

ISSN 2406-2359

Aikikai Srbije

合気会



Društvo za tradicionalnu japansku kulturu - Aikikai Srbije

合気会 セルビア



Aikikai Srbije

godišnji aikido bilten • broj 14 • mart 2015.





- AK "ALFA" Bela Crkva
- AK "CENTAR" Beograd
- AK "EIKI" Beograd • AK "KAIZO
- AD "IKEDA" Niš • AD
- AK "KOŠAVA" Beograd
- AD "OZREN" Soko Banja
- AD "SHIN KEN" Beog
- AD "SUNCE" Vrš
- AD "TAKA" Merošini
- AK "VLASOTIN
- AK "YAMATO
- AD "ZEMI



# 合気道

## Aikikai Srbije

Aikido bilten 14 • 2015.

14



### Sadržaj

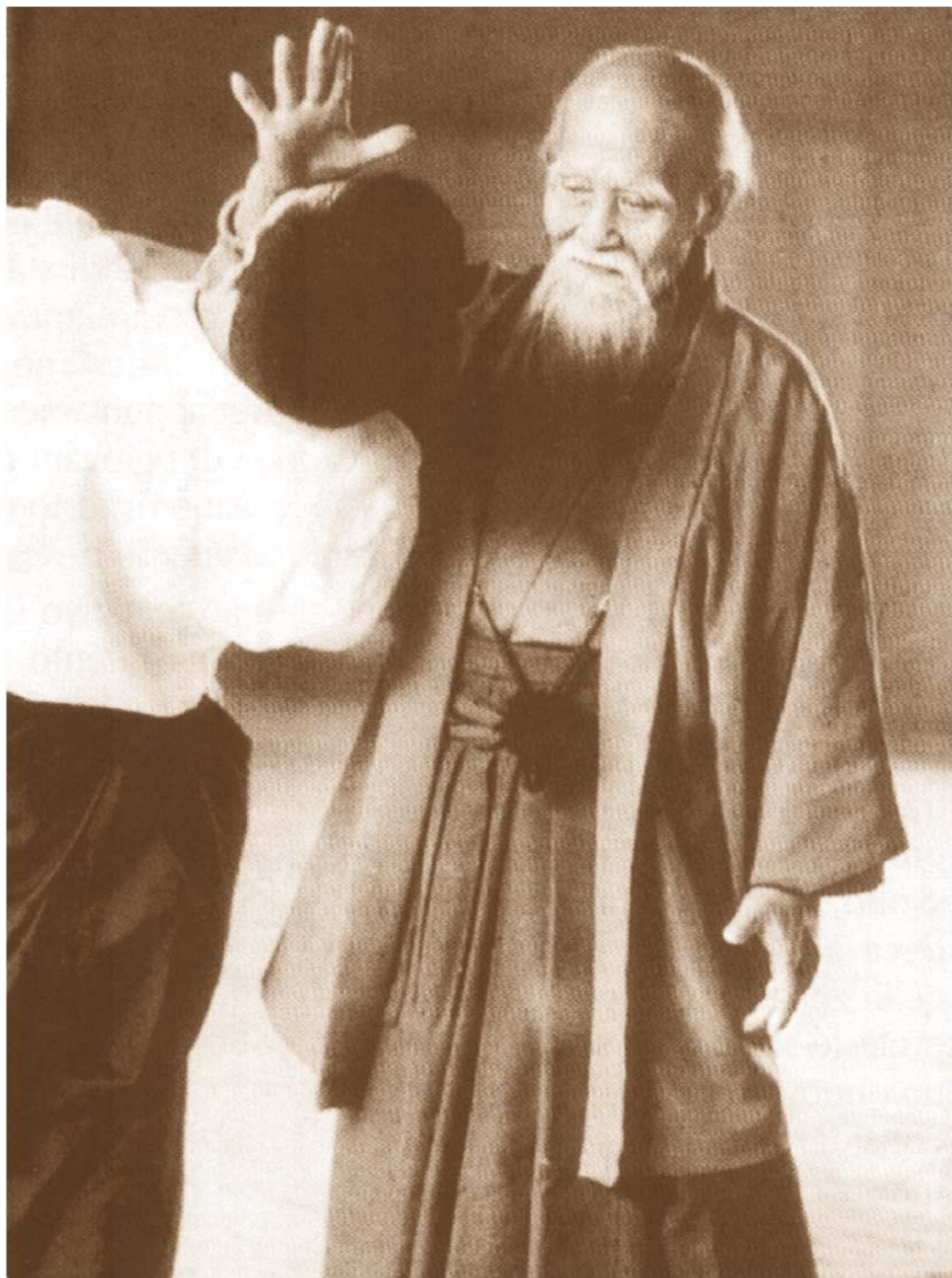
<b>Aikikai Srbije</b>	Sadržaj i impresum	3
<b>Aikido bilten - broj 14</b> tiraž 650 kom. 56 str.	Dođoi i klubovi Aikikai Srbije	5
<b>Društvo za tradicionalnu japansku kulturu Aikikai Srbije</b> Beograd	<b>DOGAĐANJA 2014.</b>	7
<b>Urednik:</b> Saša Obradović	Godina 2014.	8
<b>Saradnici u ovom broju biltena:</b> Ivan Tašić, Novak Jerkov, Radivoje Janković, Katarina Obradović	Novosti 2014.	9
<b>Dizajn, naslovna strana i DTP:</b> Saša Obradović	Polaganja za kyu i dan u 2014.	10
<b>Štampa:</b> "Sapient graphics", Beograd <b>mart 2015.</b>	Program za kyu i dan pojaseve	16
	Uslovi za kyu i dan pojaseve	18
	<b>AIKIDO</b>	19
	"Banalizacija aikidoa i borilačke umetnosti", Saša Obradović	21
	"Struktura Shu, Ha i Ri i prodiranje Shoshina", T.K. Chiba	27
	"Smirenost i opuštenost kao prirodna stanja uma i tela", N. Jerkov	33
	"Aikido u večnom gradu - Rimu", Dr Ivan Tašić	37
	"Trenirati ili studirati - pitanje je sad", Radivoje Janković	43
	"Ono je tu", Saša Obradović	47
	"Tumačenje pojma Mushin", Katarina Obradović	51
	O sensei - o borbi protiv sebe i indeks fotografija	54

ISSN 2406-2359

# 合気道

Aikikai Srbije

Aikido bilten 14 • 2015.





# 合気道

## Aikikai Srbije

Aikido bilten 14 • 2015.



## Aikikai Srbije

### BEOGRAD i ZEMUN

#### • AD "ZEMUN"

SC "Barać", Ševina 16, Zemun

tel: 069 125.10.71

e-mail: aikikai.srbija@gmail.com

Saša Obradović 5.dan

Katarina Obradović 2.dan

#### • AD "SHIN KEN"

"Hala Sportova",

Novi Beograd

tel: 064 18.25.829

e-mail: novakjerkov@yahoo.com

Novak Jerkov 5.dan

#### • AK "CENTAR"

SC "Vračar", Sjenička 1, Beograd

tel: 063 353.402

e-mail: office@aikido-centar.org.rs

Radivoje Janković 4.dan

Marija Milosavljević 2.dan

#### • AK "KOŠAVA"

DKC "Majdan", Kozjačka 3-5

Beograd

tel: 060 055.7606

e-mail: akkosava@gmail.com

Aleksandar Zdravković 4.dan

#### • AK "EIKI"

Jablanička 3i, Cerak, Beograd

tel: 069 353.40.20

e-mail: office@aikido-eiki.rs

Marija Milosavljević 2.dan

#### • AD "YAMATOKAN"

OŠ "Starina Novak"

Knez Danilova 37, Beograd

tel: 064 129.17.99

e-mail: yamatokan@gmail.com

Predrag Tadić 3.dan

Ivan Todorović 3.dan

### BELA CRKVA

#### • AK "ALFA"

OŠ "Dositej Obradović", Bela Crkva

tel: 062 196.7770

e-mail: markobc@live.com

Marko Bojat 1.kyu

### BEŠKA

#### • AK "KAIZEN"

Kneza Miloša 2, Beška

tel: 063 78.06.319

e-mail: bojanicbojan@rocketmail.com

Bojan Bojanić 1.kyu

### INĐIJA

#### • AK "KAIZEN"

Gimnazija, Novosadska 2a,

Indija

tel: 063 78.06.319

e-mail: bojanicbojan@rocketmail.com

Bojan Bojanić 1.kyu

# 合気道 Aikikai Srbije

Aikido bilten 14 • 2015.



## KRALJEVO

• AD "KRALJEVO"  
OŠ "Dimitrije Tucović"  
Kraljevo  
tel: 064 8444.257  
e-mail: aikido\_kv@yahoo.com  
Mirko Kovačević 1.dan

AD "TAKA" - Niš  
Kraljevića Marka br 4, Niš  
tel: 064.63.90.038  
e-mail: aikido.taka@gmail.com  
Milan Bošković 3.dan  
Dejan Žikić 2.dan

## PROKUPLJE

• AK "MUŠIN"  
OŠ "9. oktobar",  
Prokuplje  
tel: 061 2.145.63.90  
e-mail: juga22@krstarica.com  
Jugoslav Stanković 3.dan

## KRUŠEVAC

• AD "KRUŠEVAC"  
"Gimnazija", Kruševac  
tel: 064 19.67.424  
e-mail: aikidokrusevac@gmail.com  
Zoran Lukić 2.dan  
Milan Milanović 2.dan

## NOVI SAD

• AD "BUDO"  
Heroja Pinkija 2, Novi Sad  
tel: 063 77.81.895  
e-mail: kula@neobee.net  
Duško Kulačin 3.dan

## SOKO BANJA

• AD "OZREN"  
OŠ "Mitropolita Mihajla",  
Soko Banja  
tel: 063 80.14.744  
e-mail: nikola.ivanovic@gmail.com  
Nikola Ivanović 2.dan

## MEROŠINA

• AD "TAKA" - Merošina  
Dom kulture, Merošina  
tel: 064.63.90.038  
e-mail: dejan.zikic@gmail.com  
Milan Bošković 3.dan  
Dejan Žikić 2.dan

## Aikido klubovi i dođoi

### Aikikai Srbije

## 2015.

## VLASOTINCE

• AK "VLASOTINCE"  
DVPR "PARTIZAN",  
Vlasotince  
tel: 064 227.12.25  
e-mail: milos.cuki@gmail.com  
Miloš Stanković 1.dan  
Bratislav Davinić 1.kyu

## NIŠ

• AK "I.K.E.D.A."  
Majke Jevrosime 2A, Niš  
tel: 063 10.45.269  
e-mail: ikedanis@gmail.com  
Igor Strahinić 4.dan  
Vesna Strahinić 1.dan

## PIROT

• AK "TENŠIN"  
sala "Gimnazije", Pirot  
tel: 063 85.933.92  
e-mail: miki@tehnikom.info  
Aleksandar Petrović 2.dan  
Milan Andrejić 1.dan

## VRŠAC

• AD "SUNCE"  
Zmaj Jovina 10a,  
Vršac  
tel: 064 14.114.65  
e-mail: ak.sunce@gmail.com  
Ninela Vaštag Crnobrnja 3.dan

## POŽAREVAC

• AD "DAITOKAN"  
OŠ "Dositej Obradović",  
Požarevac  
tel: 063 493.888  
e-mail: daitokan@hotmail.com  
Aleksandar Punoš 3.dan

• AD "SENSEI"  
OŠ "Car Konstantin", Niš  
tel: 062 21.21.56  
e-mail: sensei\_taske@yahoo.com  
Ivan Tašić 3.dan



# 合気道

Aikikai Srbije

Aikido bilten 14 • 2015.

## Događanja 2014.

Aikido seminari  
Polaganja  
Program  
Novosti



# 合気道

## Aikikai Srbije

Aikido bilten 14 • 2015.

## Godina 2014.

aikido seminari, aikido škole, prikazi aikidoa



• Seminar u Nišu 2014. AD "IKEDA"	25. januar 2014.	Niš	I.Strahinić 4.dan
• Seminar u Nišu 2014. AD "Sensei", AD "Taka", AD "Ozren"	9. februar 2014.	Niš	S.Obradović 5.dan
• Seminar u Kruševcu 2014. AD "Kruševac"	23. februar 2014.	Kruševac	I.Strahinić 4.dan
• Seminar u Pirotu 2014. AK "Tenšin"	22. mart 2014.	Pirot	R.Janković 4.dan
• Seminar u Požarevcu 2014. AK "Daitokan"	29. mart 2014.	Požarevac	S.Obradović 5.dan
• Seminar u Vršcu 2014. AD "Sunce"	5.april 2014.	Vršac	R.Janković 4.dan
• Aikido Friendship Class 2014. AD "Sensei", AD "Ozren"	12.april 2014.	Niš	I.Tašić 3.dan
• Seminar u Novom Sadu 2014. AD "Budo"	12.april 2014.	Novi Sad	S.Obradović 5.dan
• Seminar u Sokobanji 2014. AK "Ozren"	19.april 2014.	Sokobanja	I.Tašić 3.dan
• 4. prolećni seminar u Beogradu 2014.	10 - 11. maj 2014.	Zemun	S. Obradović 5.dan, R. Janković 4.dan, A. Zdravković 4.dan
• Seminar u Prokuplju 2014. AK "Prokuplje"	13. maj 2014.	Prokuplje	R.Janković 4.dan
• 2. seminar "Aikikai u BiH" 2014.	7 - 8. jun 2014.	Lukavac, BiH	 S.Obradović 5.dan
• Seminar u Nišu 2014. AD "Sensei", AD "Taka", AD "Ozren"	15. jun 2014.	Niš	S.Obradović 5.dan
• Seminar u Nišu 2014. AD "IKEDA"	15. jun 2014.	Niš	I.Strahinić 4.dan
• Seminar u Kruševcu 2014. AD "Kruševac"	28. jun 2014.	Kruševac	I.Strahinić 4.dan
• Japanizam 2014.	6. jul 2014.	Beograd	Aikikai Srbije
• Seminar u Kraljevu 2014. AK "Kraljevo Shin Ken"	5 - 6. jul 2014.	Kraljevo	N.Jerkov 5.dan
• Letnji aikido kamp 2014.	22 - 27. jul 2014.	Bajina Bašta	R. Janković 4.dan
• 13. letnja aikido škola Aikikai Srbije 2014.	28. jul - 3. avg. 2014.	Vrnjačka Banja	S.Obradović 5.dan, N.Jerkov 5.dan
• Jesenji seminar u Beogradu 2014. AK "Centar"	18 -19. oktobar 2014.	Beograd	R.Janković 4.dan
• Seminar u Novom Sadu 2014. AD "Budo"	8. novembar 2014.	Novi Sad	S.Obradović 5.dan
• Seminar u Požarevcu 2014. AK "Daitokan"	16. novembar 2014.	Požarevac	S.Obradović 5.dan
• Seminar u Prokuplju 2014. AK "Mushin"	6. decembar 2014.	Prokuplje	R.Janković 4.dan
• Seminar u Beloj Crkvi 2014. AK "Alfa"	6. decembar 2014.	Bela Crkva	S.Obradović 5.dan
• Seminar u Indiji 2014. AK "Kaizen"	13. decembar 2014.	Indija	S.Obradović 5.dan
• Aikido Friend. Class AD "Sensei", AD "Taka", AD "Ozren"	14. decembar 2014.	Niš	I.Tašić 3.dan, M.Bošković 3.dan
• 14. zimski seminar Aikikai Srbije 2014.	20 - 21. decemb. 2014.	Zemun	S. Obradović 5.dan, N. Jerkov 5.dan



# 合気道

## Aikikai Srbije

Aikido bilten 14 • 2015.

## novosti

iz aikidoo - kod nas i u svetu

Fujita sensei 8.dan 1937-2014.



Dana 28. maja 2014. godine u 77 godini života umro je Masatake Fuđita sensei. "Intervju sa Fuđita senseijem" na stranicama našeg sajta je mesto gde možete pronaći puno detalja o njemu.

Sada već davne 1997. jedan od prva dva teksta koji je na pomenuti sajt tada postavljen bio je: "Značaj produblivanja treninga", prevod iz časopisa "AIKIDO" - Aikikaia Italia. Ovaj kraći esej se kod nas pojavio kao deo "Aikido biltena br.2" fotokopiranog štiva od desetak strana objavljenog davne 1982. godine. Autor eseja je bio Masatake Fuđita sensei 8.dan.

Fuđita sensei je bio naš gost sredinom jula 1996. godine, prvi majstor 8.dana nakon 25 godina od boravka Tade senseija. Donja fotografija je iz Budimpešte 2001.



Japanizam 2014.



U okviru "Japanizma 2014.", 5. jula 2014. održan je aikido embukai - aikido prikaz u punoj bioskopskoj sali doma omladine u Beogradu.

Aikikai Srbije - od septembra...



- Od septembra meseca 2014. god. AD "Keiku" prestaje sa radom i priključuje se AK "Eiki" iz Beograda.
- Od septembra meseca 2014. god. AK "Kaizen" iz Beške je novo ime aikido kluba koji se do tada zvao "Eiki-Beška".
- Od septembra meseca 2014. god. AD "Sinđelić" prestaje sa radom i pripaja se AD "Yamatokan".
- Od ove sezone AK "Kaizen" je prisutan u još jednom gradu, treninzi se održavaju i u Indiji.
- AK "Prokuplje" iz istoimenog grada nastavlja rad pod novim imenom, zvaće se AK "Mušin".

Putovanja - veća i manja



• Članovi AD "Sensei" su 18. oktobra 2014. otišli do Skoplja i učestvovali na jednodnevnom seminaru Toshiro Suge senseija koji tradicionalno posećuje tamošnji aikido klub.

• Nekoliko dana kasnije povećala grupa članova AK "Centar" 25 i 26. oktobra 2014. učestvuje na seminaru održanom u čast proslave 20 godina od osnivanja Aikikaija Slovačke koji je održan u Bratislavi. Seminar su vodili Waka sensei, Asai i Quaranta sensei.



• Velikom seminaru kojim je obeleženo 50 godina "Društva za tradicionalnu japansku kulturu - Aikikai Italije" održanim u Rimu 1. i 2. novembra 2014. prisustvovali su pored ostalih i Ivan Tašić i Nikola Ivanović sa gospođama.

Putopis sa ovog izuzetnog događaja uklopio se u jednu zajedničku temu časopisa koji je pred vama.

# 合気道

## Aikikai Srbije

Aikido bilten 14 • 2015.



### 2014.

NIŠ, 25.01.2014.

**AD "IKEDA 2",**  
**Igor Strahinić**

Strahinja Nikolić	12° KYU
Anja Živković	11° KYU
Filip Stamenković	10° KYU
Lazar Stoilkjović	9° KYU
Miloš Todorović	6° KYU

NIŠ, 25.01.2014.

**AD "IKEDA",**  
**Igor Strahinić**

Aleksandra Mladenović	10° KYU
Vanja Cekić	10° KYU
Dimitrije Vasić	10° KYU
Nikola Mladenović	6° KYU
Rasim Memišević	6° KYU
Marko Durlević	6° KYU
Nikola Blagojević	6° KYU
Milan Stanković	6° KYU
Dimitrije Stanković	6° KYU
Miloš Živadinović	6° KYU
Sava Milošević	6° KYU
Miloš Stoilkjović	6° KYU
Pavle Nikolić	6° KYU
Stefan Stevanović	4° KYU

NIŠ, 09.02.2014.

**AD "TAKA" - Niš,**  
**Saša Obradović**

Kosta Žikić	8° KYU
Danica Janković	8° KYU
Petar Dakić	8° KYU
Janko Dinić	7° KYU
Jasmina Rajković	6° KYU
Zoran Živković	6° KYU
Jelena Jevtić	6° KYU
Ognjen Vasković	5° KYU
Natalija Stojanović	4° KYU
Strahinja Stojanović	4° KYU

Aleksandar Čurčić  
Aleksandra Ristić

3° KYU  
2° KYU

NIŠ, 09.02.2014.

