o njemu”, nastavi Matađuro. “Ako bih radio daleko napornije, koliko bi mi vremena trebalo?”

“O, možda trideset godina”, reče Banzo.

“Kako to?”, upita ga Matađuro. “Prvo kažeš deset, a sada trideset godina. Podneću sve poteškoće da postanem majstor ove umetnosti u najkraćem roku!”

“E pa”, reče Banzo, “u tom slučaju ćeš morati da ostaneš kod mene sedamdeset godina. Čovek koji žuri kao ti da postigne rezultat, retko kad brzo uči.”

“U redu”, složi se mladić, najzad shvativši da je bio prekoren zbog svoje nestrpljivosti. “Slažem se”.

Matađuru beše rečeno da nikako ne govori o mačevanju i da nikada ne dodirne mač. Kuvao je svome učitelju, prao sudove, spremao mu krevet, čistio dvorište, uređivao vrt, bez i jedne reči o mačevanju.

Prodoše tri godine. Matađuro je još uvek radio isto. Bio je tužan mislivši na svoju budućnost. Još nije ni počeo da izučava umetnost kojoj je rešio da posveti život.

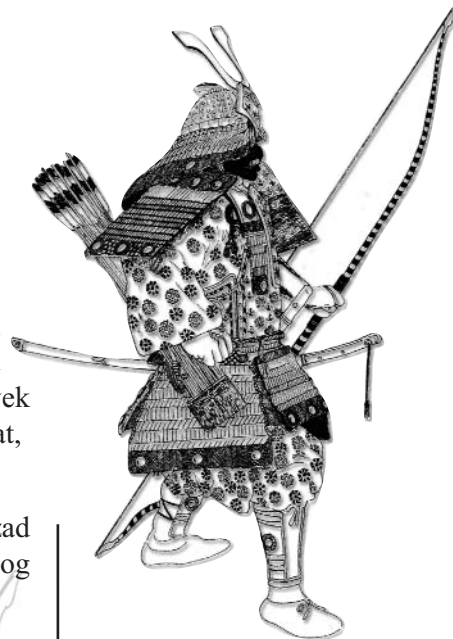
Ali jednog dana Banzo mu se prikrađe iza leđa i prestravi ga udarivši ga drvenim mačem.

Sledećeg dana dok Matađuro kuvaše pirinač, Banzo opet neočekivano iskoči pred njega.

Posle ovoga, Matađuro je morao i dan i noć da se brani od neočekivanih napada. Ni trenutak u danu ne bi prošao, a da nije morao da misli na ukus Banzovog mača.

Učio je tako brzo da je izazvao osmehe na licu učitelja.

Matađuro postade najveći mačevalac u zemlji.



Crtež:  
Nevidljivi Taisho (general)  
Minamoto No Yoshitsune

*Iz jedne stare knjige o mačevanju – napisao ju je verovatno jedan od prvih učitelja škole Itorju, koji koju je osnovao Ito Kagehiša u XVII veku.*

## Mačevalac i mačka

Bio jednom jedan mačevalac po imenu Šoken kome je dodijao obesni pacov u njegovoj kući. Taj pacov bio je toliko neustrašiv da je iz svog skrovišta izlazio čak i po danu, čineći svakojake štete. Šoken je naterao svoju mačku da ga pojuri, ali mu ona nije bila ravna, a kad ju je ovaj ugrizao, ona je pobjegla bolno mjaučući. Mačevalac je onda unajmio nekoliko mačaka iz susjedstva koje su bile poznate po svojoj veštini i hrabrosti u hvatanju pacova, pa je i njih pustio na pacova. Sklupčan u uglu, on je posmatrao mačke kako mu se približavaju a onda je besno napao jednu po jednu. Mačke su bile užasnute i sve su ustuknule.