**AD "TAKA" - Merošina,**  
**Saša Obradović**

Ana Sabinović	6° KYU
Ilija Mitić	6° KYU
Jovan Mitić	6° KYU
Lazar Popović	6° KYU
Matija Dukić	6° KYU
Danijel Rajković	6° KYU
Nikola Mitić	6° KYU

NIŠ, 09.02.2014.

**AD "OZREN",**  
**Saša Obradović**

Todor Tešić	8° KYU
Janko Milosavljević	8° KYU
Milan Jazbinšek	5° KYU
Stojan Stojadinović	5° KYU
Anđela Dimitrijević	4° KYU
Goran Popović	4° KYU
Uroš Živković	4° KYU
Miloš Lazarević	4° KYU
Petar Stojadinović	4° KYU
Nikola Veličković	4° KYU
Aleksandar Lazarević	4° KYU
Lazar Antonijević	4° KYU

NIŠ, 09.02.2014.

**AD "SENSEI",**  
**Saša Obradović**

Mihailo Stevanović	10° KYU
Aleksandar Arizanović	10° KYU
Aleksa Todorović	8° KYU
Andrej Bogunović	7° KYU
Lazar Novaković	7° KYU
Matija Vlaški	6° KYU
Luka Ilić	6° KYU

Selena Dimitrijević	6° KYU
Ognjen Pavlović	6° KYU
Ivan Pavičić	6° KYU
Dušan Berić	5° KYU
Dimitrije Antonijević	5° KYU
Marija Rušitović	4° KYU
Aleksandra Cvetković	4° KYU
Vojislav Đorđević	4° KYU
Momčilo Popovčak	4° KYU
Andrijana Pejović	4° KYU
Miloš Cvetković	4° KYU

BEOGRAD, 11.02.2014.

**AD "SHIN KEN",**  
**Novak Jerkov**

Maja Đurašković	10° KYU
Ognjen Milenković	10° KYU
Aleksandar Markičević	9° KYU
Petar Karanikić	9° KYU
Mihajlo Aleksić	9° KYU
Dušan Kokanović	9° KYU
Stevan Todorović	9° KYU
Jovana Srdić	7° KYU
Nikola Momčilović	7° KYU
Jelena Bošković	3° KYU
Dejan Milutinović	2° KYU
Miloš Savić	1° KYU

BEOGRAD, 16.02.2014.

**AK "SINĐELIĆ",**  
**Saša Obradović**

Aleksa Kosanović	6° KYU
Ivan Budaković	6° KYU

KRUŠEVAC, 23.02.2014.

**AK "KRUŠEVAC",**  
**Igor Strahinić**

Dušan Trišić	8° KYU
Milan Milenković	6° KYU
Aleksa Ljubisavljević	6° KYU



# 気道

## Aikikai Srbije

Aikido bilten 14 • 2015.

Mihailo Mitrović	6° KYU
Marko Mitrović	6° KYU
Vasilije Milanović	6° KYU
Pavle Lukić	4° KYU
Nađa Gligorijević	4° KYU
Jelena Arsić	3° KYU
Nataša Karajović	3° KYU
Đorđe Milošević	1° KYU
Nemanja Nikolić	1° KYU
Monika Svrzić	1° KYU

BEŠKA, 22.02.2014.

**AK "KAIZEN",**

**Radivoje Janković**

Milica Čavić	12° KYU
Ivan Laholat	12° KYU
Valentina Budimir	12° KYU
Vukašin Maravić	12° KYU

BEOGRAD, 23.02.2014.

**AD "KAIZEN",**

**Radivoje Janković**

Ivana Dinić	6° KYU
Zoran Budimir	6° KYU

BEOGRAD, 23.02.2014.

**AK "EIKI",**

**Radivoje Janković**

Branko Popović	6° KYU
Lazar Zorkić	6° KYU
Aleksandra Milanović	6° KYU
Stefan Branković	6° KYU

BEOGRAD, 24.02.2014.

**AK "CENTAR",**

**Radivoje Janković**

Janko Ivanović	6° KYU
Dragan Simić	6° KYU
Srđan Sparić	6° KYU
Branka Nerlović	6° KYU
Milja Krivokuća	6° KYU
Duša Vuković	6° KYU

BEOGRAD, 08.03.2014.

**AD "AGATSU - SHIN KEN",**

**Novak Jerkov**

Gligor Stojadinov	5° KYU
Branko Kolović	5° KYU
Stefan Todorović	5° KYU
Ognjen Zrnić	5° KYU
Srđan Manojlović	5° KYU
Damjan Kecojević	5° KYU

ZEMUN, 09.03.2014.

**AD "ZEMUN",**

**Saša Obradović**

Lazar Misić	12° KYU
Aleksa Lakić	11° KYU
Ognjen Borović	8° KYU
Olivera Bo Brenjo	7° KYU
Lazar Smuđa	6° KYU
Veljko Jović	6° KYU
Tomislav Kostić	4° KYU
Luka Marković	2° KYU

PIROT, 22.03.2014.

**AK "TENŠIN",**

**Radivoje Janković**

Aleksandar Rančić	6° KYU
Danijel Kostić	5° KYU
Jovan Anđelković	5° KYU
Nikola Đorđević	3° KYU
Vanja Ilić	2° KYU

PIROT, 22.03.2014.

**AK "VLASOTINCE",**

**Radivoje Janković**

Milan Janković	6° KYU
Uroš Stojanović	4° KYU

POŽAREVAC 29.03.2014.

**AK "DAITOKAN",**

**Saša Obradović**

Veljko Jovanović	12° KYU
Dušan Čarapić	11° KYU
Marta Milošević	11° KYU
Milica Stanković	10° KYU
Dušan Zdravković	6° KYU
Darko Radeka	5° KYU
Nikola Milić	5° KYU

BEOGRAD, 30.03.2014.

**AD "YAMATOKAN",**

**Predrag Tadić**

Sunčica Špehar	6° KYU
----------------	--------

NIŠ, 30.03.2014.

**AK "IKEDA"**

**Igor Strahinić**

Kosta Gocić	12° KYU
Miloš Randel	10° KYU
Jovana Randel	10° KYU
Lazar Živković	10° KYU
Vanja Cekić	9° KYU
Danilo Savić	6° KYU
Velimir Cekić	6° KYU

BEOGRAD, 12.04.2014.

**AK "KAIKU",**

**Radivoje Janković**

Milan Ikodinović	12° KYU
Nikola Tošić	12° KYU
Srđan Korolija	11° KYU
Miloš Ikodinović	11° KYU
Luka Mihalkov	10° KYU

NOVI SAD, 12.04.2014.

**AD "BUDO",**

**Saša Obradović**

Sergej Jovanović	12° KYU
Milan Kostić	12° KYU
Aleksandar Pavlović	11° KYU
Milan Čorić	11° KYU
Teodora Kušić	11° KYU
Vukašin Savić	11° KYU
Kristina Blažević	10° KYU
Danilo Pavlović	10° KYU
Marko Mijailović	10° KYU
Nenad Grbić	10° KYU
Kosta Ilić	9° KYU
Aleksandar Trivunović	8° KYU
Staša Simić	8° KYU
Marko Jakšić	8° KYU
Đorđe Stajić	8° KYU
Jelena Blažević	7° KYU
Ivan Janka	7° KYU
Dejan Marjanović	7° KYU
Filip Vukićević	7° KYU
Miloš Đurić	7° KYU
Luka Kostić	7° KYU
Strahinja Simić	7° KYU
Nikola Jakšić	7° KYU
Andrej Sandić	7° KYU
Vuk Simić	7° KYU
Stefan Mijić	7° KYU
Luka Zelović	6° KYU
Dragan Jaščur	6° KYU
Davor Grbić	6° KYU
Nataša Obradović	6° KYU
Katarina Koruga	6° KYU
Mihajlo Šarik	6° KYU
Jelena Bašić	6° KYU
Anita Dragović	6° KYU
Arsenije Lalić	5° KYU
Aleksandar Stajić	5° KYU
Branislav Bačić	5° KYU
Tanja Milojičić	5° KYU
Alexander Galonja-Coghill	5° KYU
Petar Sremački	4° KYU
Nataša Erdeljan	4° KYU

# 合気道

## Aikikai Srbije

Aikido bilten 14 • 2015.

Dragan Jandrić 3° KYU  
Miroslav Vukićević 3° KYU  
Snežana Zrnić 2° KYU  
Robert Molnar 2° KYU

ZEMUN, 10.05.2014.

**PROLEĆNI AIKIDO SEMINAR**

**AK "CENTAR"**

**Radivoje Janković**

Marko Marković 1° KYU

ZEMUN, 10.05.2014.

**PROLEĆNI AIKIDO SEMINAR**

**AK "EIKI"**

**Radivoje Janković**

Milica Soknić 1° KYU

Boro Baljković 1° KYU

ZEMUN, 10.05.2014.

**PROLEĆNI AIKIDO SEMINAR**

**AK "TENŠIN"**

**Radivoje Janković**

Miljan Nikolić 1° KYU

ZEMUN, 11.05.2014.

**PROLEĆNI AIKIDO SEMINAR**

**Saša Obradović, Shidojin**

Vladislav Jokić 1° DAN

Mila Vuletić 1° DAN

Irina Kulić 1° DAN

Ivana Obradović 1° DAN

Goran Rošulj 1° DAN

Rajko Đoković 1° DAN

Igor Karanov 1° DAN

Marko Ristić 1° DAN

Stefana Milojević 1° DAN

Mihajlo Kulić 2° DAN

BEOGRAD, 13.05.2014.

**AD "SHIN KEN",**

**Novak Jerkov**

Ognjen Milenković 9° KYU

Mihailo Pivić 9° KYU

Dušan Kokanović 8° KYU

Petar Karanikić 8° KYU

Momčilo Janković 7° KYU

Iva Ćurčić 7° KYU

Marija Stokić 7° KYU

Vuk Janus 4° KYU

Dejan Stojkov 4° KYU

PROKUPLJE, 31.05.2014.

**AK "TENŠIN",**

**Radivoje Janković**

Danijel Đorđević 6° KYU  
Mihajlo Bojović 5° KYU  
Đorđe Stevanović 4° KYU

PROKUPLJE, 31.05.2014.

**AK "MUSHIN",**

**Radivoje Janković**

Tara Ljuboja 7° KYU

Svetlana Vlahović 7° KYU

Tomislav Stojanović 7° KYU

Božidar Vještica 7° KYU

Luka Milić 7° KYU

Jelena Ivković 6° KYU

Nikola Ivković 5° KYU

Milena Perović 5° KYU

Srećko Ivković 4° KYU

Stefan Arsić 3° KYU

Miloš Stojanović 2° KYU

BEOGRAD, 07.06.2014.

**AK "KOŠAVA",**

**Aleksandar Zdravković**

Dragan Stoilović 6° KYU

Rastko Lulić 6° KYU

Vuk Manojlović 5° KYU

Teodora Isailović 5° KYU

Katarina Đurić 5° KYU

Jelena Samardžić 4° KYU

Nikola Popović 4° KYU

Nikolina Krstić 4° KYU

Sava Latinović 3° KYU

Aleksa Jovanović 2° KYU

LUKAVAC BIH, 08.06.2014.

**AD "ZEMUN",**

**Saša Obradović**

David Kulišić 1° DAN

ZEMUN, 12.06.2014.

**AD "ZEMUN",**

**Saša Obradović**

Lazar Misić 11° KYU

Aleksa Lakić 10° KYU

Anastasija Petrović 10° KYU

Nevena Sretenović 5° KYU

Lazar Smuđa 5° KYU

Mihailo Ivanović 5° KYU

Luka Jokić 1° KYU

NIŠ, 15.06.2014.

**AD "TAKA", Niš**

**Saša Obradović**

Vuk Nikolić 8° KYU

Matija Jovanović 8° KYU

Ilija Miljković 8° KYU  
Lana Stošić 8° KYU  
Mladen Kostić 8° KYU  
Kosta Žikić 7° KYU  
Petar Dakić 7° KYU  
Matija Veljković 6° KYU  
Janko Dinić 6° KYU  
Vasilije Stošić 6° KYU  
Zoran Živković 5° KYU  
Jelena Jeftić 5° KYU  
Jelena Rajković 5° KYU

NIŠ, 15.06.2014.

**ADK "TAKA", Merošina**

**Saša Obradović**

Ilija Mitić 5° KYU

Nikola Mitić 5° KYU

Jovan Mitić 5° KYU

Lazar Popović 5° KYU

Matija Đukić 5° KYU

Ana Sibinović 5° KYU

Danijel Rajković 5° KYU

Marko Pavlović 4° KYU

Slaviša Arsić 3° KYU

Kristina Todorović 3° KYU

Lazar Stojanović 3° KYU

Nikola Veljković 3° KYU

Anđela Stanojević 3° KYU

Uroš Stojanović 3° KYU

NIŠ, 15.06.2014.

**AK "OZREN",**

**Saša Obradović**

Mihailo Golubović 4° KYU

Stojan Stojadinović 4° KYU

Milan Jazbinšek 4° KYU

Miloš Lazarević 3° KYU

Lazar Antonijević 3° KYU

Nikola Veličković 3° KYU

Aleksandar Lazarević 3° KYU

Petar Stojadinović 3° KYU

Uroš Živković 3° KYU

NIŠ, 15.06.2014.

**ADK "SENSEI",**

**Saša Obradović**

Viktor Marinković 10° KYU

Mihailo Stevanović 9° KYU

Aleksandar Arizanović 9° KYU

Danilo Nešović 7° KYU

Aleksa Todorović 7° KYU

Lazar Novaković 6° KYU

Andrej Bogunović 6° KYU

Margita Lazarević 6° KYU



# 気道 Aikikai Srbije

Aikido bilten 14 • 2015.

Ilija Dikić	6° KYU
Bogdan Damjanović	6° KYU
Selena Dimitrijević	5° KYU
Ivan Pavičić	5° KYU
Đorđe Ećim	5° KYU
Mihailo Ećim	5° KYU
Vojislav Đorđević	3° KYU
Andrijana Pejović	8° KYU
Miloš Andrejević	8° KYU
Aleksandar Jovanović	8° KYU
Marija Rušitović	8° KYU
Miloš Cvetković	8° KYU

BEOGRAD, 15.06.2014.

**AK "KAIKU",  
Radivoje Janković**

Uroš Milojević	6° KYU
Luka Pavlović	6° KYU
Danilo Antić	3° KYU

BEOGRAD, 15.06.2014.

**AK "EIKI",  
Radivoje Janković**

Stefan Doronjski	6° KYU
Nikola Aničić	6° KYU
Lazar Zorkić	5° KYU
Ivana Dinić	5° KYU
Filip Filipović	5° KYU

BEOGRAD, 15.06.2014.

**AK "CENTAR",  
Radivoje Janković**

Ahmed Kamli	6° KYU
Đurđica Mićović	6° KYU
Dušica Urošević	6° KYU
Nemanja Marković	6° KYU
Mladen Krstić	6° KYU
Anka Cvejić	6° KYU
Branka Nerlović	5° KYU
Srđan Sparić	5° KYU
Sonja Subotić	5° KYU
Sonja Lapčević	5° KYU
Mladen Lazović	5° KYU
Minja Marjanović	5° KYU
Jelena Prlina	5° KYU
Goran Tucović	5° KYU
Milja Krivokuća	5° KYU
Janko Ivanović	5° KYU
Slobodan Lazarević	4° KYU
Željko Lazarević	4° KYU
Miloš Marković	4° KYU
Milan Dragojlović	3° KYU
Goran Matović	3° KYU
Aleksandar Nikolić	3° KYU

Danijel Cekić	3° KYU
Lucija Lalicki	2° KYU
Nenad Sparić	2° KYU
Aleksandar Vratonjić Gligorijević	1° KYU

BEOGRAD, 19.06.2014.

**AD "SHIN KEN",  
Novak Jerkov**

Maja Đurašković	
Stevan Todorović	9° KYU
Aleksandar Markičević	8° KYU
Andrea Mefailovski Stanojević	8° KYU
	7° KYU

NIŠ, 21.06.2014.

**AK "IKEDA",  
Igor Strahinić**

Đurđija Živadinović	12° KYU
Aleksandra Mladenović	9° KYU
Lazar Živković	9° KYU
Dimitrije Vasić	9° KYU
Miloš Živadinović	5° KYU
Rasim Memišević	5° KYU
Marija Dinić	4° KYU
Stefan Stevanović	3° KYU
Milica Milutinović	3° KYU
Jovan Žikić	2° KYU

BEOGRAD, 25.06.2014.

**AD "KAIZEN",  
Radivoje Janković**

Zorica Simić	12° KYU
Danilo Glavaš	12° KYU
Damjan Glavaš	12° KYU
Laura Đorđević	12° KYU
Nenad Mutić	12° KYU
Milica Čavić	11° KYU
Ivan Laholat	11° KYU
Vukašin Maravić	11° KYU
Valentina Budimir	11° KYU

BEOGRAD, 25.06.2014.

**AK "KEIKI",  
Radivoje Janković**

Strahinja Golubović	12° KYU
Jovan Arsić	12° KYU
Stefan Milisavljević	12° KYU
Una Zlatanović	11° KYU
Nikola Stojanović	11° KYU
Mihajlo Radović	11° KYU
Magdalena Tomović	11° KYU

**ispiti**

**2014.**

Milica Čučurović	11° KYU
Bogdan Arsenijević	11° KYU
Mateja Lukač	11° KYU
Sonja Nikolić	11° KYU
Marija Jovanović	10° KYU
Nemanja Kovačić	10° KYU
Ilija Jović	10° KYU
Strahinja Sirovatka	10° KYU
Aleksa Brkić	7° KYU

KRUŠEVAC, 28.06.2014.

**AD "KRUŠEVAC",  
Igor Strahinić**

Dušan Trišić	7° KYU
Marija Milenković	7° KYU
Ilija Bakić	6° KYU
Mitar Avramović	6° KYU
Pavle Berta	6° KYU
Lazar Rajović	6° KYU
Miona Dimitrijević	6° KYU
David Živić	6° KYU
Dušan Trišić	6° KYU
Mihailo Mitrović	5° KYU
Milan Milenković	5° KYU
Vasilije Milanović	5° KYU
Marko Mitrović	5° KYU
Mihajlo Anđelković	4° KYU
Igor Nikolić	3° KYU
Aleksandar Milošević	2° KYU

KRALJEVO, 28.06.2014.

**AK "KRALJEVO SHIN KEN",  
Novak Jerkov**

Lazar Radulović	5° KYU
Filip Radulović	5° KYU
Aleksa Pljakić	5° KYU
Strahinja Radonjić	4° KYU
Marko Timotijević	4° KYU
Sandra Pavlovski	4° KYU
Marija Dimitrijević	4° KYU
Teofan Dimitrijević	4° KYU
Vladimir Bogavac	4° KYU
Filip Đokić	2° KYU
Vladimir Pešić	2° KYU

BELA CRKVA, 13.07.2014.

**AK "ALFA",  
Saša Obradović**

Katarina Putnik	6° KYU
Slađan Kolarević	5° KYU
Danijel Gavrilović	5° KYU
Maša Čežek	2° KYU
Uroš Lekić	2° KYU
Bojan Dakić	2° KYU

# 気道

## Aikikai Srbije

Aikido bilten 14 • 2015.

VRNJAČKA BANJA, 2.08.2014.

**13. LETNJA AIKIDO ŠKOLA**

**Novak Jerkov, Shidojin**

Mirko Kovačević **1<sup>o</sup> DAN**

BEOGRAD, 16.10.2014.

**AK "SHIN KEN",**

**Novak Jerkov**

Jana Kicošević **7<sup>o</sup> KYU**

Stefan Jeremić **7<sup>o</sup> KYU**

BEOGRAD 06.11.2014.

**AK "DAITOKAN",**

**Predrag Tadić**

Luka Rubinjoni **4<sup>o</sup> KYU**

NOVI SAD, 08.11.2014.

**AD "BUDO",**

**Saša Obradović**

Sanja Simić **12<sup>o</sup> KYU**

Maša Petijević **12<sup>o</sup> KYU**

Aleksa Stjepanović **12<sup>o</sup> KYU**

Matea Čanji **12<sup>o</sup> KYU**

Marko Bošković **12<sup>o</sup> KYU**

Luka Popović **10<sup>o</sup> KYU**

Vukašin Tošić **12<sup>o</sup> KYU**

Radoš Petrović **12<sup>o</sup> KYU**

Aleksandra Subotin **12<sup>o</sup> KYU**

Milan Kostić **11<sup>o</sup> KYU**

Vladan Arsenijević **11<sup>o</sup> KYU**

Luka Janković **11<sup>o</sup> KYU**

Tara Vukićević **11<sup>o</sup> KYU**

Mila Perović **11<sup>o</sup> KYU**

Stefan Subotin **11<sup>o</sup> KYU**

Milan Čorić **10<sup>o</sup> KYU**

Teodora Kušić **10<sup>o</sup> KYU**

Anđela Zrnić **10<sup>o</sup> KYU**

Nikola Supić **10<sup>o</sup> KYU**

Aleksej Sudakov **10<sup>o</sup> KYU**

Kristina Blažević **9<sup>o</sup> KYU**

Nenad Grbić **9<sup>o</sup> KYU**

Danilo Pavlović **9<sup>o</sup> KYU**

Marko Mijailović **9<sup>o</sup> KYU**

Kosta Ilić **8<sup>o</sup> KYU**

Dušan Pavlović **8<sup>o</sup> KYU**

Staša Simić **7<sup>o</sup> KYU**

Marko Jakšić **7<sup>o</sup> KYU**

Jelena Blažević **8<sup>o</sup> KYU**

Ivan Janka **8<sup>o</sup> KYU**

Dejan Marjanović **8<sup>o</sup> KYU**

Stefan Mijić **8<sup>o</sup> KYU**

Filip Vukićević **8<sup>o</sup> KYU**

Miloš Đurić **7<sup>o</sup> KYU**

Luka Kostić **6<sup>o</sup> KYU**

Strahinja Simić **6<sup>o</sup> KYU**

Nikola Jakšić **6<sup>o</sup> KYU**

Jovana Frajić **6<sup>o</sup> KYU**

Dušan Dragojević **6<sup>o</sup> KYU**

Stefan Dolovac **6<sup>o</sup> KYU**

Aleksandar Bošković **6<sup>o</sup> KYU**

Aleksa Nadlački **6<sup>o</sup> KYU**

Dragan Jaščur **5<sup>o</sup> KYU**

Davor Grbić **5<sup>o</sup> KYU**

Jelena Bašić **5<sup>o</sup> KYU**

Anita Dragović **5<sup>o</sup> KYU**

Branislav Bačić **4<sup>o</sup> KYU**

Andrej Janka **3<sup>o</sup> KYU**

Petar Sremački **3<sup>o</sup> KYU**

Dragan Jandrić **2<sup>o</sup> KYU**

Miroslav Vukićević **2<sup>o</sup> KYU**

Ognjen Čonkić **1<sup>o</sup> KYU**

Marko Mičić **1<sup>o</sup> KYU**

POŽAREVAC 16.11.2014.

**AK "DAITOKAN",**

**Saša Obradović**

Danica Ranđelović **12<sup>o</sup> KYU**

Dušan Čarapić **10<sup>o</sup> KYU**

Marta Milošević **10<sup>o</sup> KYU**

Milica Stanković **9<sup>o</sup> KYU**

Dušan Zdravković **5<sup>o</sup> KYU**

Nikola Milić **4<sup>o</sup> KYU**

BEOGRAD, 18.11.2014.

**AD "SHIN KEN",**

**Novak Jerkov**

Ognjen Milenković **8<sup>o</sup> KYU**

Aleksandar Markićević **7<sup>o</sup> KYU**

Petar Karanikić **7<sup>o</sup> KYU**

Maja Đurašković **6<sup>o</sup> KYU**

Dušan Kokanović **6<sup>o</sup> KYU**

VRŠAC, 03.12.2014.

**AK "SUNCE",**

**Radivoje Janković**

Ivan Rašković **6<sup>o</sup> KYU**

Stefan Ilkić **6<sup>o</sup> KYU**

Vladimir Pavlov **6<sup>o</sup> KYU**

Aleksa Bakić **5<sup>o</sup> KYU**

Bojana Bakić **5<sup>o</sup> KYU**

Lazar Fibišan **4<sup>o</sup> KYU**

Veljko Njegomir **4<sup>o</sup> KYU**

Milica Žamac **4<sup>o</sup> KYU**

Tamara Todorić **4<sup>o</sup> KYU**

**ispiti 2014.**

PROKUPLJE, 06.12.2014.

**AK "VLASOTINCE",**

**Radivoje Janković**

Danilo Krstić **6<sup>o</sup> KYU**

Dimitrije Krstić **6<sup>o</sup> KYU**

Milan Janković **5<sup>o</sup> KYU**

Stevan Mitrović **4<sup>o</sup> KYU**

Svetozar Krstić **4<sup>o</sup> KYU**

Milica Savić **2<sup>o</sup> KYU**

PROKUPLJE, 06.12.2014.

**AK "MUŠIN",**

**Radivoje Janković**

Mladen Grujić **7<sup>o</sup> KYU**

Tara Ljuboja **6<sup>o</sup> KYU**

Bozidar Vjestica **6<sup>o</sup> KYU**

Luka Milić **6<sup>o</sup> KYU**

Ilija Mijačić **6<sup>o</sup> KYU**

Milena Perović **4<sup>o</sup> KYU**

Nikola Ivković **4<sup>o</sup> KYU**

INĐIJA, 13.12.2014.

**AK "KAIZEN",**

**Saša Obradović**

Nemanja Bubalo **12<sup>o</sup> KYU**

Ružica Maravić **12<sup>o</sup> KYU**

Nenad Mutić **11<sup>o</sup> KYU**

Zorica Simić **11<sup>o</sup> KYU**

Milica Čavić **10<sup>o</sup> KYU**

Ivan Laholat **10<sup>o</sup> KYU**

Vukašin Maravić **10<sup>o</sup> KYU**

Valentina Budimir **10<sup>o</sup> KYU**

Vladimir Blagojević **6<sup>o</sup> KYU**

Ivana Dinić **4<sup>o</sup> KYU**

BEOGRAD, 14.12.2014.

**AK "EIKI",**

**Radivoje Janković**

Dejan Mitrović **6<sup>o</sup> KYU**

Nikola Stojanović **6<sup>o</sup> KYU**

Stefan Braković **5<sup>o</sup> KYU**

BEOGRAD, 14.12.2014.

**AK "CENTAR",**

**Radivoje Janković**

David Cvetuljski **6<sup>o</sup> KYU**

Gordana Radović **6<sup>o</sup> KYU**

Jasmina Miletić **6<sup>o</sup> KYU**

Jovan Stevuljević **6<sup>o</sup> KYU**

Milan Srećković **6<sup>o</sup> KYU**

Nikola Lapčević **6<sup>o</sup> KYU**

Pavle Milić **6<sup>o</sup> KYU**

Tamara Filipović **6<sup>o</sup> KYU**



# 気道

## Aikikai Srbije

Aikido bilten 14 • 2015.

	2010.		2011.		2012.		2013.		2014.	
	ispita	kyu-dan	ispita	kyu-dan	ispita	kyu-dan	ispita	kyu-dan	ispita	kyu-dan
1."Zemun", Zemun	6	58	7	45	8	46	4	27	4	34
2."Shin Ken", Beograd	5	22	5	27	6	38	4	15	6	34
3."IKEDA", Niš	3	50	5	44	4	18	3	12	3	31
4."Daitokan", Požarevac	2	8	3	19	2	8	2	16	2	15
5."Sensei", Niš	2	16	2	27	2	32	2	33	2	38
6."IKEDA 2", Malošiste	1	1	3	30	2	6	2	8	1	5
7."Taka", Niš	3	12	4	15	1	9	2	4	2	26
8."Kruševac", Kruševac	6	49	3	78	2	26	2	35	2	29
9."Yamatokan", Beograd	2	10	3	10	3	9	3	11	2	3
10."Sinđelić", Beograd	4	16	1	2	0	1	3	6	1	2
11."Budo", Novi Sad	2	43	2	52	2	86	2	89	2	101
12."Centar", Beograd	3	41	3	42	3	47	5	58	4	53
13."Košava", Beograd	2	20	2	16	3	11	3	24	2	22
14."Mušin", Prokuplje	1	8	2	20	2	8	2	31	2	19
15."Tenšin", Pirot	2	6	3	14	2	7	4	9	2	9
16."Sunce", Vršac	0	0	1	10	2	11	2	17	1	9
17."Eiki", Beograd	3	33	5	32	4	27	4	45	6	52
18."Vlasotince", Vlasotince	1	7	2	17	2	21	4	16	2	8
19."Taka", Merošina	-	-	2	28	1	12	1	7	2	21
20."Alfa", Bela Crkva	-	-	1	12	2	37	2	9	1	6
21."Ozren", Soko Banja	-	-	-	-	-	-	2	32	2	21
22."Kraljevo Shin Ken", Krv.	1	5	1	5	1	7	2	34	1	12
23."Agatsu Shin Ken", Bgd.	-	-	-	-	-	-	1	12	1	6
24."Kaizen", Beška, Indija	-	-	-	-	-	-	0	0	4	25
25."Keiku", Beograd	-	-	-	-	-	-	-	-	2	8
DAN pojasevi (pri klubu)	5	13	4	16	3	16	3	15	4	19
Ukupno:	61	453	73	606	67	521	67	593	63	581



Vladimir Obradović 6° KYU  
 Željko Blizanjac 6° KYU  
 Goran Tucović 4° KYU  
 Mladen Lazović 4° KYU  
 Sonja Lapčević 4° KYU  
 Srđan Sparić 4° KYU  
 Miloš Marković 3° KYU  
 Denis Kusić 3° KYU  
 Aleksandar Nikolić 2° KYU  
 Goran Matović 2° KYU

ZEMUN, 20.12.2014.  
**ZIMSKI AIKIDO SEMINAR**  
**AD "ZEMUN"**

**Saša Obradović**  
 Anastasija Petrović 9° KYU  
 Kosta Đukić 7° KYU  
 Jarmila Ivanović 5° KYU  
 Relja Jokić 5° KYU  
 Anka Jović 4° KYU  
 Nevena Sretenović 4° KYU  
 Mihajlo Ivanović 4° KYU  
 Lazar Smuđa 4° KYU  
 Dušan Obradović 3° KYU  
 Dragana Bajagić 2° KYU  
 Nađa Sinadinović 1° KYU  
 Bojan Bojanić 1° KYU

ZEMUN, 20.12.2014.

**ZIMSKI AIKIDO SEMINAR**  
**Saša Obradović, Shidoi**

Danijela Milenković 1° DAN  
 Željko Prović 1° DAN  
 Luka Jokić 1° DAN  
 Nikola Marčetić 1° DAN  
 Mihajlo Tijanić 1° DAN  
 Ivana Cenerić 2° DAN  
 Vladimir Veskov 2° DAN

BEOGRAD, 24.12.2014.

**AK "KOŠAVA",**  
**Aleksandar Zdravković**

Sofija Ćurčić 6° KYU  
 Marija Isailović 6° KYU  
 Nina Stefanović 6° KYU  
 Teodora Isailović 4° KYU  
 Vuk Manojlović 4° KYU  
 Jelena Samardžić 3° KYU  
 Nikolina Krstić 3° KYU  
 Nikola Popović 3° KYU  
 Sava Latinović 2° KYU  
 Vanja Radaković 1° KYU

**ispiti**  
**2014.**

BEOGRAD, 24.12.2014.

**AK "EIKI",**  
**Radivoje Janković**

Dimitrije Pejić 12° KYU  
 Petar Čović 12° KYU  
 Isidora Đorđević 12° KYU  
 Bogdan Stanojević 12° KYU  
 Lazar Gajić 12° KYU  
 Ivan Todorović 12° KYU  
 Filip Vorkapić 12° KYU  
 Valentina Kragić 12° KYU  
 Irina Đorđević 11° KYU  
 Nikola Tošić 11° KYU  
 Nikola Lazarević 11° KYU  
 Jovan Arsić 11° KYU  
 Strahinja Golubović 11° KYU  
 Bogdan Arsenijević 10° KYU  
 Mateja Lukač 10° KYU  
 Magdalena Tomović 10° KYU  
 Una Zlatanović 10° KYU  
 Mihajlo Radović 10° KYU  
 Ilija Jović 9° KYU  
 Strahinja Sirovatka 9° KYU  
 Milan Rajković 8° KYU  
 Damjan Kovačević 8° KYU

BEOGRAD, 30.12.2014.

**AD "SHIN KEN",**  
**Novak Jerkov**

Maša Bjeloš 7° KYU  
 Stefan Jeremić 6° KYU

# 合気道

## Aikikai Srbije

Aikido bilten 14 • 2015.



## Program za kyu i dan pojasove

### 6. kyu

**UKEMI (padovi), TAISABAKI (kretanja)**

#### Tachiwaza:

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

### 5. kyu

**TAISABAKI, SHIKKO (kretanje na kolenima)**

#### Tachiwaza:

Shomenuchi:	Ikkyo	omote i ura
Shomenuchi:	Nikyo	omote i ura
Shomenuchi:	Kotegaeshi	
Katatetori:	Tenchinage	
Katatetori:	Shihonage	omote i ura
Katatetori:	Ikkyo	omote i ura
Katatetori:	Udekimenage	omote i ura
Katatori:	Ikkyo	omote i ura

#### Suwariwaza:

Katatetori Aihanmi:	Ikkyo	omote i ura
Katatetori Aihanmi:	Iriminage	
Ryotetori:	Kokyu Ho	

### 4. kyu

#### Tachiwaza:

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

#### Suwariwaza:

Shomenuchi:	Ikkyo	omote i ura
Shomenuchi:	Iriminage	
Katatori:	Nikyo	omote i ura



# 気道

## Aikikai Srbije

Aikido bilten 14 • 2015.

### 3.kyu

#### Tachiwaza:

Katatetori:	Uchikaitennage	
Katatetori:	Sankyo	omote i ura
Katatetori:	Yonkyo	omote i ura
Katateriyotetori:	Ikkyo	omote i ura
Katateriyotetori:	Nikyo	omote i ura
Katateriyotetori:	Kotegaeshi	
Ryotetori:	Kotegaeshi	
Ryotetori:	Kokyunage	
Shomenuchi:	Yonkyo	omote i ura
Shomenuchi:	Gokyo	omote i ura
Yokomenuchi:	Ikkyo	omote i ura
Yokomenuchi:	Uchikaitensankyo	omote i ura
Yokomenuchi:	Tenchinage	
Chudantsuki:	Sankyo	omote i ura
Chudantsuki:	Hijikimeosae	
Chudantsuki:	Sotokaitennage	

#### Ushirowaza:

Ryotetori:	Ikkyo	omote i ura
Ryotetori:	Nikyo	omote i ura
Ryotetori:	Sankyo	omote i ura
Ryotetori:	Hijikimeosae	omote i ura
Ryotetori:	Kotegaeshi	
Ryotetori:	Shihonage	omote i ura
Ryotetori:	Iriminage	

#### Suwariwaza:

Shomenuchi:	Kotegaeshi	
Shomenuchi:	Sankyo	omote i ura
Shomenuchi:	Iriminage	
Katatori:	Sankyo	omote i ura

### 2.kyu

#### Tachiwaza:

Shomenuchi:	Jiyuwaza	
Shomenuchi:	Nikyo	omote i ura
Yokomenuchi:	Sankyo	omote i ura
Yokomenuchi:	Yonkio	omote i ura
Yokomenuchi:	Gokyo	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

#### Ushirowaza:

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

#### Suwariwaza:

Shomenuchi:	Yonkio	omote i ura
Shomenuchi:	Sotokaitennage	
Ryokatatori:	Ikkyo	omote i ura
Chudantsuki:	Kotegaeshi	
Jodantsuki:	Ikkyo	omote i ura

### 1.kyu

#### Tachiwaza:

Shomenuchi:	Shihonage	omote i ura
Shomenuchi:	Tenchinage	
Shomenuchi:	Udekimenage	omote i ura
Munetori Menuchi:	Ikkyo	omote i ura
Munetori Menuchi:	Nikyo	omote i ura
Munetori Menuchi:	Sankyo	omote i ura
Munetori Menuchi:	Koshinage	
Jodantsuki:	Yonkyo	omote i ura
Jodantsuki:	Iriminage	
Jodantsuki:	Shihonage	omote i ura
Jodantsuki:	Sotokaitennage	
Jodantsuki:	Ushirokiritoshi	
Jodantsuki:	Koshinage	
Katateriyotetori:	Jujigarami	
Ryokatatori:	Kokyunage	tri ukea
Yokomenuchi:	Jiyuwaza	tri ukea
Chudantsuki:	Jiyuwaza	tri ukea

#### Ushirowaza:

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	

#### Suwariwaza:

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

#### Hanmihantachiwaza:

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

#### Aiki JO:

- Osnovni udarci i bodovi štapom
- Kata 17

#### Aiki KEN:

- 1 - 7. Suburi mačem

# 合気道

## Aikikai Srbije

Aikido bilten 14 • 2015.

### Sho dan (1.dan)

#### Osnovne tehnike:

- Tachiwaza
- Hanmihantachiwaza
- Suwariwaza
- Ushirowaza

#### Tanto:

- Tantodori

#### Aiki JO:

- 1. i 2. Kumijo
- Kata 31

#### Aiki KEN:

- 1. Kunitachi

### Ni dan (2.dan)

#### Osnovne tehnike:

- Tachiwaza
- Hanmihantachiwaza
- Suwariwaza
- Ushirowaza
- Kratak esej

#### Aiki JO:

- 1, 2, 3, 4, i 5. Kumijo
- Kata 14
- Jodori uke
- Jodori tachi

#### Aiki KEN:

- 1, 2, 3. Kunitachi
- Tachidori

### San dan (3.dan)

#### Osnovne tehnike:

- Tachiwaza
- Hanmihantachiwaza
- Suwariwaza
- Ushirowaza
- Kratak esej

#### Aiki JO:

- 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7. Kumijo
- Kumijo (Banja 2003, 2013.)

#### Aiki KEN:

- 1, 2, 3, 4, 5. Kunitachi
- Kimosubino tachi

### Yon dan (4.dan)

#### Osnovne tehnike:

- Tachiwaza
- Hanmihantachiwaza
- Jiyuwaza na sve napade
- Suwariwaza
- Ushirowaza
- Kratak esej

## Uslovi vezani za izlazak na ispit

### 1. Vremenski uslovi

1.1. Vremenski uslovi između ispita za kyu pojaseve nisu striktno definisani.

1.2. Kod ispita za dan pojaseve postoje minimalni vremenski uslovi dati u sledećoj tabeli:

pojas	period	
1.dan	8 meseci	110 treninga, 2 seminar, najmanje 15 godina starosti.
2.dan	2 godine	Redovno vežbanje, <sup>1)</sup> kratki esej napisan u periodu, od najviše 6 meseci pre ispita.
3.dan	3 godine	Redovno vežbanje, <sup>1)</sup> kratki esej napisan u period, od najviše 6 meseci pre ispita.
4.dan	4 godine	Redovno vežbanje, <sup>1)</sup> najmanje 25 godina starosti, kratki esej napisan u periodu od najviše 6 meseci pre ispita.
5.dan	5 godina	Na preporuku organizacije odluku o promociji donosi Hombu dođo.
6.dan	6 godina	Na preporuku organizacije odluku o promociji donosi Hombu dođo.

<sup>1)</sup> podrazumeva se pohađanje treninga i seminara

### 2. Takse i aikikai članarina

2.1. Na ispite za kyu i dan pojaseve mogu izlaziti samo članovi **Aikikai Srbije** sa izmirenom godišnjom članarinom za tekuću godinu.