Mačevalac je bio očajan i pokušao je da sam ubije pacova. Uzevši svoj drveni mač, on mu se približi ali svi naponi ovog iskusnog mačevaoca pokazali su se neuspešnim, jer je pacov toliko vešto izmicao njegovom maču da se činilo da bukvalno leti kroz vazduh poput ptice ili čak munje. Pre nego što je Šoken stigao da prati njegove kretnje, on mu je već uspešno skočio na glavu. Sav obliven znojem, Šoken je konačno odlučio da digne ruke od potere.

Kao poslednje čemu je pribegao, poslao je po Mačku iz susjedstva, opštepoznatu po svojoj tajanstvenoj vrlini najsposobnijeg lovca pacova. Ta Mačka nije ni u jednom pogledu izgledala drugačije od drugih mačaka koje su bile predhodno pozvane da se bore sa pacovom.

Mačevalac nije imao neko posebno mišljenje o njoj, ali ju je pustio u

sobu u kojoj se nalazio pacov. Mačka je tiho ušla u sobu kao da nije svesna da se tu dešava nešto neobično. Međutim, pacov je bio krajnje užasnut kad je ugledao ko mu se približava i stajao je kao ukopan, skoro okamenjen u šoku. Mačka je potpuno ravnodušno otišla do pacova i vratila se držeći ga za vrat.

Iste večeri, sve mačke koje su učestvovala u hvatanju pacova održale su veliki zbor u Šokenovoj kući i s puno poštovanja, zamolile slavnju mačku da zauzme počasno mesto. Duboko su se poklonile pred njom i rekle joj: “Mi smo sve poznate po odvažnosti i veštini, ali nikad nismo ni pomislile da na svetu postoji tako izuzetan pacov. Nijedna od nas nije bila u stanju ništa da uradi dok nisi ti došla; i kako si samo lako odnela pobjedu! Mi sve želimo da otkrijemo tvoju tajnu za naše dobro, ali pre toga hajde da vidimo koliko toga znamo o umetnosti hvatanja pacova.”

Prva istupi crna mačka i reče: “Ja sam rođena u porodici čuvenoj po svojoj veštini u ovoj umetnosti. Još od malih nogu vežbala sam sam sa namerom da postanem veliki pacolovac. U stanju sam da preskočim pregradu visoku više od dva metra, znam kako da se provučem kroz sićušnu rupu kroz koju može samo pacov da prođe. Vešto izvodim sve moguće akrobatske vežbe. Takođe, mudro umem da uverim pacove da čvrsto spavam i da onda skočim na njih kad su mi nadohvat. Čak i oni koji trče preko grede ne

mogu da mi pobjegnu. Velika je sramota što sam danas morala da uzmaknem pred tom starom pacovčinom.”

Slavna Mačka veteran na to reče: “Ono što si ti naučila jeste sama tehnika ove umetnosti. Tvoj um uvek je svestan planova za borbu sa protivnikom. Drevni majstori razvili su samu tehniku da bi nas upoznali sa pravilnim metodom za obavljanje posla, a taj metod prirodno je jednostavan i efikasan i uključuje sve suštinske elemente ove umetnosti. Oni koji slede učitelja ne uspevaju da shvate njegovo načelo i suviše su zauzeti usavršavanjem svoje tehničke veštine i manipulativne spretnosti. Cilj se ostvaruje, a veština dostiže svoju najveću delotvornost, ali kakav je značaj svega toga? Okretnost je aktivnost uma, u to nema sumnje, ali ona mora biti u skladu s Putom. Kad se Put zanemaruje i kad se cilja samo na veštinu, on skreće i može doći do njegove zloupotrebe. Ovo se mora dobro zapamtiti kad se radi o umetnosti borbe.”