2.2. Na ispite za kyu i dan pojaseve mogu izlaziti samo članovi Aikikai Srbije koji uplate ispitnu taksu pre ispita. Kandidatima se, ako ne polože, taksa vraća u celini.

### 3. Drugi uslovi

3.1. Za izlazak na ispit neophodna je saglasnost trenera.

3.2. Za KYU pojaseve kandidat mora imati između ispita najmanje:

pojas	broj treninga	seminara
za 12 - 7. kyu	26	--
za 6. kyu	26	--
za 5. kyu	40	1 seminar
za 4. kyu	50	1 seminar
za 3. kyu	60	1 seminar
za 2. kyu	80	1 seminar
za 1. kyu	110	2 seminar



# 合気道

Aikikai Srbije

Aikido bilten 14 • 2015.

## Aikido

Razmišljanja  
Putovanja  
Tekstovi  
Istorija

合気道



# 合気道

Aikikai Srbije

Aikido bilten 14 • 2015.





## Banalizacija aikidoa i borilačke umetnosti



*Godine 2014. navršilo se četiri i po decenije od kada je aikido došao u tadašnju Jugoslaviju, tačnije u Beograd.<sup>[1]</sup> Uveliko se ovih meseci slave 50-togodišnjice od osnivanja prvih aikikai organizacija: u Italiji, Švajcarskoj, Australiji. Ove proslave se uglavnom svode na veliki seminar sa Došuum i sa nekoliko preostalih aktivnih japanskih Šihana koji su svoj aikido vek proživeli u tom dugom periodu i ugradili sebe u ono što je aikikai danas.*

Krajem 60-tih Beograd se intenzivno otvarao i kulturno povezivao sa svetom – bio je glavni grad velike države, u njemu je 1971. startovao FEST, BEMUS se prvi put održao pomenute 1969. slušao se rock and roll i bio je prirodno mesto gde će se nova veština pojaviti i primiti.

S druge strane, na aikido i delimično i na druge istočne borilačke veštine koje nisu bile do tada „sportizovane“ gledalo se od strane socijalističke vlasti sa priličnim podozrenjem. Veštine u kojima se osećao duh japanske kulture, bušidoa ili bilo kakve istočne duhovnosti smatrane su skoro sektama. Činjenica da u

**Saša Obradović**  
5.dan, Hombu Dođo Šidojin

sektu kad uđete ne možete iz nje izaći, dok kada prestanete da dolazite na trening niko vas ne primorava da se vratite nije imala za glupane naročito značaja.

Metafizički deo veštine je za tadašnju vlast, naravno i za crkvu, bio mnogo manji problem. Istočna duhovna praksa zapravo je bila kao i danas sadržana na treningu aikidoa samo u seizi, vežbama disanja i eventualno u ponašanju u dođou. Prirodno, pod „dođo“ se u japanskim borilačkim veštinama misli uvek na mesto duhovnog puta, ne na autobusku stanicu kao mesto puta ka zavičaju dežurnih dušebrižnika.

Moralni, idejni a time i vaspitni deo koji je nosio bušido bio je mnogo veći problem i zadirao je u monopol koji vlastodršci nisu želeli da prepuste drugom. Socijalistička država je bila spremna da nevoljno tu oblast deli jedino sa zvaničnim u crno obučenim duhovnim provajderima koji su ideje proizišle iz etičkih kodeksa samuraja prezirali podjednako kao i kosmopolitizam kome je O sensei idealistički težio kroz svoj nenasilni idealni budo.

Veliki deo nas je tada verovao da svaka elitna ideja kao što je aikido prirodno mora da stvara otpor među konzervativnim i pri-

mitivnim shvatanjima zadojenim svetom, na neki način to smo smatrali i velikim komplimentom.

Ako ste pomislili da nas je nakon tih mračnih godina ogrejalo sunce demokratije i da se pravo svakog da bude svoj u novom društvu ceni i postiže uz svest da kroz različitost postajemo bolji, grdno ste se, evroentuzijastičke (u našem slučaju dalekoistočno-entuzijastičke) naivčine prevarili – borilačke veštine se više ne pominju u ovakvom kontekstu jer se očigledno veruje da smo zauvek izgubili bitku i da je njihovo preoblikovanje i banalizacija<sup>[2]</sup> završena. Radilo se na tome predano godinama.

Sredinom 90-tih legendarni Ljuba Vračarević je sa velikim poletom nakon neuspeha da dobije zvaničan Hombu dan iz aikidoa krenuo u promociju „Realnog aikidoa“, srpske borilačke veštine u kojoj je insistirao da je ta nova veština lišena nepotrebnih stavova i ideja nerazumljivih našem čoveku tj. njemu, citiram: „*autor je izdvojio nekoliko stotina tehnika izvornog aikidoa, preoblikovao ih, odstranio elemente japanske tradicije, potencirajući upotrebnu vrednost svake tehnike*“<sup>[3]</sup>. Deceniju kasnije pokušao je i japanske nazive tehnika aikidoa da zameni domaćim, sa promenljivim uspe-

hom. Japanski sistem rangiranja, titula i odeću u kojoj se vežba zadržao je smatrajući da očigledno imaju upotrebnu vrednost. Svih godina aikido je vezivao sa diuđitsuom prvenstveno iz njegovog nepoznavanja i nemanja želje da ga uči i razume.

U otprilike isto vreme, u prvoj polovini 90-tih, u punom jeku građanskih ratova na našim prostorima skoro preminuli Predrag Bata Milošević se prisetio da mora biti da ako su imali na dalekom istoku svoje borilačke veštine i mi imamo tako nešto bar jedno 2.000 godina staro i iznedrio je srpski „Svebor“. Veština je sebe promovisala upravo negiranjem bilo kakve veze sa po njima inferornim dalekim istokom a duhovnu snagu je crpela iz već pomenute verske nevladine organizacije kao neophodnog lepka za sve izume sa nacionalnim predznakom. Bata je naravno od svih veština jedino poznavao aikido (imao je Sho dan dobijen početkom osamdesetih u okviru našeg tadašnjeg aikikaia) i to što su tih prvih dana na treninzima Svebora radili uglavnom je bio samo aikido uz po koje čobansko nadigravanje. U ovoj potpuno izmišljenoj veštini autor se nije hvalio aikidoom, upravo suprotno - možete pogledati sraman tekst objavljen u jednim



# 合気道

## Aikikai Srbije

Aikido bilten 14 • 2015.



nedeljnim novinama novembra meseca 1994. na našem sajtu.<sup>[4]</sup>

Značajno kasnije, veština „Ruski Sistem“ počela je da svoju popularnost stiče kod nas i preko pojedinih aikido klubova. Veza između Sistema i aikidoa po ideji i postanku ne postoji i verovatno je bio u pitanju pravi melem na ranu aikido instruktorima koji su godinama morali da se bave derivatom „japanske nihilističke misli“ i dobili su napokon alternativu sa bližeg i dražeg ruskog istoka. Samoj pomenutoj veštini naravno ništa ne fali, ovde je priča o njenom aikido kontekstu.

U najskorije vreme, sigurno ne slučajno, naši zakonodavci su se setili stare ideje da aikido svrstaju

u sport. O sensei Morihej Uešiba dok je tragao za idealnim budoom meditirajući u planini i godinama stvarajući idejno novu veštinu nije ni slutio da je po našim neznalica-ma u stvari bio samo sportista rekreativac koga će jednog dana svrstati u sport 4 kategorije.

Nišio sensei o sličnoj temi kaže sledeće:

*"Danas je prošlo mnogo godina od kada je O Sensei preminuo a sve to vreme sam koristio njegove reči ne bi li dosegao shvatanje aikidoa koje imam danas.*

*Prvo, zašto u aikidou nije neophodno takmičenje? To je zato što je aikido nastao sa potpuno drugačijom svrhom od drugih*

*borilačkih veština nastalih u prošlosti. U prošlosti je svrha borilačkih veština bila kako da se uništi i ultimativno uzme život protivnika. Aikido je nastao sa svrhom da bude Budo koji daje - Budo koji ukazuje protivniku kako on ili ona trebaju da žive i napreduju u životu."*<sup>[5]</sup>

Kroz ove primere bilo bi pogrešno pomisliti da se radilo o višedecenijskoj organizovanoj zaveri protiv mislećih ljubitelja bušidoa - samih veština i ideja koje one nose. Naše društvo se jednostavno banalizovalo, prostakluk je postao dominantan u svim sverama društva i desio se, kad je o aikidou reč, proces suprotan od svega što se decenijama dešavalo drugde u aikido svetu. U prilično dugačkom intervjuu sa Hiroši Tadam senseijem<sup>[6]</sup> on piše pored ostalog o svojim prvim danima po dolasku u Italiju. Objašnjava da je aikido u Italiji u početku bio široko prihvaćen uglavnom među intelektualcima. Nakon nekoliko decenija njihovo "Društvo za tradicionalnu japansku kulturu - Aikikai Italije" je naraslo na nekoliko desetina hiljada članova. To je zapravo bila primenjena ideja potekla od Došoa da je aikido za sve i namenjen je svakome.

Za sve i za svakog ne znači da je aikido sve i svašta!

Idealni budo O senseija je fizičku vežbu i trening postavio kao sredstvo za realizaciju moralnih i kompletno novih interakcija u borilačkom svetu, njegova vulgarizacija je tužna tekovina 45 godina ove veštine kod nas. Umesto traganja ka dubini i razumevanju veštine, lakši put kompletno suprotan bušidou ka varanju i odbacivanju njenog velikog dela bio je izgleda neodoljiv za većinu.

Vrednosti koje aikido nosi su univerzalne i uvek će biti podjednako japanske i vlasništvo svih ljudi sveta. Svođenje velike ideje Moriheja Uešibe utkane u aikido na fitness, zatezanje zadnjice ili samoodbranu deluje i pored marketinške privlačnosti ponižavajuće za sve koji su decenije proveli na strunjačama. Aikido je bio i jedino može postojati kao celina u duhu i ideji njegovog osnivača. Tehnike se menjaju i menjale su se svih prethodnih decenija ali je misao O senseija ostala i dalje aktuelna i moderna. Mnoštvo tekstova, pored ostalih, Saotome, Chibe senseija, Endo ili Tade senseija nalaze se prevedeni na sajtu Aikikai Srbije i svima mogu biti odličan vodič u traganju za ličnim aikido izrazom.

Traganje za ličnim aikido putem bi bilo neophodno kada ne bi postojala aikido organizacija, kada ne bi bilo dođo, starijih učenika i



senseija i kada ne bi postojalo prethodnih 45 godina burne aikido prošlosti na ovim prostorima.

### Martial Arts - borilačke umetnosti

Marial arts na engleskom, Arte Marziale na italijanskom, Art Martial na francuskom ili borilačke veštine (bez traga ikakve umetnosti) na našem jeziku. Zašto umetnost po sred veštine?

*"Umetnost je ljudska delatnosti koja ima za cilj stimulisanje ljudskih čula kao i ljudskog uma i*

*duha; prema tome, umetnost je objekat ili skup aktivnosti i objekata stvorenih sa namerom da se prenesu emocije ili/i ideje. Osim ove definicije, ne postoji ni jedna druga opšteprihvatarena definicija umetnosti, s obzirom da je definisanje granica umetnosti subjektivan akt, a potreba za umetnošću se obično naziva ljudskom kreativnošću.*

*Umetnost, kao i rad, proizvodnja, egzistencija, religija, seks, nauka, filozofija, pripada kulturi. Ona nije samo neodvojiva u formalnom smislu od svega što čini kulturu, već je i u suštinskom smislu jedinstvena s njom. Ona je data kulturom. Bez kulture i svega što čini kulturu ona i ne postoji. Umetnost određuje kulturu. Po njoj znamo o kojoj kulturi je reč." - je ono što o ovoj temi pored ostalog prosečnom površnom čitaocu ima da poruči Wikipedia.*

Japanske borilačke veštine predstavljaju da budu samo veštine od perioda kada kao i kod svih bitnih segmenata kulture te zemlje na njih počinje da presudno utiče zen. Borilačke veštine postaju borilački putevi, o dou je reč, počinju da uče ne kako ubiti već kako živeti.

*"Zen i borilačke veštine nemaju veze sa održavanjem kondicije ili očuvanjem zdravlja. Na Zapadu*



*Ljudi žude za takvim stvarima. Ali duh zena ne može se sabiti u jedan tako uzan sistem. I zen nije neka duhovna masaža - mada kjosaku može veoma dobro da izmasira um i telo. Kao što borilačke veštine nisu igra niti sport, tako ni zazen nema za cilj da vas učini srećnijim ili opuštenijim. Njihov smisao je dublji i suštinskiji, borilačke veštine i zen su smisao života.*"<sup>[7]</sup>

Naravno, nakon toliko vekova derivati zenovskog učenja u japanskoj kulturi vide se danas u mnogim aspektima tog društva: u arhitekturi i slikarstvu; u tradiciji preostaloj nakon samuraja - čajnoj ceremoniji chadou, aranžiranju cveća ikebani; ugrađeni su u karatedo, u gađanje iz luka kyudo, iaido, kendo, aikido. Ovde naravno treba praviti razliku sa onim što zen danas predstavlja u Japanu u religijskom smislu, razlikujte ga i od šintoa više bitnog za razvoj budicua. Šinto (神道) je dosta nalik narodnom verovanju i obožavanju kamiya (bogova) i prirode.

Transformacija đucua u do desila se u Japanu u Tokugava (Jedo) periodu, vekovima dugog mira kada rat i ubijanja nisu bili svakodnevnica samuraja. Bušido ili duhovno transformisane borilačke veštine počele svoj prodor van Japana upravo u sličnim uslovima u periodu mira nakon II svetskog rata. Prirodno, oni koji su imali dominantno sukob u sebi nisu prihatali ni ideju ni poruku koju su ovako transformisane veštine donosile. Način na koje su se za nas zapadnjake nove veštine proučavale tražio je kontemplaciju i odvajanje od praktičnosti slično načinu stvaranja umetničkih dela.

Neophodno je vežbati ali i osećati i komunicirati što je jedna od osnovnih svrha umetnosti sa drugima kroz trening, promišljati i menjati sebe. Kulture koje su umetnost baštinile u većoj meri od nas ovo su prepoznale odmah prihativši i nove nazive za borilačke sisteme koji više nisu bili samo to. Nažalost, ovo se nije masovno kod nas dogodilo ne samo u jezičkom nego i u suštin-

skom smislu i potsećati na to je zapravo zadatak svih koji su deo budoa i žele da ga razumeju. Aikido trebamo shvatiti kao umetnosti života novog doba, ne kao veštinu preživljavanja iz neke daleke prošlosti.

### na posletku

Oko 1935. godine, stariji učidešiji iz Uešibinog dođoa tražili su da se propišu pravila za vežbanje koja bi bila neka vrsta kućnog reda za novopridošle učenike. Morihej Uešiba je tada napisao šest preporuka koje su kasnije postale poznate kao "Podsetnik za aikido vežbanje". Ova pravila, nešto prilagođena vremenu, se i danas nalaze u Aikikai Hombu dođou u Tokiju.<sup>[8]</sup>

Među pomenutim pravilima, pod brojem 6 stoji: "Svrha aikidoa je da vežba um i telo i da stvori vredne i čestite ljude."

U skladu sa ovim, talentovani ste za aikido prvenstveno ako vam se ovaj jednostavni proces prima, spretnost vam nije dovoljna.

[1] "45 godine YU aikidoa 1969-2014." ([www.aiki.rs](http://www.aiki.rs))

[2] **banalo** (fr. *banale*) znači otrcano, obično, bez originalnosti, svakidašnje

[3] zvanična web strana RA: "Šta je realni aikido?"

[4] "Telegraf", novembar '94.: Srpski vitezovi u napadu viču: "O ruk...", Predrag Milošević

[5] "Aikido je jezik", Shoji Nishio sensei 8.dan

[6] "Intervju - 6.deo", Hiroshi Tada sensei 9.dan

[7] "Nepomična mudrost" iz knjige "Zen i borilačke veštine", Tajsen Dešimaru

[8] "Pravila za vežbanje", Morihej Uešiba

# 合気道

Aikikai Srbije

Aikido bilten 14 • 2015.





## Struktura Shu, Ha, Ri i prodiranje Shoshina



### 守 破 離

**Kazuo Chiba sensei**

8.dan, Hombu Dođo Shihan

*Ovaj esej u originalu pojavio se u "Aikido žurnalu Birankai/USAF-Zapadnog regiona br. 6," zima 1989. god.*

*Prvi put je kod nas objavljen u "Aikido biltenu br. 8", 2009. god.*

*Prevela sa engleskog:  
Katarina Obradović*

Među rečima koje često koristimo nalaze se i one koje kada izbliza obratimo pažnju i dosledno definišemo njihovo značenje, otkrivamo koliko je zaista nejasno i površno naše razumevanje istih.

### Shoshin (šošin)

Recimo, reč "Shoshin" koja se najčešće koristi u borilačkim veštinama je jedna od njih. Razume se da Budo (borilački put, borilačka veština) počinje sa Shoshinom i završava se sa Shosinom. Budo se ne može razumeti bez jedne jasne definicije reči Shoshin: Sho znači početak, Shin znači um, duh ili stav i Shoshin u

prevodu znači početnički um. Misli se na um kompletnog početnika kada počinje da trenira Budo. Taj početak obeležen je skromnošću, mekoćom, iskrenošću i čistotom, nepresušnim traganjem Puta. U Japanu se od Budo discipline očekuje da bude oštra i teška i da zahteva mnogo godina vežbe do majstorskog zvanja. Unutar Shoshina otkrivamo duh čvrstine, žrtvovanja, posvećenosti i samokontrole. Zašto Japanci vide Budo trening na ovaj način? On je suprotan Američkom stavu gde su generalno zadovoljstvo i užitek na prvom mestu.

Japanci smatraju da je nemoguće biti majstor borilačkih veština bez rešenosti da se vežba

# 合気道

## Aikikai Srbije

Aikido bilten 14 • 2015.



mного godina, prolazeći pri tom kroz mnogo različitih stanja i zahtevajući da se ide do krajnjih fizičkih granica a ponekad čak i dalje. Japanci takođe priznaju da se na kraju fizičkog majstorstva veštine nalazi jedno duhovno ispunjenje koje odvodi dalje. Stanje koje se dostiže kroz duhovni napredak, najviše stanje u Budou, naziva se Mushin, ili stanje Ne-Uma. Ono se predstavlja slikom čisog/jasnog ogledala koje reflektuje ono što se pojavljuje tačno onakvo kakvo je. Stanje Ne-uma je takvo da odražava sve ono što prolazi ispred njega bilo da dolazi ili odlazi, bez mešanja volje ili samonametnutog prosuđivanja.

Ipak, postoji važna razlika između statičnog ogledala i aktivnog stanja uma. Aktivni um reaguje spontano i simultano na odraženi lik bez vezivanja i smet-

nji dobrog i lošeg, ispravnog i pogrešnog, dobitka i gubitka, života i smrti. Ono što ovo stanje čini teškim da se postigne je zahtev da fizičko kretanje (tehnika) simultano prati um koji reaguje na spoljne nadražaje koji se reflektuju u njemu. Stanje Ne-Uma se može doseći i uz pomoć drugih disciplina kao što je recimo meditacija. Ono što budo čini jedinstvenim nalazi se u simultanom i nerazdvojivom otelovljenju uma i fizičkog kretanja u tehnici. Jedino kada se dosegne ovo stanje može se jedna borilačka veština smatrati potpunom.

Shoshin je um koji je neophodan da bi se pratila obuka tj. nastava. On sadrži iskrenost, skromnost, blagost, izdržljivost, žrtvu i samokontrolu, neditnut od strane samovolje diskriminacije i prosuđivanja. On je um koji je kao

komad čiste bele svile pre nego što je obojen. To je takođe veoma važan uslov za prvu fazu u kojoj pojedinac uči da prikaže bazičnu tehniku precizno, deo po deo, korak po korak sa nepokolebljivom verom u učenje. Shoshin nije samo stanje svesti koje je karakteristično za početnike. Neophodno je da bude prisutan u svakoj fazi obuke. Manifestacija Shoshina zavisi od statusa pojedinca tj. dali je početnik, srednji početnik, ili napredni student. Ono što je najvažnije je da se na kraju postaje jedno telo iznutra i spolja, i da se konačno razvija svest Ne-Uma. To je završetak Budo obuke.

Odlučnost da se čvrsto držite uma početnika je ključni faktor vežbanja. Kao i sve drugo i Shoshin se susreće sa različitim iskustvima i izazovima te može



oslabiti i biti slomljen. On takođe može postati jasniji i jači. Od presudnog je značaja održavati strog samoposmatrajući stav da bi se sprečilo da Shosin propada. Potrebno je biti odlučan, prevazilazeći krize ne jednom već mnogo puta i ići dalje. Izgubiti Shoshin znači stati sa razvojem i gotovo uvek se dešava da se taj proces ne prepoznaje. To je ujedno i znak ljudske arogancije.

Generalno gledano, razlika između Amerikanaca i Japanaca je u shvatanju da li je napor ili uživanje i zadovoljstvo ono što treba očekivati u proučavanju Budoa. Čini se da je to u velikoj meri zbog razlike između dve kulture. Postoji još uvek veliki uticaj srednjevekovnih ideja u svim japanskim tradicionalnim umetničkim disciplinama uključujući i Budo i danas unutar japanske svesti. To je dešava uglavnom zbog rada Jošikave na liku i delu Miyamoto Musašija koga japanski narod duboko poštuje. On je postao nacionalni junak za sva vremena. To nije samo zbog visokog vrednovanja njegovog asketskog načina života koji duboko dopire do japanske svesti. Slično poštovanje može se naći u stavu japanskog naroda prema O Senseiju osnivaču aikidoa. Uprkos razlikama između Musašija i O Senseia (Zen snažno utiče na Musašija a Šinto-

izam na O Senseia), ono što je zajedničko za ova dva gorostasa je dubina njihovog samoodricanja.

Samoodricanje je vitalna sila koja paradoksalno doprinosi razvoju čoveka. Kroz samoodricanje postiže se stanje kosmičke svesti i dostiže se samospoznaja prevazilazeći tako ograničenja ega. Ovaj proces je osnova razvoja koji je shvaćen unutar tradicionalnih japanskih borilačkih disciplina uključujući i aikido. Ipak, pre nego što dublje uđem u ovu temu, hteo bi da se osvrnem na kratko na značenje reči kata. Kata je osnovna i uobičajna metoda koju možemo pronaći u svim japanskim tradicionalnim umetnostima kao što su čajna ceremonija, aranžiranje cveća, slikarstvo, kaligrafija, ples, teatar, budo. Kata se prevodi u engleskom jeziku kao forma. Ipak, forma pokriva samo jedan deo celine, površno se ograničavajući samo na fizičkom aspektu.

Dok forma pokriva samo fizički deo celine, što je vidljivi deo, postoji i deo koji nije vidljiv u prirodi. On je povezan sa unutrašnjom energijom toka svesti (Ki). Postoje škole u istoriji budoa koje opisuju katu kao zakon energije (poredak energije). Pošto se ovaj deo ne može videti fizički, ne može se promišljati i mora se primiti i osećati. Ki npr. kao manifestacija

kontrole toka svesti radi zajedno sa fizičkom energijom unutar i izvan tela u okviru kate. To je povezano sa količinom i kombinacijom oprečnih elemenata koji su povezani i koji se međusobno razmenjuju: čistoća i nečistoća, svetlo i tama, punoća i praznina, skupljanje i širenje, tvrdoća i mekoća, brzina i sporost i sl. Kata je jedna organska forma koja postoji kada se dva oprečna elementa integrišu unutar borbilačke tehnike. Tada kata živi, postoji, manifestuje se u momentu izvođenja. Štaviše, ono što je značajno za svaku katu jeste da je duboko karakterišu škole, a posebno je određena od strane osnivača škole u smislu njegove ličnosti i iskustva. U krajnjoj istanci kata se formira kao filozofija koja se prenosi svojim sledbenicima. To je srce škole. U svom izvornom obliku kata je opisana kao borilačko kretanje (protiv neprijatelja) i to je kolektivno dostignuće i suština svake škole. To je rezultat potrage za efikasnošću, ekonomičnošću i racionalnog razmišljanja u datim okolnostima.

Vežbajući formu unutar metodologije koja je svojstvena nekoj školi, ili učitelju, kroz nekoliko godina može se savladati fizička forma i interni poredak energije na način određene škole. Iako se aikido trening zasniva na ponav-

ljanju forme on je mnogo slobodniji i fleksibilniji nego u starim školama. Može se reći da je forma izvan forme. Razlog svemu ovome može se naći isprva u pozitivnoj činjenici da aikido privlači širok dijapazon ljudi u odnosu na druge discipline. Negativna strana u ovome je ta što to doprinosi poplavi površnog individualizma.

Drugi značajan razlog može se naći u činjenici da je i sam osnivač nekoliko puta transformisao i promenio svoju umetnost a posebno njenu fizičku formu. Te promene su bile sinonimi za njegov lični razvoj. Bez sumnje ovo je jedan od razloga zašto imamo različite stilove u formi i različite načine izražavanja veštine čak i među njegovim direktnim učenicima. Ovi učenici su završili obuku kod osnivača O Senseia u različitim periodima njegovog života. Ovaj kontinuirani razvoj aikidoa je jasan s obzirom da je njegov osnivač bio u neprekidnoj potrazi za Putem, i tom potragom, ja pretpostavljam, on nikada nije bio zadovoljan.

Može biti korisno opisati tri progresivna stadijuma koja se pojavljuju u proučavanju tradicionalnih boričkih veština u Japanu. Neke od njih ću ilustrovati u nadi da će čitaoci moći da ih shvate.

## Shu (šu)

Prva faza se naziva "Shu" i može se prevesti kao zaštititi, braniti, čuvati, poštovati, biti istinit. Iz ove definicije može se reći da su karakteristike ove faze: zaštita, odbrana, motrenje, pažnja. Takođe, u okviru ovoga postoje dva faktora: jedan subjektivni, drugi objektivni. Štititi se, braniti se, biti oprezan sve upućuje na odbranu protiv spoljašnjih negativnih okolnosti, opreza od upadanja u opasnost i pravljenja grešaka. To su sve objektivni faktori. Sa druge strane, ispunjavati naređenja, proučavati, biti iskren sve su to subjektivni faktori. Tehnički ono što je karakteristika ove faze je naučiti i utemeljiti osnovne principe kroz ponavljanje Kate tačno onako kako je navedeno bez nametanja volje, mišljenja ili prosuđivanja sa potpunom otvorenošću i skromnošću. Ovo je veoma važan period u oba smisla i fizički i mentalno u kome se pojedinac pažljivo priprema za narednu fazu.

Fizički, ovo je vreme kada se delovi tela osposobljavaju; zglobovi, mišići, kosti, ukupno držanje; kako da se postavi donji deo tela da se energija usmerava ka stomaku, kako da se balansirano koriste i ruke i noge.

Psihički, uči se kako fokusirati i koncentrisati pažnju na bilo koji deo tela u bilo kom trenutku, kako generisati unutrašnju energiju i njene tokove uz pomoć imaginacije. U krajnjoj istanci uči se vera, poverenje, poštovanje, izdržljivost, skromnost, žrtva, hrabrost što se sve smatra vrlinama budoa. Ne postoji tačno određeno vreme koliko je potrebno da se prođe kroz ovu fazu. Sve zavisi od snage, sposobnosti, i učitelja i učenika. Generalno, to ne mora biti suviše dugačak period, recimo od 3 do 5 godina. Nepotrebno je reći da se u tom periodu mora preuzeti obaveza da se ozbiljno trenira, da se trenira svakodnevno i taj trening smatrati veoma važnim i prvim prioritetom u određenom periodu života.

## Ha

Sledeća faza koja dolazi posle "Shu" je poznata kao "Ha". Ona se definiše sledećim izrazima: polomiti, uništiti, povrediti, prekršiti. Kao što ove definicije ukazuju, ovo je po svom karakteru prilično dinamična faza i snažno se oslanja na negaciju i poricanja. Ipak, paradoksalno, ova negacija vodi postepeno ka samopotvrđivanju. U fazi "Shu" fokus je na usklađivanju individualizma. Ova faza zahteva pažljivu pripremu i učenika i učitelja. Takođe je veoma



# 合気道

## Aikikai Srbije

Aikido bilten 14 • 2015.



važno da učitelj u ovoj fazi bude jak i prepozna potencijal svoga učenika i da učenik potvrdi svoju odgovornost prema učitelju svojom ozbiljnošću i posvećenošću vežbanju. Snaga dolazi kroz plamen samoodricanja. Tehnički gledano ovo je ujedno i faza u kojoj je neophodno preurediti i rekonstruisati sve ono što je učitelj podučavao.

Ovo podrazumeva eliminaciju svih suvišnih elemenata, svega što je nepotrebno i unose se novi elementi neophodni za dalji napredak. Ove promene zavise od mnogih uslova kao što su: temperament, ličnost pojedinca, stil, dob, pol, težina, visina, telo i snaga. U ovoj fazi duhovno i mentalno svako treba da od sebe zahteva najviše i da se neprekidno samoposmatra.

U ovoj fazi, dobiti znači ne biti kreativan a izgubiti i odreći se igra važniju ulogu u ovom procesu. To je zaista težak zadatak i često se ne vidi nužnost njegovog sprovođenja zbog nedostatka istinskog uvida i hrabrosti. Kao deo ljudske prirode, zaista je teško poreći ono što već posedujemo, posebno kada se smatra da je to dobrim delom naše vlasništvo. Ovo je mesto gde se većina ljudi zaglavi i prestane da raste. Tu je važan istinski uvid i prepoznavanja samog sebe. Kada bi pravili relaciju sa ljudskim rastom ovo je period infantilnosti i mladosti i zato je učenik još uvek pod starateljstvom učitelja.

Drugo veoma važno obeležje ove faze je prelazak od kompletne pasivnosti predhodne faze ka kompletnoj odgovornosti onoga koji vežba prema svom treningu.

Ono što se dešava u ovoj fazi je sledeće; onaj koji daje (učitelj) i onaj koji prima (učenik), zajednički doprinose rađanju individualizma kod učenika. To je upravo onako kao kad ptica u jednom trenutku unutar jajeta počinje da razbija ljusku iznutra a roditelj pomaže ptici razbijajući ljusku spolja. Ako u tom trenutku ptica nije dorastao, uginuće. Opet nema precizno određenog vremenskog perioda koliko traje ova faza. Međutim, ovo je veoma važan prelazni period. Stvaranje i rast od infantilnog do potpuno zrelog pojedinca pojavljuje se nakon ove faze.

### Ri

Završna faza je poznata kao "Ri". Definicije su sledeće: razdvajanje, rastava, odlazak, otpustiti, osloboditi, odeliti. Kao što definicija

# 合気道

## Aikikai Srbije

Aikido bilten 14 • 2015.



ukazuje ovo je vreme prelaska. To je završetak obuke pojedinca, iako to nije kraj učenja. U ovoj fazi pojedinac postaje majstor bori- lačkog umeća, i postaje slobodna nezavisna kompletna osoba u bori- lačkoj veštini. U ovoj fazi poje- dinac je savladao sve potrebne tehničke elemente veštine, pose- duje znanje i iskustvo i neustra- šivu ličnost. Duhovno i mentalno učenik ne zavisi niti se oslanja na spoljašnje smernice i pomoć. On je nezavisan. Nepotrebno je reći da dostići ovu fazu zahteva mno- go truda i rada koje je nemoguće opisati rečima. Ovo je faza gde se pojedinac oslobađa od oslanjanja na spoljašnje, oslobađa se učite- ljevog oslonca i doseže do kosmičke svesti o mushinu. To je faza Shoshina koja nastavlja kon- tinuirano da raste i to je ključ za samoostvarenje pojedinca.

Dao sam opis "Shu", "Ha" i "Ri" i njihov progresivni razvoj i struktu- ru. Međutim, te tri faze ne moraju se posmatrati mehanički sa jasnim granicama između njih, već na- predak i transformaciju iz jedne faze u drugu procenjuje učitelj.

U okviru sistema rangiranja koji se praktikuje u današnjem aikidou "Sho" odgovara periodu do trećeg dana, "Ha" periodu od trećeg do petog dana, i "Ri" periodu od i posle šestog dana. Očigledno, ova

podela se ne može primeniti u svakom slučaju. Kvalitet nečijeg vežbanja je vrlo često sumnjiv, a često postoji i neki "genijalac" kome nije potrebno nikavo rangi- ranje. Pojedinac koji je dosegao fazu "Ri" može se smatrati majs- torom veštine. On tada postaje jedan od uspešnih koji je na Putu i koji predstavlja oličenje veštine za sve ostale. Ipak, treba da se još uvek odnosi kao početnik sa puno poštovanja prema svom učitelju unutar ovog sistema. Nezavisno od ovoga, jednak je sa ostalim majstorima, uključujući i sopstve- nog učitelja u odgovornosti prema drugima i prenošenju znanja drugima. Na taj način vešti- na se razvija i prenosi budućim generacijama.

Da li se gore pomenuti sistem i dana praktikuje u okviru aikidoo u Japanu i da li je primenjiv ovde u Americi gde su kultura, životni stil i način razmišljanja toliko različiti, nije moje trenutno interesovanje. Ja sam ubeđen da ovaj sistem nosi još uvek duboku vrednost za današnje društvo i predstavlja sis- tem koji duboko ponire u razvoj čovečanstva. U krajnjoj instanci, ovaj sistem razjašnjava odgo- vornosti učitelja i učenika i pos- tavlja model odnosa između njih.





## Smirenost i opuštenost kao prirodna stanja uma i tela

*Novak Jerkov 5.dan  
Hombu Dođo Šidoin*

Kada posmatramo životinje u njihovoj prirodnoj sredini, naročito one iz porodice mačaka, uočavamo kako se kreću gipko i opušteno, kao bez napora. Pokreti su im harmonični i laki, bez ikakvih suvišnosti i nepotrebne potrošnje energije. Mogli bi smo reći da su optimalni, odnosno da su dovedeni do savršenstva ili jednom reći da su prirodni. I čovek da bi funkcionisao optimalno takođe mora biti opušten i smiren. Međutim čovek se danas pogrešnim načinom života sve više udaljava od prirode i sve mu je teže da živi, radi pa i razmišlja na pravi, prirodan način. Umesto toga on gomila u sebi napetost i stres, i truje se raznim otrovima iz zagađene okoline i hrane. Srećom postoji nešto što ga još čuva, i što

se kod životinja naziva instikt, a kod čoveka podsvest. Samo što su svest i instikt (intuicija) kod životinja povezani i deluju kao celina, a svest i podsvest kod savremenog čoveka iako su isprepletane one često izgledaju kao da deluju svaka za sebe. Ipak puno je svakodnevnih primera koji potvrđuju značaj podsvesti.

Dok hodamo ulicom ako naiđemo na baricu ili rupu na putu ili kamen, mi ćemo tu prepreku sa lakoćom i bez razmišljanja zaobići ili preskočiti. To ćemo učiniti bez upuštanja u razmišljanja tipa šta, zašto i kako, nego ćemo to uraditi jednostavno automatski, intuitivno. Slično se dešava i kad smo u nekoj velikoj opasnosti i kad nema vremena za razmišljanje,

tad naše telo reaguje spontano da bi smo se spasili. Zašto je potsvest toliko bitna, a često i savršenija od svesti i kako i na koje načine su njih dve međusobno povezane i konačno kako ih kontrolisati i voljno koristiti u svakodnevnom životu, ne možemo znati sa sigurnošću i u potpunosti, ali ćemo u ovom tekstu pokušati da se približimo odgovorima na ova pitanja. Naučnici su otkrili (EEG aparatima) da su različita stanja svesti povezana sa elektromagnetnim talasima koje proizvode nervne ćelije u mozgu kad su aktivne i kad komuniciraju međusobno.

Tako je napravljena podela na Beta talase (13-30 Hz) vezane za budno stanje, Alfa talase (8-12 Hz) vezane za opušteno stanje između jave i sna, Teta talase (5-7 Hz), vezane za stanje sna, Delta talase (1-4 Hz) vezane za stanje dubokog sna i kome, a neki spominju i Gama talase (30-70 Hz) koje karakteriše stanje pojačane budnosti, koncentracije i viših mentalnih funkcija.

Za naše razmatranje alfa stanje je najinteresantnije. To je stanje u koje se ulazi kad sklopimo oči, kad smo opušteni, kad maštamo, vizualizujemo nešto ili kad meditiramo. Poznato vam zvuči? Misogi u aikidou, vežbe disanja u jogi ili

pak u zen meditaciji, nisu ništa drugo do način na koji se ulazi u alfa stanje. Za ovo stanje karakteristične su opuštenost i sugestibilnost, pa se čovek tada može lako uvesti u stanja poznata kao hipnoza, katalepsija, ili čak i sam može raditi na sebi, svom zdravlju, ili rešavanju nekih drugih zadataka koje sam sebi postavi putem tkz. autosugestije. Ovo je vrlo zanimljivo područje za proučavanje jer otvara mnoga pitanja o mogućnostima ljudskog mozga i tela, njihovoj povezanosti i još neotkrivenim ukupnim potencijalima.

Čuveni aikido učitelj Japanac Koiči Tohei je zagovarao i do kraja



života sa velikim uspehom podučavao teoriju i pristup aikidou gde je osnovna pretpostavka da um i telo dostižu svoj pun potencijal onda kada rade usklađeno tj. koherentno, i svoju školu je nazvao „*Aikido ujedinjenog tela i duha*“. Dosta pre njega, na zapadu je otac savremene psihologije Sigmund Frojd, bio poznat po svojim analizama uticaja podsvesnog na svesno. Ako pođemo od toga da se svako osećanje manifestuje na tri nivoa: telesnom (telesne senzacije), emocionalnom (uzbuđenje) i mentalnom (imaginacije, unutrašnji govor), možemo reći da je svako osećanje povezano sa mislima, odnosno svako osećanje je definisano nekom vrstom vrednosti, odnosno značenja koje mu neko naše pređašnje iskustvo pridodaje. Emocionalna reakcija na stimulanse koji mogu biti spoljašnji ili unutrašnji, nastaje uvek kada nešto procenimo kao važnim za nas. Ono što je takođe bitno jeste da potsvest ne razlikuje stvarnost od mašte, tako da emocionalna reakcija može nastupiti i na naše vizualizacije podjednako kao i na spoljne poticaje. Sledeća važna stvar je to da emocionalna reakcija može ići preko 2 različita neuronska puta. Prvi je preko kore velikog mozga tj. centara odgovornih za svesno i racionalno, a drugi put je preko talamusa i



autonomnog nervnog sistema tj. podsvesnog. Ovaj drugi put je duplo brži od prvog. Sada nam se polako slažu kockice cele priče s početka, o svesnom i podsvesnom, o principima njihove povezanosti, i njihovim razlikama i značaju, te smo i na korak bliže mogućnostima kontrole naših misli i reakcijama koje one proizvode tj. svesnoj primeni ovog znanja o funkcionisanju našeg uma.