Tada tigrasta mačka istupi napred i ovako iznese svoje poglede: “Po meni, ono što je važno u umetnosti borbe jeste duh (ki; ć i na kineskom) i ja još odavno radim na njegovom oplemenjavanju i razvoju. Sada posedujem snažniji duh koji ispunjava nebo i zemlju. Kada se suočim s protivnikom, moj zastrašujući duh već je na njemu i pobjeda je na mojoj strani čak i pre samog okršaja. Ja nemam nikakvih svesnih planova u pogledu korišćenja tehničke veštine,



već se ona ispoljava spontano u skladu sa promenom situacije. Ako se desi da pacov trči preko grede, dovoljno je da ga samo snažno pogledam sa svom mojom duhovnom snagom i on će sigurno sam pasti sa nje i postati moj zarobljenik. Međutim, taj matori pacov kretao se ne ostavljajući ni najmanju senku za sobom. To zaista prevazilazi moja shvatanja.”

Odgovor velike stare mačke glasio je ovako: “Ti znaš kako da do maksimuma iskoristiš svoje psihičke moći, ali sama činjenica da si toga svesna radi protiv tebe. Tvoja snažna psiha stoji nasuprot protivnikovoj i ti nikada ne možeš biti sigurna da je tvoja jača od njegove, jer uvek postoji mogućnost da ona bude nadmašena. Ti se možda osećaš kao da tvoja aktivna krepka psiha ispunjava svemir, ali ona nije sam duh, ona nije više od njegovog mračnog lika. Ona možda podseća na Menciusov Kozen no ki (hai-jan či ć`i), ali u stvarnosti to nije slučaj. Menciuinov ć`i (“duh”), kao što znamo, svetao je i prosvetljujući i stoga pun krepkosti, dok tvoj duh stiće krepkost zahvaljujuci okolnostima. Usled ove razlike u poreklu, postoji i razlika u delovanju. Jedno je velika reka koja neprestrano teče, a drugo je privremena poplava nakon obilnih padavina, koja se brzo iscrpljuje kad naiđe na moćniji tok. Beznađežni pacov često se pokaže jačim od mačke koja ga napada. On je sateran u ćošak, vodi se borba za život i smrt i očajna životinja ne gaji u sebi nikakve nade da će se izvući

nepovređena. Njeno duhovno držanje prkosi svakoj opasnosti koja može da je snađe. Čitavo njegovo biće otelotvoruje borilački ć`i (“duh” ili “psiha”), i ni jedna mačka ne može da izdrži njegov kao-čelik-tvrđ otpor.”

Zatim tiho krenu napred siva mačka i reče: “Kao što nam kažeš psihi, ma koliko da je jaka, uvek prati njena senka, a neprijatelj će sigurno iskoristiti ovu senku, makar ona bila i najmanja moguća. Ja sam se odavno obučila da se ponašam na sledeći način: ne prestrašiti neprijatelja, ne forsirati borbu, već zauzeti popustljiv i pomirljiv stav. Kad se pokaže da je neprijatelj snažan, ja delujem popustljivo i jednostavno pratim njegove pokrete. Delujem poput zavese koja se predaje pritisku kamena bačenog na nju. Čak i snažan pacov ne nalazi načina da se bori sa mnom. Ali ovom sa kojim smo morali danas da se suočimo zaista nema ravna, on je odbio da se podčini mojoj psihičkoj nadmoćnosti i nije ga zavelo ispoljavanje moje popustljive psihe. Bilo je to najčudnije moguće stvaranje – slično nisam nikad srela u mom životu.”

Velika stara Mačka odgovori joj: “Ono što ti nazivaš popustljivom psihom nije u skladu sa Prirodom; to je veštačka stvar – mehanizam izgrađen u tvom svesnom umu. Na taj način, veštački pozvana popustljiva psiha stvara određeni stepen smućenosti i zakrečenja u tvom umu, što će sigurno naškoditi oštrini percepcije i brzini akcije, jer se Priroda tada oseća ometenom u nasta-

vljanju svog prvobitnog i sporednog toka kretanja. Postići da Priroda pokaže svoj tajanstveni način ostvarivanja stvari znači rešiti se svog celokupnog razmišljanja, kovanja planova i delovanja; dopustiti Prirodi da bude po njenom, dozvoliti joj da deluje u tebi onako kako ona hoće i neće biti nikakvih senki, nikakvih znakova, nikakvih tragova po kojima te mogu uhvatiti; tad nemaš nikakvih neprijatelja koji mogu uspešno da ti odole.