Mnogi lekari i danas tvrde da je nemoguće svesno uticati na autonomni nervni sistem, što nije tačno, jer je već odavno bilo puno primera kako npr. indijski jogini mogu da kontrolišu brzinu rada srca i metabolizma uopšte, kao i mnogih drugih praktikanata raznih veština, naročito borilačkih, koji su pravili naizgled ne moguće poduhvate kao što su lomljenje cigli, ležanje na oštrim mačevima ili ekserima, hodanje po užarenom uglju i sl. Ako zanemarimo to da tu ima i dosta komercijalizacije i trikova zbog publike, ostaje nam ono što nije prevara, a to je tkz. psihička priprema kojoj pristupaju podjednako svi: kako veliki sportisti, i borci ili dirigenti, tako i pevači pa i glumci ili pak umetnici na trapezu. A to je onaj kratki trenutak pred sam nastup, kada svako od njih u nekoliko sekundi tišine pokušava da se smiri, pot-



puno izoluje od okoline i postigne maksimalnu koncentraciju. Na taj način svi oni samo pokušavaju da utišaju svesni, racionalni deo ličnosti, kako bi dozvolili da onaj podsvesno-automatski deo preuzme kontrolu nad izvođenjem predhodno beskrajno mnogo puta uvežbanim nastupima. Zato kad Vas početnici pitaju zašto moraju toliko puta da ponove svaku tehniku, recite im da obavezno pročitaju ovaj tekst, a ako ga ne razumeju neka ga pročitaju opet! :) Možemo još lako konstatovati i to da se običnim rečima ipak ne može

komandovati podsvesnim radnjama, ali ako te reči imaju dubok značaj za nas, ili još bolje ako nas asociraju na neku vizuelnu predstavu, one mogu izazvati emocionalnu reakciju podsvesti. U tom smislu svakako bi svrsishodnije bilo umesto reći . „Srce moje, kucaj brže!“, odmah zamisliti neku neprijatnu ili uznemirujuću situaciju (npr. kako vas juri lav), i vrlo lako i brzo ćete uspeti da ubrzate svoj puls. Razni ljudi sa različitih kontinenata i kultura i u različitim oblastima svog delovanja su poznavali i primenjivali veliku moć podsvesti. Razlike su bile samo u načinima i metodama primene. Praktikovali su je kroz meditaciju, vizuelizaciju, molitvu, putem zvuka instrumenata, pesmom ili raznim ritualnim plesovima...

Kad malo bolje pogledamo, šta je to što je u svemu tome imalo zajedničku nit? Mogle bi se pre svega izdvojiti dve osnovne stvari koje ih povezuju, a to su disanje i ritam. Ovo je svakako veza koja nije slučajna, jer ono što iskonski povezuje telo i duh jeste dah, a on je pritom i sam ritmičan, pa oba ne idu jedno bez drugog. Dalje ako pođemo od pretpostavke da su um i telo povezani, i da ako je um uznemiren možemo primetiti da će i Vaše telo će postati nemirno. I obrnuto, npr. ako ste

# 合気道

## Aikikai Srbije

Aikido bilten 14 • 2015.



gladni, to će se ogledati i na vaš um koji će postati uznemiren. To je povratna sprega, jedno utiče na drugo, a disanje je svakako najbolja spona kojom se može uticati i na telo i na duh. Kad spojimo miran položaj (sedeći), „prazan um“ (bez svesnih misli), i pravilno disanje, šta dobijemo? Zazen, ili ono što je osnovna praksa Zena. A zen je opet značajan za nas jer je kroz istoriju presudno uticao na samurajske borilačke veštine u Japanu, a koje danas mi konkretno proučavamo kroz aikido.

Na ovom mestu opisaću par praktičnih vežbi za opuštanje. Ako želimo da u potpunosti opustimo svoju ruku, uradimo sledeće: sednimo udobno i ruku ispružimo na ravnu površinu (sto), tako da su lakat i šaka oslonjeni. Zatim počnemo da lagano ritmički podižemo prste nekoliko santimetara i potom puštamo da sami padnu na sto. Ponavljamo to 5-10 puta. Potom to isto radimo sa celom podlakticom pokretom iz lakta koji je i dalje oslonjen na sto. Ponavljamo takođe 5-10 puta. Zatim dižemo i celu ruku pokretom iz ramena i puštamo par puta da nam padne uz telo, mimo stola. Završili smo. Ruka nam je potpuno relaksirana! Ono najzanimljivije tek sledi.

Sledeći nivo jeste da celu vežbu detaljno izvodimo u mislima. Efekat će vrlo brzo biti isti. A drugu ruku uopšte ne moramo da opuštamo ona se automatski opuštala paralelno sa prvom. Ovo je zato jer mozak šalje iste signale u obe ruke. Kako možemo ovo dokazati? Jednostavno, nekad davno kad smo naučili da pišemo jednom rukom i druga ruka je automatski naučila da piše, ali naravno u suprotnom smeru, pa će napisani tekst biti kao slika u ogledalu. Radi provere uzmite po olovku u svaku ruku i počnite da pišete u isto vreme neku reč, ali u suprotnim smerovima... bićete zapanjeni! Ovo je znao i koristio još čuveni Leonardo Da Vinči.

Druga zanimljiva stvar koja će se desiti kako budemo odmicali u vežbanju zamišljanja opuštanja ruke jeste da će nam trebati sve manje vremena da bismo je opustili, a uskoro ćemo moći i da zamislimo u trenu kako je cela vežba već izvedena pa da se ruka opusti. Slično možemo napraviti i sa vežbama za disanje kao metodom za opuštanje. Rezultat će vremenom biti taj da nam treba samo jedan udisaj i izdisaj da se opustimo. Ako nas pak boli glava, izmasirajmo sami sebi prstima vrat i glavu. Potom zamišljaj-

mo živo i što je moguće detaljnije u sebi kako pokret po pokret masiramo glavu i uskoro biće nam bolje. Vremenom moći ćemo samo da zamislimo kako smo u trenu uradili celu masažu da bismo imali isti efekat prestanka glavobolje. Naravno ovde ne sme biti preskakanja u vežbanju, jer novi neuronski putevi moraju prvo da se uspostave, pa potom i da se dobro razrade i da postanu prohodniji-brži, da bi neka nova vežba u potpunosti mogla biti usvojena i uspeša. Na kraju možemo zaključiti da su opuštenost tela i smirenost duha osnovna, prirodna stanja našeg bića, i treba da im težimo u svim prilikama i situacijama kroz koje prolazimo u životu, ma kako one bile teške ili neizvesne.

Biti smiren kad sedimo i meditiramo naravno da će biti lako, a mnogo teže je biti smiren dok nas u punom naletu napadaju trojica glavonja. Ali baš zato, vežbajmo kad god možemo, i gde god možemo, disanje i metode vizualizacije, i neprestano na tatamiju ponavljajmo telesne tehnike i kretanja, sve dok ne postignemo svakodnevno stanje hladnog uma i skladnih pokreta tela, baš kao što ga imaju životinje sa početka ove priče.



## Aikido u večnom gradu - Rimu

*"Putovanje i promena mesta daje umu novu snagu."*

*-Seneka-*



**Dr Ivan Tašić**  
3.dan, Hombu Dojo

Pročitah negde izreku da pravo putovanje počinje tri nedelje nakon povratka sa putovanja. U istinitost ove izreke sam se više puta uverio. Kao i svi putnici video sam više nego što se sećam da sam video, a sećam se više nego što sam video.

Snaga emocija i razmišljanja koja pobude putovanja i mesta koja posetite dobiju smisao tek nakon nekog vremena i daju neku posebnu i nerealnu dimenziju tom doživljaju. Tako postoje mesta koja sama, na neki čudan način izazivaju emocije koje su snažne a samim tim su slike jasnije i živopisnije.

Večni grad – Rim je, svakako, jedno od tih mesta. Centar neka-

da moćne Rimske imperije, kulek imepartora, senatora, krutih zakona, korupcije kao i neprevaziđenih vojnih strategija. Kolevka vodovoda i kanalizacije, amfiteatra „Koloseuma“ gde su svakodnevno održavale gladijatorske borbe... Grad bogate i uzbudljive istorije, prepun prelepih katedrala, grad u kome se nalazi Vatikan, najmanja država na svetu, koji je centar hrišćanske katoličke vere na čijem je čelu Papa, mesto gde su poznati umetnici inspiraciju nalazili i najveća umetnička dela ostavili, poput renesansnih slikara Mikelandela, Rafaela, Berninija i mnogih drugih... Svetski centar mode. Grad sa brojnim restoranima gde možete probati pravu italijasku

kuhinju i kafići gde možete popiti nabolji espresso uživajući u mediteranskoj opuštenosti. Mesto u kome se prepliću prošlost i sadašnjost... Koga to može ostaviti ravnodušnim? Ako uz sve to dodate i događaj koji je važan samo malom broju ljudi koji se bavi AIKIDO-om dobijete osećaj koji se ne može opisati rečima.

Seminar u znak postojanja 50 godina italijanskog aikikaija, na čijem je čelu svih tih godina pa i dan danas Hiroshi Tada, bio je inicijalna kapisla koja me je odvela put Rima. Čim sam ugledao program seminara kao i spisak imena znao sam da će događaj biti nešto posebno! Moja supruga Marija je odmah podržala tu ideju, možete

pogađati zbog čega! Odluku o odlasku doneli smo u trenutku! Naš entuzijizam je bio toliko razoran da su nam se u toj ideji odmah pridružili Nikola sa suprugom Jelenom.

Organizaciju celog putovanja na sebe je preuzela moja supruga, koja je odlična u tome!

Sve se odvijalo kako je i osmislila. Nakon smeštaja u hotel odmah smo krenuli u obilazak i razgledanje grada. Za razliku od većine turista koji koriste metro mi smo koristili naša stopala, tako da smo smo tog prvog dana prešli preko deset kilometara, obilazeći poznate trgove među kojima bi izdvojio Trg Navona i Venecija, Španske stepenice, Fontanu di Trevi. Fascinatno je to što na svakom koraku u svakoj uličici možete naići na neku od poznatih građevina, fontana, muzeja i ostati bez teksta. Cela istorija evropske civilizacije se može videti u jednom gradu! Drugi dan smo iskoristili da posetimo Vatikan i Trg Svetog Petra, Koloseum i Palatinum, crkvu Sv. Petra u lancima, Panteon, Trg Republike i još mnogo toga!!!

Došao je i taj dan - 1. novembar, početak seminara! Mesto održavanja je bilo na sajmištu Fiera di Roma, koje se nalazi na nekih 32 kilometra od samog centra u pravcu Fluimucence aerodroma.

Registracija učesnika je bila zakazana od 8 do 10 časova ujutro. Pošto smo mi poznati štreberi, došli smo pola sata pre vremena ali nismo bili jedini! Jedna grupa je već čekala da se krene sa registracijama dok se broj učesnika iz minuta u minut ispred kapije uvećavao. Na naše iznenađenje stigao je autobus pun nasmejanih Japanaca!

Kapije Fiera di Rome su se otvorile tačno na vreme i reka ljudi se uputila ka hali gde se održavao seminar. Dok smo se kretali ka ulazu broj ljudi se povećavao tako da je kolona bila nepregledna.

Organizatori su ispred hale postavili dva pulta, za domaćine i za strance, Nikola i ja ušli smo prvi zajedno sa onom grupom Japanaca. Svako od učesnika je prilikom registracije dobio mali poklon uz progam događaja. Veličina hale i površina pod tatamijem je bila impresivna! Na centralnom delu je bila kamiza, gde su pored slike O senseija bile uredno postavljene japanska i italijanska zastava.

Ceo prostor oko tatamija je bio ograđen panelima na kojima su stojale slike koje su pokazivale nastajanje Aikikai Italije. Na slikama ste mogli pored Hiroshi Tade videti slike pokojnog Senseia Fujimotou kao i slike senseja Hosokave, slike sa seminara, kao i

slike iz centranog dođoa u Rimu gde je podučavao Hiroshi Tada. Na drugom kraju su bili ispisani poster sa temom koju će majstori obrađivati na seminaru.

Organizatori su, poštujući u minut vreme, pozdravili prisutne i najavili učitelja Hiroshi Tadu na italijanskom i engleskom jeziku. Trenutak najave i dolazak učitelja Hiroshi Tade bio je poseban. Počeo je jakim i dugim aplauzom a onda se pretvorilo u jako lupanje rukama po tatamiju. Poštovanje koje Tada ima u Italiji je neverovatno! Svi su očekivali govor Tade ali on je odmahnuo rukom i odmah krenuo sa Kokyusorenom i zagrevanjem. Za čoveka od 85 godina energija koja je izbijala iz njega, dok je stajao, objašnjavao, dok se kretao je bila je fascinantna. Preciznost, tačnost, brzina prilikom izvođenja tehnika je nešto što treba doživeti! Zarazna Tadin energija se prenela na nas, krenuli smo da radimo u grupama ne štedeći se i sa puno elana! Radili smo u tišini sa ljudima koje smo prvi put sreli, sa osmehom i maksimalnom posvećenošću tehnici. Sensei Tada se trudio da što kraće objašnjava tehnike i davao je dosta vremena da ih uvežbamo.

Nije bili pauze, nakon dva sata usledio je blok od još dva sata seminara koji su držali sensei Goto Kiichi, Uchida Tatsura, Ima-



# 合気道

## Aikikai Srbije

Aikido bilten 14 • 2015.



zakai Masatoshi i Nomoto Jun. Svako od njih je imao po pola sata i oni su se trudili da za taj kratak period pokažu što više. Tehnike su se smenjivale, ali ono što je meni ostalo u sećanju da je atmosfera bila malo opuštenija za razliku od početka, ali tempo je i dalje bio žestok. U hali se moglo čuti samo „Onegaishimmas“ kada smo kretali da radimo tehnike, „next“ kada smo se smenjivali u grupi i „domo arigato“ na kraju. Sva priča je bila na senseima!

Prilikom uvežbavanja tehnika, bilo mi je interesatno što niko nije stajao sa strane nego su svi učesnici radili, trudeći se da što bolje izvedu tehniku. U trenutku kada su učitelji Nomoto Jun i Imazaki izašli da drže svoj deo seminara prepoznao sam ih i shvatio sam da sam imao priliku da vežbam sa njima za vreme Tadinog bloka.

Pauzu nakon dva bloka seminara su organizatori iskoristili za spremanje embukaia koji je bio zakazan za to veče i za dečiji seminar. Meni je bilo zanimljivo videti kako sa decom na tatamiju rade svi učitelji! Učitelj Dominico Zucco je iskusno vodio dečiji seminar kombinujući aikido tehnike i igru, gde je na vešt način provlačio vežbe disanja.

Blok od 15 časova do 16.30 su držali učitelji Tsuboi Takeki, Yamada Hironobu i Kubota Ikuhiro. Princip od pola sata po učitelju je važio i za ovaj blok. Nakon pauze nastavilo se sa radom jakim tempom kao i u prvom delu. Razlika je bila jedino u tome što se u vazduhu osećala neka doza napetosti i zbog dolaska Doshu-a. Meni je posebno bilo zanimljivo videti tri različita majstora koji imaju različite pristupe i objašnjenja tehni-

ka. Jedina zajednička crta svih njih je bila energija koju su prenosili na strunjačama, napor koju su ulagali da nam pokažu tehnike. Dok je jedan od majstora pokazivao, druga dva su aktivno išla od grupe do grupe aikidoka i vežbali. Najbolji utisak je na mene ostavio učitelj Kubota Ikuhara.

Detaljne pripreme za dolazak Doshu-a su pokazale koliko se poštuje ono što on predstavlja. Seiza se više puta nameštala, svi majstori su bili na tatamiju, Hiroshi Tada je celim bićem pokazivao poštovanje prema Doshu. Jedino je on od svih učitelja trčkarao sa fotoparatom i slikao Moritera Ueshibu. Pažnja koju je poklanjao Doshu-u sve vreme bila je neverovatna.

Doshu je pozdravio skup kratkim govorom i najavom da će



# 合気道

Aikikai Srbije

Aikido bilten 14 • 2015.





# 合気道

## Aikikai Srbije

Aikido bilten 14 • 2015.

pokazivati osnovne tehnike. Doshu je demonstrirao bazične tehnike sa takvom preciznošću i energijom bez mnogo objašnjenja. Tada shvatite da je njegova dužnost da čuva i prenosi osnovu dalje, jer je to jedini način da se sačuva prava ideja aikidoa. Svaki majstor ima svoju viziju aikidoa, ali ako ne bi bilo nekog ko čuva osnovu, aikido i ideja bi se izgubila u stilovima! Na taj način porodica osnivača ima ulogu da čuva tvorevinu i zbog toga je aikido opstao i do dan danas, jer samo jak i zdrav koren daje stablo koje ima prelepu krošnju i sa koje možete ubirati kvalitetne plodove.

Asistenti doshua su leteli na sve strane. Uspeo sam par puta da radim sa njima. Razlika između njih i drugih aikidoka je u pažnji sa kojom rade tehnike i nesebičan način na koji daju sebe prilikom ukiranja. Oni učine da aikido vežbanje postane bezvremno, jer uživanje koje vidite na njihovim licima dok vežbaju aikido je suština svega. Za njih ništa drugo ne postoji u tom trenutku!

U međuvremenu, hala se napunila publikom jer je usledio embukai. Na embukaiju su naizmenično smenjivali majstori po danima iz Italije i Japana. Moram da naglasim da su na embukaiju majstori dali sve od sebe i ako su svi aktivno vežbali od 10.00h

ujutro. Vrhunac embukaia je bila demonstracija Tade i Doshua.

Svečana večera je bila organizovana u hali pored po završetku embukaia. Domaćini su se potrudili i uspeli da ostave dobar utisak i u ovom delu. Veliki broj svečanih okruglih stolova za dvanaest osoba, šampanjac kao piće dobrodošlice, dugi švedski stolovi sa konobarima koji su služili raznovrsne specijalitete. Za centralnim stolom su sedeli Doshu, Tada sensei i ostali majstori dok su ostali učesnici popunili sve ostale okrugle stolove. Učitelj Tada se pojavio u odelu sa kravatom sa širokim osmehom kao da celog dana ništa nije radio. Nakon večere je krenuo da nazdravlja okrenut prema celoj sali i da opušta atmosferu. Nama se tada ukazala prilika da se slikamo sa Doshuom i razmenimo par reči. Gužva se napravila u tren oka ali ono što je meni bilo impresivno je strpljenje i oduševljenje koje su pokazala Doshu sa suprugom i Sensei Tada prilikom slikanja.

Seminar prethodnog dana i dva dana pešačanja (prešli smo nekih 27 km u dva dana) po Rimu su ostavili posledice, jaka upala mišića nogu. Majstor Tada je 2. novembra držao blok od 09.00 ujutro u trajanju od sat i po. Radili smo istim tempom kao i prethodnog dana samo u jednoj opuštenijoj

atmosferi sa mnogo manje napetosti. Nije bilo tenzije kao prethodnog dana. Majstor Tada je neštedljivo sipao tehnike i širio pozitivnu energiju kao da prethodnog dana nije bilo!

Italijanski majstori Aiello Pasquale, Esposito Brunello, Fabbretti Auro, Raineri Carlo i Dominic Zuco su nastavili seminar bez pauze. Brzina kojom su se smenjivali, kao i tehnike su podigli tempo rada! Majstori su se trudili da nam na što bolji način prenesu njihovo razumevanje tehnika i aikido-a. Na licima učesnika seminara se mogao videti umor ali niko nije silazio sa tatamija. U jednom trenutku zaboravite na sve i samo radite!

Drugi blok od četiri sata je usledio posle ručka. Pomisao da treba da radim još četiri sata mi se činila bolnom, ali u glavi mi je odzvanjalo - „Izdrži! Možeš ti to!“. Drugi blok je otvorio omaleni shihan Yasafusa Kitaura tehnički direktor aikikai Španije. Maestro je krenuo sa tehnikama na hvat katatetori yakohonami. Brzina kojom je sensei izvodio tehnike me je iznenadila i ostavila bez teksta. Atmosfera i energija su uticali i na njega pa je i on sam menjao tehnike vrlo brzo, podizao je tempo sa svakom tehnikom. Objašnjenja o jedinstvu sa univerzumom u tehnicu uz kratku demonstraciju, imate

vreme da najviše četiri puta ponovite tehniku su nas naterala da podignemo koncentraciju na maksimalni nivo kako bi upamtili i probali nešto što je učitelj Kitaure pokazivao.