Međutim, ja neću da kažem da je celokupna obuka kroz koju ste vi svi prošli bila bez ikakve svrhe. Na kraju krajeva, Put se izražava preko svojih sudova, tehničko majstorstvo zadržava razum (ri, li) u njima, duhovna snaga deluje u telu, a kad je ona u harmoniji s Prirodom, deluje u savršenom skladu s promenama sa našom okolinom. Kad se popustljiva psiha na taj način zadrži, ona obustavlja borbu na fizičkoj ravni sile i u stanju je da odoli čak i kamenu.

Pre izvesnog vremena, u mom susedstvu živela je mačka koja je provodila svo vreme u spavanju, ne pokazujući nikakve znake životinjske duhovne snage – ličila je na kip od drveta. Ljudi je nikad nisu videli da je uhvatila ijednog pacova, ali kudgod je ona lutala nijedan pacov nije se usuđivao da se pojavi u njenom prisustvu. Jedanput sam je posetila i upitala za uzrok tome. Nije mi dala nikakav odgovor. Ponovila sam moje pitanje četiri puta, ali je ona ostala nema. Nije se radilo o



tome da ona nije bila voljna da mi odgovori – ona zapravo nije znala kako da mi odgovori. To nas uverava da onaj koji ne zna ne kaže ni reč, dok onaj koji govori ne zna. Ta stara mačka bila je zaboravna ne samo kad se radilo o njoj samoj već i kad se radilo o svemu oko nje – ona se nalazila u najvišem duhovnom stanju beznamernosti. Ona je shvatila božanski ratnički duh i nije ubijala. Ja se ne mogu uporediti sa njom.”

Zatim je Mačka nastavila: “Pa, ja sam samo mačka; hranim se pacovima i kako ja mogu znati nešto o čovekovim problemima? Ipak, ako mi dozvoljavate da još nešto kažem, morate imati na umu da je mačevalaštvo umetnost spoznaje Razloga života i smrti u odsutnom trenutku – njegov cilj nije samo da se pobedi protivnik. Samuraj mora uvek da vodi računa o ovoj činjenici i da obuči sebe u duhovnoj kulturi kao i u tehnici mačevalaštva. Prema tome, on pre svega mora steći uvid u Razlog života i smrti kad je njegov um slobodan od sebičnih misli. Kad ovo postigne, on ne gaji više nikakve sumnje, nikakve zbunjujuće misli; on ne pravi proračune, niti promišlja; njegov Duh miran je i popustljiv i u skladu sa okolinom; on je vedar i prazno-uman; i zato je u stanju da slobodno odgovori na promene koje se odigravaju u njegovoj okolini. S druge strane, kad se misao ili želja probude u njegovom

umu, one prizivaju svet oblika; tu postoji “ja” i postoji “ne-ja”, što dovodi do protivrečnosti. Dokle god se ovo suprostavljanje nastavlja, Put se oseća ograničenim i blokiranim a njegove slobodne aktivnosti postaju nemoguće. Tvoj Duh već je gurnut u tamu smrti i već potpuno gubi svoju prirodnu blistavost. Kako možeš da očekuješ da se u tom stanju uma digneš i staviš na kocku svoju sudbinu boreći se sa protivnikom? Čak i ako izadeš kao pobednik, to neće ništa biti više od slučajnosti, a sasvim sigurno suprotno duhu mačevalaštva.

Pod “beznamernošću” ne podrazumeva se odsustvo stvari u kojem preovlađuje prazno ništavilo. Duh je po prirodi bezobličan i u njega se ne mogu smestiti nikakvi “objekti”. Kad se bilo šta u njega smesti to privlači tvoju psihičku energiju ka sebi, a kad tvoja psihicka energija izgubi ravnotežu, njegova prirodna aktivnost biva sputana i više ne teče. Tamo gde se javlja preokret toka energije, dokazi do njenog viška u jednom pravcu i manjka u drugom. Tamo gde je ima suviše, ona se prepisa i ne može se kontrolisati, a tamo gde je nedostaje on se nedovoljno okrepljuje i smežurava se. U oba slučaja, on nije u stanju da izade na kraj s neprekidno promenljivim situacijama. Ali kad u njemu preovlađuje stanje “beznamernosti”, Duh u sebe ništa ne smešta, niti se on preokreće u bilo kom pravcu; on transcenduje i subjekat i objekat. On odgovara na promene u okolini i ne ostavlja nikakve tragove. U njemu

nema nikakvog razmišljanja, nikakvog delanja (ili nikakvog htenja) – apsolutan mir i nikakvo kretanje; ali on oseća, i kad on deluje, on teče kroz sve predmete i događaje ovog sveta. Kad se ovo shvati u kontekstu umetnosti mačevalaštva, čovek je bliži putu.”

Pošto je pažljivo slušao mudrost Mačke, Šoken postavi sledeće pitanje: “Šta se podrazumeva pod tim – nema ni subjekta ni objekta?”

Mačka mu odgovori: “Zbog sopstva postoji i neprijatelj – kada nema sopstva nema ni neprijatelja. Neprijatelj znači suprostavljanje kao što je mužjak suprostavljen ženki i vatra vodi. Sve što ima oblik neumitno postoji i u suprotnosti. Kad nema znakova (kretanja misli) u tvom umu, u njemu ne dolazi ni do kakvog sukoba suprotnosti, a kad nema nikakvih sukoba, gde jedno pokušava da ostvari predmoć nad drugim, to se onda naziva “ni neprijatelj ni sopstvo”. Kad se kasnije, i sam um zaboravi zajedno sa znaci-ma (kretanja misli), uživaš u stanju apsolutnog ne-rađanja-ničega, nalaziš se u stanju savršeno mirne pasivnosti, u harmoniji sa svetom, ti i on ste jedno. Dok oblik neprijatelja prestaje da postoji ti toga nisi ni svestan, a ne može se reći ni da si toga potpuno ni nesvestan. Tvoj um očišćen je od svakog kretanja misli i ti deluješ samo kad se javi podsticaj (iz Nesvesnog).

Kad ti je um na taj način u stanju apsolutnog-ne-rađanja-ničega, svet se poistovećuje sa tvojim sopstvom





što znači da ne praviš nikakav izbor između ispravnog i pogrešnog, voljenja i nevoljenja i nalaziš se iznad svih oblika odvajanja. Stanje kao što su zadovoljstvo i bol, dobitak i gubitak, tvorevine su tvog vlastitog uma. Čitav Univerzum zaista ne treba tražiti izvan Uma. Stari pesnik kaže: “Kad ti je čestica prašine u oku, trostruki svet postaje uska staza. Neka ti um bude potpuno slobodan od predmeta - koliko se onda ovaj život širi!” Kad nam i najsitnije zrnice peska upadne u oko, mi ga ne možemo držati otvorenim. Oko se može uporediti sa Umom koji je po prirodi blistavo prosvetljujući i slobodan od predmeta, ali čim neki predmet uđe u njega njegova vrlina se gubi. Kaže se isto tako da “kad je čovek okružen neprijateljima – kojih ima na stotine hiljada – ovaj oblik (poznat kao Sopstvo) može se zdro-

biti u komade, ali Um je samo moj i sa njime ni jedna ma koliko nadmoćna armija ne može imati nikakve veze.” Konfuči kaže: “Čak i običan čovek sa ulice ne može se lišiti sopstvene volje.” Međutim, kad je um zbunjen, on postaje svoj vlastiti neprijatelj.