Učitelj Asai je nakon bloka od sata učitelja Kitaure imao želju da nas malo odmori, pa je svoju pažnju usmerio da nam objasni tehniku Nikyo. Objašnjavao je svaki segment ove tehnike kontrole i davao je dosta vremena da uvežbamo tehiku. Stalni prelaz iz stojećeg u klečeći stav je izlečio moju upalu mišića nogu ali zato je zglob ruke došao do usijanja!

Prilikom vežbanja tehnike nikyo sa nekim Italijanima primetili su da imamo isti način ukiranja i rada. Prepoznali su školu što mi je u tom trenutku imponovalo!

Kao trešnja na šlagu, zadnjih dva sata je vodio sam Doshu. Napravio je kratak prikaz tehnika koje je juče radio i nastavio dalje prikazivanjem bazičnih tehnika ne smanjujući tempo rada. U jednom trenutku je primetio da smo svi već dosta umorni pa je dao pauzu od deset minuta, što je sve iznenadilo. Izdvojio bih jednu stvar koju sam primetio dok je Doshu demonstrirao. Lice Doshua je bilo mirno, nije odavalo znake umora niti napora... Dok je izvodio tehniku videla sa samo fokusiranost

na tehniku i na ukeu u tom trenutku kao da ništa drugo ne postoji! Tog trenutka sam shvatio da dugogodišnje uvežbavanje bazičnih tehnika i ta pažnja su esencija za postizanje harmonije prilikom izvođenja tehnika sa partnerom.

Po završetku seminara, onako umoran i iscrpljen, skupio sam snagu da sa surugom, Nikolom i Jelenom odemo još jednom do centra Rima da upijemo još malo lepote večnog grada. Osećaji zadovoljstva zbog odličnog seminara i žaljenja što nisam imao više vremena da uživam u Rimu su se mešala u meni, ali sam iz iskustva znao da će trebati vremena da se sve to slegne u meni.

Ideja koja povezuje putovanja i Aikido je DO odnosno PUT. Svako putovanje promeni i obogaćuje čoveka za iskustvo. Kada obilazite neka mesta ili kada ste u dođo-u, vi ste uvek na putu spoznaje, spoznanje sebe i sveta oko sebe. Završio bi rečima:

„Putujemo zato što su udaljenost i raznolikost tajni osveživači kreativnosti. Kada stignemo kući, kuća je i dalje ista. Ali nešto unutar našeg uma se promenilo, i to sve menja.”







**Radivoje Janković**

*4. dan, Hombu Dođo Fukushidoin*

## Trenirati ili studirati - pitanje je sad

Ovaj tekst je nastao kao plod razgovora koji sam vodio sa Srđanom Sparićem, dragim članom aikido kluba Centar, koji mi je jednom rekao da nije u mogućnosti da trenira kada je ispitni rok. Kaže da ne može da stigne jer mora da uči. Pošto Srđan nije jedini student koji zbog učenja pravi pauzu na treninzima tokom ispitnih rokova rešio sam da istražim da li je moguće uspešno studirati i trenirati aikido. Problem sam pokušao da sagledam u odnosu na organizaciju vremena studenata i Bolonjsku deklaraciju, optimalno vreme umnog rada i pozitivne efekte vežbanja na telo i duh, a odgovore sam tražio u naučnim radovima koji se bave tim oblastima.

Ovo meni izuzetno zanimljivo istraživanje odvelo me je do prvog maja 1886. godine kada se u Čikagu 40.000 radnika borilo i na kraju izborilo za sistem 3 osmice: 8 sati rada, 8 sati sna i 8 sati slobodnog vremena. Krajem 19. i početkom 20. veka ovo pravilo je spaslo radnike od iscrpljivanja. Takođe, poslodavci su uvideli da se na ovaj način dobija svežiji, zdrav i relativno zadovoljan radnik. Uz industrijalizaciju i zadovoljnu radničku klasu povećala se produktivnost. Mašine su sve češće radile umesto čoveka, pa je fizički rad iz godine u godinu bio sve manje potreban. Prvih 8 sati kretanja na poslu zamenilo je 8 sati statičnog rada, kako su nazvali sedelačkog načina rada. Drugih 8

sati čovek se po navici odmarao ispred novog dostignuća tehnologije - televizora, pred kojim je sve češće provodio i trećih 8 sati. Fizički neaktivan uz konzumaciju kalorične hrane radnik postaje debeo, ima povišeni krvni pritisak, koronarna oboljenja, koštano-zglobne deformitete, a bogami ume i da sklizne u depresiju. Oseća i neku nelagodnost, neki strah nepoznatog porekla. Zbog dobre socijalne zaštite i plaćenog bolovanja novo stanje radnika poslodavcima prestaje da bude isplativo mada je farmaceutska industrija procvetala. Ipak, neko se setio švajcarskog lekara Tisota koji je još u sedamnaestom veku tvrdio da kretanje može zameniti mnoge lekove, ali nijedan lek ne može zameniti kretanje čoveka. Tako je Svetska zdravstvena organizacija fizičku neaktivnost proglasila za faktor rizika za zdravlje i tako su nastali raznovrsni programi za rekreaciju.

Mnogo godina kasnije u Srbiji je kroz Bolonjsku deklaraciju model 3 osmice prenesen i na studente. To potvrđuje i *Pravilnik o osnovnim i diplomskim akademskim studijama* potpisan u Beogradu marta 2008. godine, čiji Član 14 glasi: Godišnji plan izvođenja nastave na fakultetu temelji se na radnom opterećenju studenta od

40 sati nedeljno. U tih 40 sati uračunava se nastava, praktične vežbe, stručna praksa, seminari i drugi oblici nastave. Uračunava se i vreme koje je tokom godine studentu potrebno za obavljanje predispitnih obaveza, samostalnog rada, dobrovoljnog rada u lokalnoj zajednici, za pripremu i polaganje ispita, izradu završnog, odnosno diplomskog rada i druge vidove angažovanja.

Stručnjaci su procenili da je za uspešno studiranje optimalno posvetiti 40 sati nedeljno fakultetu. Pošto većina studenata spava svakodnevno, dakle 56 sati nedeljno, ostaje im 72 sata nedeljno koje nekako treba ispuniti razonom, pasivnim i aktivnim odmorom. Tako se neki studenti odluče da vežbaju aikido (ako pretpostavimo da treniraju 3 puta nedeljno, i da ne propuštaju nijedan trening, i da do treninga i nazad izgube 2 sata u prevozu, a da nekad ostanu na piću sa drugarima) i time žrtvuju 12.5% od svog slobodnog vremena. Da podsetim, slobodno vreme se računa kada se student naspava i završi sve fakultetske obaveze, a posebno dobrovoljni rad u lokalnoj zajednici koji je preporučen Bolonjskom deklaracijom, a kojim se bavi svaki student koga poznajem. Kolika je onda žrtva ako studenti odvoje tih 12.5% od slo-



bodnog vremena za aikido trening i šta time dobijaju?

Po rezultatima naučnih radova dobijaju pozitivne raznovrsne vrednosti. Da se ne bih rasplinuo u ovoj oblasti (jer mi je to profesija) smatram da je dovoljno da sumiram izveštaj *U.S. Department of health and human services* iz 1996. godine, koji se bavio fizičkim aktivnostima i zdravljem. Ukratko izveštaj kaže da kontinuirano, umereno bavljenje rekreativnim sportom (što aikido jeste) pozitivno utiče sa aspekta prevencije, lečenja i rehabilitacije na: kardiovaskularne bolesti, osteoartritis i osteoporozu, adipoznost, dijabetes, kancerogena oboljenja i na mentalno zdravlje. Čak je utvrđen i niži mortalitet kod umereno aktivnih, tako da budući akademski građani koji vežbaju aikido mogu duži niz godina svojim znanjem da doprinose lokalnoj zajednici (budući da su na to već navikli tokom dobrovoljnog, volonterskog, rada dok su bili studenti). Izuzetno su mi bila interesantna istraživanja Halea i Raglina iz 2002. godine, koja su utvrdila da umereno redovno vežbanje smanjuje stepen anksioznosti (pomenutog nepoznatog straha), dok je Kul godinu dana kasnije otkrio pozitivan uticaj treninga na depresiju (smanjuje je, da ne bude zabune). Ipak,

najviše mi je pažnje privukao rad Kotmana koji je utvrdio da vežbanje produžava preživljavanje neurona, poboljšava proces učenja i štiti od zaboravljanja. Moram da napomenem da je poslednje istraživanje rađeno na eksperimentalnim životinjama koje su bile primorane na trčanje po točku, a da verujem da su aikido treninzi kudikamo zanimljiviji od toga. U svakom slučaju sve navodi na to da redovno vežbanje pomaže procesu učenja i pozitivno utiče na zdravlje, i to ne na zdravlje kao odsustvo bolesti, već kako se savremeno definiše – stanje sveukupnog fizičkog, mentalnog i emocionalnog blagostanja.

Da bi studiranje bilo efikasno, vreme koje se posveti učenju mora biti optimalno, a na osnovu istraživanja koje su sproveli psiholozi Petz i nešto kasnije Vojvodić, može se reći da je dovoljno učiti od 4 do 7 sati dnevno. Uz dobru organizaciju, motivaciju i koncentraciju nema potrebe učiti više od toga. Jednostavna Budina mudrost kaže: *Don't use a lot where little will do.* I u pravilima za efikasno učenje na sajtu Najstudent preporučuje se da se u okviru dnevnih aktivnosti isplanira vreme za učenje, odmor i razonodu. Ako se neko odlučio da razonoda ili aktivan odmor bude

aikido, nije loše da zna da teorija sportskog treninga tvrdi da je kontinuitet treniranja zakonitost koja omogućava napredak. Sve gore navedene pozitivne efekte treninga nije moguće ostvariti ako redovnost vežbanja izostane. Mislím da je logično – ako redovno treniramo napredujemo, a ako ne treniramo ne napredujemo, ali ni ne stagniramo. Ako ne treniramo onda nazadujemo. Tokom pauze sposobnosti koje smo stekli vežbanjem degradiraju. Utvrđeno je da je potrebno duplo više vremena provesti u treningu nego što je bilo trajanje pauze da bi se neko vratio na nivo koji je imao pre pauze. Time se nameće pitanje: Ako se tokom ispitnih rokova pazira, ako ne postoji mogućnost da se tokom cele godine bar tri puta nedeljno trenira, ima li onda smisla vežbati? Mislím da nema. Ali isto tako mislim da je organizacija vremena lična stvar koja je uslovljena prioritetima. Subjektivnost me ograničava da razumem ljude koji deklarativno nešto žele, a to što kažu da žele ne rade i opravdavaju nedostatkom vremena. Posebno mi je teško da to razumem kada je vežbanje aikida u pitanju. Objasniću zbog čega.

Zbog aikida odlučio sam da upišem Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja. To mi danas pruža

# 合気道

## Aikikai Srbije

Aikido bilten 14 • 2015.

mogućnost da se profesionalno ostvarim i samoaktualizujem. Divna prijateljstva sam stekao tokom godina treniranja. Kada sam imao dvadeset godina preselio sam se u Italiju samo zato da bih mogao da treniram kod Fudžimotaa. Oni koji poznaju moju dragu ženu i mene tvrde da nas dvoje nikad i nigde ne bismo mogli da se sretnemo osim u aikido sali (mada ja tvrdim da to nije tačno jer smo mogli da se sretnemo nekog jutra kada ja krećem na trčanje a ona dolazi iz provoda). U svakom slučaju, aikido je nešto čemu sam se u potpunosti posvetio u poslednjih 25 godina, a ta posvećenost uticala je na sve bitne sfere mog života: profesionalnu, socijalnu i emotivnu. Ipak, svestan sam da se mnogo toga promenilo za četvrt veka, a možda najviše mogućnost da se nečemu posvetimo. Toni Džat je napisao u "Kolibi sećanja" da u 21. veku bogatstvo resursa namenjenih za zabavu služi samo da pokriva siromaštvo ponuđenih proizvoda. Ja u ovo verujem i mislim da se može primeniti i na vežbanje aikida. Krajem osamdesetih godina prošlog veka, kada sam počeo da vežbam, u Beogradu je bilo 5 aikikai klubova (još nekoliko klubova kada se računa ki aikido i današnji realni koji tada nije bio realni aikido). Treninzi su se



održavali pet do šest puta nedeljno, a članstvo u jednom klubu je omogućavalo treniranje u svim drugim klubovima. Bukvalno smo trčali s treninga na trening pa zato nije bilo neobično da većina vežbača ima dvocifren broj treninga u toku nedelje. Dobro, možda jeste bilo malo neobično što je Sima redovno dolazio iz Šida da trenira u Beogradu i posle treninga se vraćao vozom za Šid. Vežbali smo svakodnevno i više puta dnevno i uspeli smo da završimo fakultete. Za prvi kju i DAN pojaseve polagali smo kod Fudžimotaa kod koga je jedino bilo predvidivo da bude zahtevan i nepredvidiv. Ispit je trajao više sati i polagači su ukirali jedni drugima (nisu samo bili tori kao na većini polaganja danas). I padalo se i niko se zbog toga nije durio, samo je vežbao još više. Danas u Beogradu aikido može da se trenira u više od 70 klubova. Skoro svake nedelje održava se neki seminar. Polaganja za DAN nikad nisu bila češća i hakama u salama nikad nije bilo više. Informacije nikad nisu bile više dostupne... Samo što posvećenost vežbanju aikida nikad nije bila manja! A i ja pišem tekst koji objašnjava zašto je korisno odvojiti malo od svog slobodnog vremena za aikido trening umesto da radim suburi.



### Saša Obradović

5.dan, Hombu Dođo Šidojn

"May the force be with you too, my friend!"

("Neka Sila bude sa tobom, moj prijatelju!")

Obi-Wan Kenobi, Star Wars

## Ono je tu!

Jednog dana u trenutku kada je moj hitac bio odapet uzviknuo je majstor: "Ono je tu! Poklonite se!" Kada sam docnije pogledao na metu - to nažalost nisam mogao propustiti - primetio sam da ju je strela samo po ivici okrznula. "To je bio pravi hitac", odlučio je majstor, " i tako se to mora započeti. Ali za danas dosta toga, jer ćete inače prilikom sledećeg hica ponovo stvoriti nameru i pokvariti dobar početak."...



... Tokom vremena polazili su mi katkad za rukom jedan za drugim više hitaca koji su pogađali metu, pored naravno još mnogih neuspešnih. Ali, kada bih i u najmanjoj meri napravio takav izraz lica da tu nešto uobražavam, majstor bi me neobično oštro dočekao. "Ta šta vam pada na pamet!" povikao bi tada. "Ne treba da se ljutite zbog loših hitaca, to već odavno znate. Tome dodajte da ne treba da se radujete uspešnim hicima. Morate se osloboditi od onoga prelaska sa zadovoljstva na nezadovoljstvo i

obratno. Morate se naučiti da u atmosferi opuštene ravnodušnosti stojite iznad toga, da se dakle radujete tako kao da je neko drugi, a ne vi dobro gađao. I u ovome se morate neumorno vežbati - vi uopšte ne možete odmeriti koliko je to važno".

Ovih nedelja i meseci prošao sam najtežu školu moga života, pa i ako mi nije uvek lako padalo da se uklopim, ipak sam počeo postepeno da uviđam koliko mnogo imam njoj da zahvalim. Ona je uništila i poslednje trzaje

# 合気道 Aikikai Srbije

Aikido bilten 14 • 2015.

[1] "Zen i veština gađanja iz luka", 1953, Eugen Herigel

[2] **Takuan sensei** (1582-1645.) je bio veliki učitelj zena u Tokugava periodu i jedan od senseija sigurno najpoznatijeg samuraja u istoriji Japana Mijamota Musašija. Citat je iz dela "Nepokretljiva mudrost". Nemojte ovo mešati sa delom "Nepomična mudrost", Tajsens Dešimarua citiranim pre desetak strana.

[3] **musubi** - jedinstvo, povezivanje

[4] **zanshin** - saznaćete u Biltenu br.15 naredne godine.

težnje da se bavim samim sobom i kolebanjima svog raspoloženja. "Shvatate li sada", upitao me je majstor jednog dana posle posebno dobrog hica, šta to znači: "Ono gađa, ono pogađa?"<sup>[1]</sup>

Gornji citat je deo izuzetne knjige "Zen i veština gađanja iz luka" Eugena Herigela o kojoj je bilo reči u "Aikido biltenu br.12" za 2013. godinu. O čemu zapravo priča taj neobični čovek koji je godinama u Japanu predavao klasičnu filozofiju i u želji da shvati zemlju u koju je došao nije boravio po kafanama sa lokalnim zgubidanima već se posvetio predanom odapinjanju strele bez cilja da pogodi metu, tačnije Kyudou?

U pomenutoj knjizi citiran je i izuzetan tekst Takuana sa početka XVII veka poznat kao "Nepokretljiva mudrost" u kome se opširno govori pored ostalog i o praksi borbe mačem. Na jednom mestu Herigel opisuje Takuonovo viđenje problema nenapredovanja početnika i stagnaciji nakon nekog vremena vežbanja u mačevanju:

*"To se prema Takuanu dešava zato što učenik nije u stanju da izbegne pažljivo posmatranje protivnika i način na koji on pokreće mač; zato što razmišlja kako će mu najdelotvornije doskočiti, vrebajući trenutak u kome će pro-*

*tivnik pokazati slabu stranu. To se dešava zato što on, ukratko rečeno, čitavu svoju veštinu i znanje podvrgava savetu. Tako postupajući on, prema Takuanu, gubi "prisutnost srca": i zato presudnim udarcem dolazi uvek prekasno i ne može "okrenuti protivnikov mač protiv njega samog". Što više ide za tim da kretanje mača učini zavisnim od svog premišljanja, od svesnog korišćenja svoje umešnosti, od borbenog iskustva i taktike, utoliko više on koči slobodnu pokretljivost u "delovanju srca". Kako se tome može doskočiti? Kako veština postaje "duhovna", kako se iz suverenog vladanja tehnikom dolazi do majstorskog kretanja mačem? Samo tako, glasi odgovor, što se učenik lišava namera i onoga Ja. On mora biti doveden do toga da se ne odvoji samo od protivnika, nego i od samoga sebe. On mora proći kroz stupanj u kome se još uvek nalazi, konačno ga ostaviti za sobom - čak i po cenu da doživi potpuni neuspeh. Ne zvuči li to isto tako besmisleno, kao kad se kod gađanja iz luka zahteva da se pogodi ne nišaneći, da se, dakle, potpuno ispusti iz vida cilj i namera da se pogodi? Imajmo u vidu, međutim, da se majstorstvo mačevanja, čiju suštinu Takuan opisuje, upravo hiljadu puta potvrdilo u borbi..."<sup>[2]</sup>*

Iskušenja aikido treninga nisu ista kao kod pomenutih veština, aikido je nastao u drugom dobu i postoji sa drugom namenom od njih i vežbanja aikidoa nije neizostavno vezano za zenovsko iskustvo opisano u predhodnim primerima i za bavljenje njime.

Kultivisanje ega je kao i kod svake budo discipline preduslov za bilo kakav napredak a aikido praksa i način učenja nas nesvesno vode odvajanju od namere kroz prihvatanje odnosa torija i ukea, u odnos gde je neophodno davanja ali i primanja, suprotno otimanju ili skrivanju, kroz negiranje takmičenje itd.