To je sve što ovde mogu da kažem jer učiteljev zadatak ne može ići dalje od prenošenja tehnike i objašnjavanja razloga za nju. Ti si taj koji shvata suštinu toga. Suštinu spoznaješ ti sam, ona se prenosi od uma do uma, a reč je o posebnoj vrsti učenja, izvan pisanog učenja. Tu nema nikakvog namernog skretanja od tradicionalnog učenja jer je čak i učitelj nemoćan u tom pogledu. Od mnogog treninga koji su uveli drevni mudraci pa sve do različitih grana umetnosti, samo-spoznaja je najtemeljnija ideja od svih i ona se

prenosi od uma do uma - radi se o posebnoj vrsti učenja izvan pisanog učenja. Ono što postiže pisano učenje jeste da ti pokaže šta imaš u sebi. Nema prenošenja tajni s učitelja na učenika. Učenje nije teško, a ni slušanje nije teško, ali ono što je zaista teško je postati svestan onoga što zaista imaš u sebi i biti u stanju da to upotrebiš kao svoje. Ova samo-spoznaja poznata je kao “sagledavanje unutrašnjosti sopstvenog bića” a to je satori. Satori je buđenje iz sna. Buđenje i samo-spoznaja i sagledavanje unutrašnjosti sopstvenog bića – to su sinonimi.”

064 125.10.71



# Aikido DivX

# Sushi

Saša Obradović

# 寿司



U maloj posudi pomešajte sirće, malo šećera i soli. Ovu smesu spojite sa pirinčem.

Staviti na nekoliko minuta u vrelu vodu zamrznute štapiće surimija.

Skuvali ste šargarepu, isekli uzduž na tanke trake, isekli oljušteni krastavac (ako ga ima) na isto tako tanke reznjeve, uzduž očistili i oljuštili avokado i isekli uzduž na tanke reznjeve. Postavite nori na podmetač od bambusa i vlažnim rukama od vode zahvatite količinu pirinča koja je potrebna da ga pokrije, s tim što ćete ostaviti gornji deo za spajanje nepokriven (3cm). Debljina pirinča je nekoliko milimetara, samo da pokrije nori.

Na razdaljini od 5 santimetara od donje strane norija ređate horizontalno red šargarepe i surimija red krastavca, red avokadoa.

Sve to kao rolat uvijete, kontrolišući bambusom čvrstoću rolata. Nori od vlage i toplog pirinča odmah smekša i kao koža prione na pirinač. Na bambusovom podmetaču ili bolje na tanjiru oštrom nožem sečete komadiće širine 3-4 cm.

Služi se uz male činije u koje stavite soja sos i malo vasabi paste. Služite se štapićima ili rukom, nikad viljuškom i nožem.

Zaboravih piće uz jelo: saki, zeleni čaj ili pivo!

Moram se zahvaliti na kraju Kanoko Tsudi, mom suši učitelju u čijim sam izuzetnim kulinarskim majstorijama imao priliku da mnogo puta uživam.

Prijatno i sayonara!

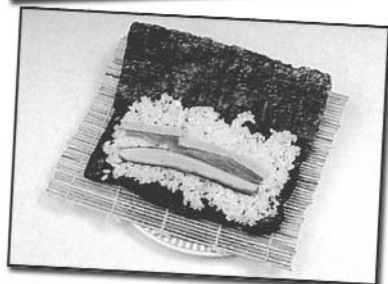
Skinućemo veo tajne sa japanskog narodnog jela suši. Suši je pirinač sa ribom ili sa plodovima mora. Tek da znate, sašimi je presna riba bez pirinča, a nigiri suši su grudvice pirinča sa presnom ribom na vrhu.

### Potrebno nam je za suši:

- pirinač (sa malim zrnom koji je nakon kuvanja lepljiv);
- paket norija (listovi morskih algi u koju se uvija suši). Mnogi mešaju nori misleći da je koža od tune ili neke druge ribetine jer ima morski miris i po ukusu podseća na riblju kožu. Nori možete naći u prodavnicama zdrave hrane;
- surimi, štapići od mesa raka, ima ih i kod nas u supermarketima. Možete uzeti i drugu ribu;
- sirće;
- wasabi krema (to je zelena pasta od rena ljuta k'o otrov u koji se pored soja sosa, umače suši);
- soja sos;
- avokado (zreo);
- šargarepa, krastavac;
- bambus podmetač. Neophodan alat za savijanje u rolat. Nemojte pojesti svoj podmetač, trebaće vam i sledeći put!

### Priprema:

Skuvati pirinač. Stavite pirinač sa vodom (u odnosu 1:1) na jaku vatru dok ne provri i kuvate ga tako tri minuta, a zatim 20 minuta na slabijoj vatri u pari bez otvaranja suda u kome ga kuvate!



I thoroughly recommend next years winter course in Belgrade. A big Thank You to the organisers, students and new friends I'll be back!  
( I hope this doe:

Seamus



### POSETA DALEKIM ZEMLJAMA

**T**okom maja ove godine imao sam sreću da otputujem u Beograd i Atinu i u oba grada da podučavam aikido. To je bio prvi put da dolazim u Srbiju (nadam se da nije i poslednji) i moj osmi put u Grčku.

Obe ove zemlje su veoma različite, sa drugačijim tradicijama i različitim kulturnim nasleđem, ali u osnovi i sa mnogo toga zajedničkog, a to je pre svega jedno toplo i iskreno gostoprinstvo i prijateljstvo sa kojim sam bio dočekan.

U četvrtak, kada sam stigao u Beograd, Mire nas je dočeka sa grupom studenata. Ono što mi je palo na pamet kada sam izašao iz kola bilo je da sam upravo svoj prtljag, stvari, pasoš i novac dao grupi ljudi koje poznajem 30 sekundi! U kojoj drugoj situaciji osim u aikidou bih bio spokojan da sam uradio nešto slično tome?

Na treningu koji sam vodio u četvrtak bilo je oko 50 ljudi, a zbog problema sa letom senseia Filipa Smita vodio sam trening i u petak. Veoma velika čast za mene bilo je to što mi je dobrodošlicu poželeo lično prvi sekretar Ambasade Japana koji mi je zahvalio na dolasku i promociji kulturne tradicije njegove zemlje. Filip i ja smo međusobno rešili da podelimo treninge tako da smo seminar radili zajednički.

Nadam se da je naš aikido ostavio dobar utisak na sve prisutne. Zahvaljujem se Miretu na pomoći u organizaciji i prevodnju i što me je upoznao sa njegovom za mene očaravajućom domovinom.

Tri nedelje kasnije otputovao sam u Atinu. Put u Đorđov dođe se podudario sa desetogodišnjicom od mog prvog dolaska u Atinu - i kao i tada doputovao sam sâm i u svakom slučaju - osećao se kao kod kuće. Tamo ima kvalitetnih vežbača (aikidoka) koji su stvorili veoma uspešan dođo. Mnogo toga naša organizacija može da nauči od Đorđa.

U Atini je bila uobičajena gradska gužva, ali je ovog puta ludilo bilo veće jer su u toku bile pripreme za olimpijadu.

Na putu kući razmišljao sam o tome kako je učenje aikidoa po nekad nelogično. Proputovao sam 2.000 milja da bih podučavao u dođou u kome jedva da neko govori Engleski, ali ono što sam radio svi su studenti upili kao sunder vodu. Mnogo drugačije od seminara u našoj organizaciji (UKA).

Gordon Jones

### Letter from the new Chair of RSK

Could I welcome you to the first RSK newsletter published for over a year and at the same time welcome and thank our new editor - Lawrence Hill. As you all know Lawrence has been a member of the RSK dojo for over 30 years and is one of the students that started at the old dojo before we moved premises.

I would like to thank the outgoing committee for all their hard work over the past year. I am sure they will continue to help and support the committee in the future. In fact I am very grateful for the continued membership.

**UKA News**  
The Newsletter for the United Kingdom Aikikai

**Summer School 2004**  
Arriving once again at Harper Adams College - the beautiful setting of school, I was met by many friends and was taken almost immediately to the sports hall into a superb dojo.

I was then introduced to Sugawara sensei, our guest instructor from Bulgaria. Sugawara sensei was so enjoyable to watch, his aikido was very satisfying for the students, as sensei explained that high grade, his mai and timing making his practice seem effortless.

The dojo was full and included students from Greece, Australia and provided everything to make our stay during the week so enjoyable.

The dojo was full and included students from Greece, Australia and provided everything to make our stay during the week so enjoyable.

The dojo was full and included students from Greece, Australia and provided everything to make our stay during the week so enjoyable.

...collaborations between sensei Smith, UKA and Aikikai of Serbia was agreed on mutual delight and Sensei Smith has agreed to be a technical director of our organization. We can expect future seminars with him and other UKA Shidoins and many other pleasant things.

At the end, but it should be at the beginning, we are grateful to Mire Zloh whose recommendation and involvement made this possible. We have also remembered our Aikido beginnings in the "ancient" autumn of 1982.

Saša Obradović, Yondan so Hombu  
President of Aikikai of Serbia  
3rd July 2002



NEW  
General Notices | Hou  
The U.K.  
sets out on it's jou  
the organisation to  
the current lev  
kido in this country  
enough for memb  
th a thousand men  
many instances  
to thought just that  
ve that all member  
d recommendation  
information wou  
oes to all member  
ation or more deta

UNITED K  
Course

Account  
Debit payment  
All meals mu  
mer Schools all pe  
al. This includes ca  
yourself and reme  
mer School Orga

kido Course  
21  
New England A  
Humphreys (UKA)  
Halloner School,  
ies Sensei  
r Sensei  
Sensei  
mphreys Sensei  
the whole day with  
d juniors. For mor  
32 or cath@shos

on Competition  
ie rules are simple - What is Mr.  
ky, something funny.....??????  
r inclusion in the next edition.  
n is Chairman and Vice  
be used in the Caption  
Editor.

**AK "ZEMUN"**

SC "PINKI", Zemun  
tel: 064 125.10.71 aikikai@beotel.yu  
Saša Obradović 4°dan

**AK "SHIN KEN"**

"Hala Sportova" Novi Beograd  
tel: 064 18.25.829 shinken@beotel.yu  
Novak Jerkov 4°dan, Nebojša Oklobdžija 3°dan

**AK "I.K.E.D.A."**

OŠ "Čele Kula", Niš  
tel: 064 13.09.225 ikeda@EUnet.yu  
Dragan Antić 2°dan, Igor Strahinić 2°dan

**AK "I.K.E.D.A. ="**

Doljevac  
064 13.09.225 ikeda@EUnet.yu  
Dragan Antić 2°dan, Srđan Đorđević 4°kyu

**AK "I.K.E.D.A. ≡"**

Oblačina  
tel: 064 30.56.902 igor\_s@EUnet.yu  
Igor Strahinić 2°dan, Milan Bošković 1°kyu

**AK "DAITOKAN"**

"Dom vojske SCG" Požarevac  
tel: 063 493.888 daitokan@ptt.yu  
Aleksandar Punoš 1° kyu

**AK "ARENA"**

OŠ "M. Orešković", SC "Banjica", Beograd  
tel: 063 80.32.728  
Nebojša Oklobdžija 3°dan, Veselin Zarić 1°dan

**AK "RONIN"**

Beograd  
tel: 064 301.98.89 srkishodan@absolutok.net  
Srđan Rusić 1°dan

**AK "TENSIN"**

Gimnazija u Pirotu, Pirot  
tel: 064 19.34.445 tenshin@ptt.yu  
Aleksandar Petrović 1° kyu

**AK "SENSEI"**

"Car Konstantin", Niš  
tel: 064 19.42.396 sensei\_Taske@yahoo.com  
Ivan Tašić 1°kyu

**AK "KATANA"**

OŠ "Mika Mitrović" Bogatić  
tel: 063 212.718  
Radosav Dakić 2° kyu