"Ono" nam se kroz vežbanje ukaže kada nemamo nikakvu nameru da uradimo tehniku drugačije nego inače, kroz opuštenu rutinu i najčešće umor kada telo počinje samo da se prilagođava kretanju. To je na primer posle sati vežbanja 55-to bacanje na nekom treningu sa poznatim partnerom kada se jednostavno dogodi savršena tehnika - ne po formi već po punoći, "musubiju"<sup>[3]</sup>, skladu i osećaju. Ovo moje davno iskustvo možda neće biti isto kao vaše ako vam se bude dogodilo ali ćete ga prepoznati na isti način. Pre 30-tak godina, u vremenima mnogo manje površnosti u vežbanju, kada smo trenirali nedeljno koliko većina danas mesečno,



# 合気道

## Aikikai Srbije

Aikido bilten 14 • 2015.



ovakve retke trenutke smo smatrali neprocenjivim. Onaj koji bi izvodio tehniku i uke uvek su zajednički delili "Ono" koje bi se kroz dođo pronelo. Maštali smo da će ta retka mladalačka iskustva nakon godina vežbe postati češća i da ćemo jednog dana na svakom treningu imati po neku takvu tehniku koja će između nas da bljesne. Naravno, to nije bilo vladanje *mušinom* ili bavljenje *zanshinom* [4], nismo ni znali šta te reči tačno znače i na šta se odnose (mušinu je posvećen tekst na narednim stranicama), ali u nenamernosti i opuštenoj budnosti, iz naizgled ničega, se pojavila staza kojom je "ono" dotrčalo u naš život. Bili smo ubeđeni da ćemo istinski spoznati aikido onog dana

kada isti osećaj budemo imali tokom svake tehnike. Tada smo bili ubeđeni da je to zapravo prava manifestacija kija o kome je, kao i danas, svako imao neko svoje viđenje.

Bilo bi sasvim pogrešno (osim ako niste generalno u svemu okrenuti verskom poimanju sveta) misliti o temi ovog teksta kao o opisu bibliskog čuda. Sva "čuda" koja se dešavaju u aikido dođu nastaju između vas i imaju ishodište u vama, nema čudesne svetlosti, mitskih ili viših bića (O senseijevo iskustvo iz 1925. koje imate na 54 strani je više pesnički opisano). Sasvim je razumljivo s druge strane zaključiti da su ovakva iskustva univerzalna za sve koji

vežbaju našu veštinu i budo uopšte - danas, juče, ali i u svim narednim vekovima.

Savet koji vam mogu dati je da ako dosezanje "onog" postavite kao cilj, sigurno se "to" neće nikad desiti, kao što misleći na pogadjanje mete ili na pravilan borilački odgovor u mačevanju nikad ne bi dosegli majstorstvo. Talenat u smislu kako ga većina doživljava ovde nema apsolutno nikakvog značaja, čak i ako ste jako vredni ni to ne mora da bude dovoljno! Tek ako budete umišljali da ste posebni ili jurili ka "onom" sigurno će se desiti da završite u grupi aikido neznalica i blesana kakvih već u našoj domaćoj aikido prošlosti imamo na stotine a što verujem da ne želite da se i vama desi.

Na posletku, šta ako godinama vežbate a od ovakvih iskustva ni traga? Svi smo drugačiji jedni od drugih i naš doživljaj veštine je isto tako individualan i nema razloga za brigu. Budite strpljivi. Nije preterano teško, ne treba ništa da razumete ili da uvežbate - treba da osetite kad bude bilo šta da se oseti i kad budete spremni.

Vežbajte vredno, posvećeno i uživajte u tome. "Ono" je svakako u vama čak i ako na kraju ovog teksta niste ni shvatili o čemu je bilo reč u njemu.

**Katarina Obradović**

2.dan Hombu dođo

## Tumačenje pojma mushin



Pojam MUSHIN (mušin) je temeljni pojam koji susrećemo ne samo u borilačkim veštinama već je temeljan pojam zen budizma i čitave Japanske kulture. Za sve one koji se bave borilačkim veštinama bilo bi jako korisno da ga razumeju ili bar pokušaju budući da je reč o veoma kompleksnom značenju.

Moj prvi susret sa ovim pojmom dogodio se kada sam pročitala tekst "Mačevalac i mačka"<sup>[1]</sup>. Bilo mi je potrebno vreme da ga razumem i vraćala sam mu se nekoliko puta. Otud i potreba da napišem nešto o tome. Naravno, trudila sam se da što jednostavnije napišem ovaj tekst kako bi svakom bio razumljiv. Nadam se da ću uspeti u tome i da će nekima biti od koristi.

Pojam mushin sastoji se od dva ideograma. Ideogram MU (無) označava prazninu ili nepostojanje nečega a SHIN (心) označava um ili duh pa se kod nas u zapadnoj kulturi prevodi bukvalno kao NEUMNOST. Za moje potrebe zadržaću se na ovom prevodu.

Sada, da bi rastumačili ovaj pojam moramo zapravo razumeti šta je to um kako on funkcioniše i kako se ponaša. Mi njega nismo svesni, ono što zahvaljujući njemu saznajemo o svetu smatramo istinitim i tačnim i nikada ne dovodimo u pitanje njegove zaključke. U pitanju je veliki broj nesvesnih obrazaca mišljenja i ponašanja koje usvajamo naravno nesvesno tokom života i koji sadrže veliki stepen opštosti tj.





karakteristični su za sve ljude sveta bez obzira na rasu, veroispovest itd. Želim još da kažem da zahvaljujući njemu nastaju mnoge pojave koje čovek stvara kao što su religija, jezik, nauka i uopšte sve ono što se može svrstati u pojam kulture. Klod Levi Stros veliki antropolog i mislilac analizirajući mitove celog sveta uočio je da svi oni makoliko na izgled bili raznovrsni u smislu tematike kada se temeljno tumače u stvari obrađuju jako mali broj tema (teme postanka sveta npr. ili nastanka godišnjih doba, tabua incesta) itd. Dakle spoljašnja raznolikost prikriva tematsku jednoličnost. On je to tumačio time da svi ljudi sveta razmišljaju na isti način odnosno da je ljudski um svuda isti.

### Šta je UM?

Potvrdu svoje tvrdnje da je ljudski um svuda isti našao je u jednoj nauci koja je imala mnogo pouzdaniju i egzaktniju metodologiju od antropologije tog vremena a to je lingvistika i u radu jednog lingviste *Ferdinanda de Sosira*. Stros je govorio svojevremeno da nema naroda na svetu koji se ne služi jezikom i pripremom hrane i da to mogu biti parametri pogodni za analizu. Naime, i Sosir je proučavajući jezike došao do saznanja da svi oni ma koliko se međusobno razlikovali pojavno u osnovi imaju jednaku strukturu. To je između ostalog zbog činjenice da svi ljudi misle na isti način a jezik je samo proizvod tog mišljenja. Kako su to isti kada su

pojavno tako različiti? Suština te sličnosti je u tome kako se oni uče i kako su organizovani a to su baš one stvari sa početka koje sam navela da o njima nikada na razmišljamo da ih prihvatamo kao a priori takve. Evo primera:

U svim jezicima postoje reči za boje U srpskom je to crvena, u engleskom red, u francuskom rouge (*ruž*), u nemačkom Rot, itd. Te reči su pojavno različite, zavise od kulture itd. Kako učimo šta je crveno? O tome se nismo nikad zapitali - jednostavno smo to nekako naučili. Sosir kaže: "... Predpostavimo da želimo nekog stranca da naučimo bojama na engleskom. Predpostavimo isto tako da uči sporo i da dolazi iz kulture koja nije evropska, te da moramo razraditi jednu efikasnu

taktiku učenja. Može nam se učiniti da bismo najbolje postupili ako bi smo za početak uzimali jednu po jednu boju, na primer smeđu, ne prelazeći na drugu boju sve dok ne budemo sigurni da je savladao smeđu. Stoga počinjemo time što mu pokazujemo smeđe objekte i kažemo mu da su smeđi... A onda pošto smo i njega i sebe namučili satima, odvedemo ga u drugu sobu i, da bismo proverili kako zna "smeđe", tražimo od njega da izabere sve smeđe predmete. On se prihvata posla, ali izgleda teško da se odluči šta da odabere, te u očaju zaključujemo da nismo bili dovoljno temeljiti... Koliko god mu pokazivali predmeta, naš učenik neće saznati značenje reči smeđ i neće biti u stanju da položi naš test sve dok ga ne naučimo razlici između crvenog i smeđeg, smeđeg i drap, smeđeg i sivog, smeđeg i žutog, smeđeg i crnog. Tek kada shvati odnos između smeđe i drugih boja počće da razumeva šta je smeđe. A razlog tome je što smeđe nije neki samostalan pojam određen nekim suštinskim svojstvima, već jedan naziv u sistemu naziva boja, određen zahvaljujući svojim odnosima s drugim nazivima... Moglo bi se reći da nazivi boja nisu ništa drugo nego proizvod sistema distinkcija. To je jedinica čija vrednost zavisi od nji-

hovah međusobnih odnosa. "Kad se kaže da one odgovaraju pojmovima, podrazumeva se da su ti pojmovi često diferencijalni, definisani ne pozitivno, svojim sadržajem, već negativno, svojim odnosima sa drugim terminima sistema. Njihova najtačnija karakteristika jeste da su oni ono što drugi nisu."<sup>[2]</sup>

Iz ovog izlaganja vidimo da se u okviru svako jezika identitet definiše tako što je on u odnosu na nešto drugo diferencijalan ili različit. Znači da je crveno zapravo sve ono što nije crno, belo, zeleno, smeđe itd. Možda je jednostavniji primer onaj kada sam svojevremeno pitala svoje setričine šta je to dobro. One su odgovorile jednostavno: sve ono što nije loše. Dakle mi na taj način ne možemo videti pravu suštinu stvari već su one definisane samo tako što nisu nešto drugo. Tako naš um funkcioniše, stvara kategorije, deli vreme, stvara jezik itd. To je njegova suština da je on(UM) upravo veoma ograničavajući na nivou spoznaje stvari onakvim kakve one jesu već će ih pre objasniti svratavajući ih u kategorije i skupove koje je opet on sam iskreirao. Upravo način na koji učimo pojmove boja je svuda isti i to je zajedničko svim jezicima sveta bez obzira što za boje u različitim jezicima postoje različiti

nazivi. Dakle da zaključim, boje se različito označavaju u različitim jezicima ali način na koji učimo o bojama u okviru različitih jezika je isti jer je jezik proizvod ljudskog uma koji je zajednički svim ljudima sveta.

Vratila bih se sada na pojam NEUMNOSTI. Kada kažemo ne um ustvari misli se na odsustvo takvog načina razmišljanja koje je proizvod ljudskog uma a u kome se stvari definišu i tumače kroz dualna načela i opozicije. Dakle to je um koji je stekao uvid u pravo stanje stvari, to jest spoznao je sopstvena ograničenja takvim načinom razmišljanja. Kako bi to rekli ZEN budisti on je probuđen (DOŽIVEO JE SATORI). Ali kako se to postiže? Jedna od metoda u prošlosti a koja se koristila na istoku, naročito među Zen-budistima je metod ZEN KOANA.

### Zen-koan

Profesor Herigel tvrdi u svojoj knjizi Put Zena: "Satori zahteva vrhunski mentalni napor." Zašto?

Zato što su ti obrasci nesvesni i toliko ih je teško uvideti budući da svi ljudi sveta tako razmišljaju pa je i nemoguće da neko ukaže na njihovu ograničavajuću prirodu. Zato su u davna vremena a i danas u budizmu koristili metod ZEN KOANA. Zen koan je speci-



# 合気道

## Aikikai Srbije

Aikido bilten 14 • 2015.

fično za tu priliku osmišljeno pitanje koje učitelj postavlja učeniku na koje ovaj mora da odgovori. Zen Koan je osmišljen tako da ga sa stanovišta gore opisanog načina razmišljanja nije moguće protumačiti pa tako učenik po prvi put dolazi u dilemu - tačnije, treba da bude doveden u dilemu u vezi sa svojim viđenjem i shvatanjem sveta. Proces je u tom slučaju reverzibilan - umesto da koan odbaci kao nešto nerešivo i besmisleno upravo je neophodno okrenuti proces mišljenja i dovesti u pitanje sopstveni način razmišljanja tj. negirati ga. Upravo negacijom takvog načina razmišljanja subjekt postaje svestan njegovog ograničavajućeg dejstva koji svrastava stvari

u kategorije i tumači ih diskurzivno (*lat. samo putem razuma, suprotno bi bilo intuitivno*).

U tom pogledu veoma je poznat Hakuinov koan: "Kad dve ruke pljesnu jedna o drugu, čuje se zvuk. Ali kakav je zvuk jedne šake?"

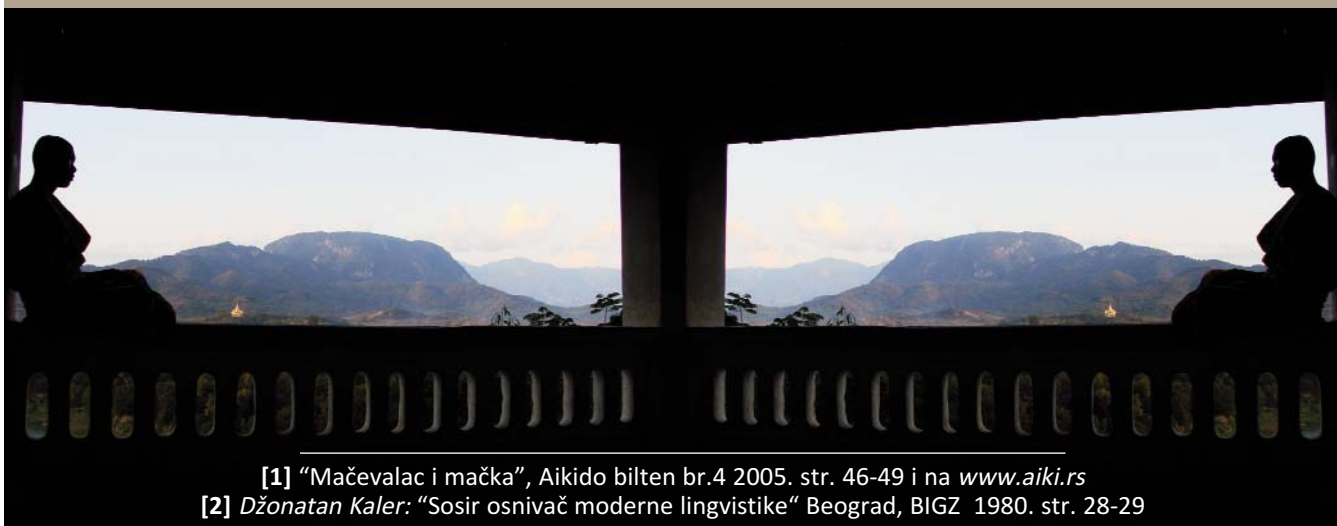
Sušтина nije u zvuku i njegovoj čujnosti već u principu jednog i dualnosti. Sa stanovišta racionalnog mišljenja na ovo pitanje ne možemo naći odgovor. Odgovor leži u spoznaji da je upravo moj um ono što me ograničava da vidim stvari onakve kakvim one jesu. Tada dolazi do satorija koji je za Suzukija "Percepcija najvišeg reda".

O tome zašto je ovaj pojam značajan za nas koji se bavimo borilačkim veštinama u nekom drugom tekstu.

Vratila bih se na pomenutu priču "O mačevalacu i mački" i u ovom svetlu pogledala ponovo taj izuzetan tekst.

Dve mačke u pomenutoj priči o mačevalacu i mački insistiraju svaka na po jednom aspektu borenja koja simbolizuju dualitet: mentalni trening ili fizički trening. Treća mačka simboliše spoznaju i delanje. Samospoznaja je ono što je čini vrhunskim borcem.

Zašto je to tako - to morate sami da spoznate. Za početak pročitajte tu priču.



[1] "Mačevalac i mačka", Aikido bilten br.4 2005. str. 46-49 i na [www.aiki.rs](http://www.aiki.rs)

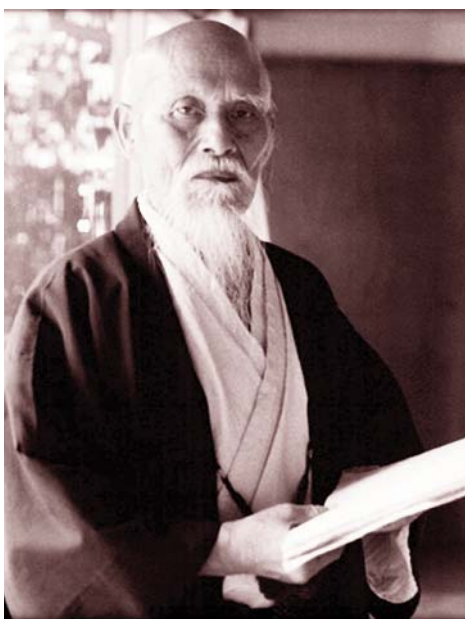
[2] Džonatan Kaler: "Sosir osnivač moderne lingvistike" Beograd, BIGZ 1980. str. 28-29

**Morihej Uešiba**

## O borbi protiv sebe

Pre 30 godina moje telo je bilo ekstremno slabo. U to vreme imao sam tajni san. U tom snu želeo sam da budem najsnažniji čovek u Japanu, ne više od toga, najsnažniji na celom svetu. Shvatio sam da posedujem borilačku snagu veću od svih ostalih. Sa tim snom o sebi, trenirao sam snažno. Jednog dana suočio sam se sa jednim čovekom iz mornarice za koga se govorilo da ima rang 7. dan u kendou. Na svo čudo, kada sam mu se suprostavio, osetio sam da mi je telo okruženo svetlucavom svetlošću i lako sam osigurao pobedu.

Posle toga, umišljen osećaj se rodio u meni i dok sam koračao kroz baštu mislio sam da bezbrojni zlatni konci kreću ka meni iz uni-



verzuma. Tada je zlatna svetlost izronila iz zemlje i okružila me. Konačno, dobio sam osećaj da je moje telo od zlata i da se proširilo

do enormnih veličina. Pošto sam osetio da me Bog kritikovao za moju rastuću uobraženost, plakao sam iz zahvalnosti. U prošlosti bilo je puno velikih majstora borilačkih veština. Ne trebamo zaboraviti veliki broj onih koji su stradali na bojnopolju ovog borbenog sveta zbog nedovoljne posvećenosti pravoj budo veštini, iskrenoj ljubavi i borbi protiv sebe.

Tako da, upijajući princip Univerzuma i primajući ki neba i zemlje, kada sam objedinio celo telo, shvatio sam prefinjenu dubinu aikidoa koja se manifestuje u tako velikoj snazi i dosegao princip jedinstva sa Univerzumom.

Morihej Uešiba, Tokio 1955.

### fotografije u biltenu:

**4 i 54 strana:**

O sensei Morihej Uešiba.

**7 strana:**

“13. letnja aikido škola u Vrnj. Banji”, avgust 2014. Duško Kulačin 3.dan i Ogi.

**8 strana:**

“Prolećni aikido seminar 2014.”, Aleksandar Zdravković 4.dan

**9 strana dole:**

Seminar sa Fuđita senseijem u Budimpešti, Mađarska 1. jula 2001. god.

**16 strana:**

“14 zimski aikido seminar”, ispit za dan pojas 21. decembar 2014. god.

**19 strana:**

Yoji Fujimoto sensei 8.dan, 2008. god.

**20 strana:**

Hiroshi Tada, 9.dan. Rim 2014. god.

**21 strana:**

Prvi međunarodni aikido seminar u Beogradu 1969. god, Tošio Nemoto sensei 4.dan.

**23 strana:**

1989. god. - Seminar u Beogradu Yoshijaki Yokota sensei 7.dan, uke Saša Obradović, tada Sho dan.

**27 - 32 strana:**

Kazuo Chiba sensei 8.dan, 1990. god.

**34 strana:**

1992. Novak Jerkov, Sho dan tada.

**37-42 strana:**

50 godina “Društva za tradicionalnu japansku kulturu - Aikikai Italije”, Rim 1-2. novembar 2014. god. Doshu, Tada sensei, Yasufusa Kitaura sensei, Ivan Tašić 3.dan, Nikola Ivanović 2.dan.

**43 strana:**

“Prolećni aikido seminar 2014.” u Zemunu, Radivoje Janković 4.dan

**46 strana:**

Seminar na Durmitoru, Crna Gora 1994. god. Radivoje Janković, 2.kyu i Saša Obradović 2.dan te godine.

**47 strana:**

“Prolećni aikido seminar 2014.”, u Zemunu, Saša Obradović 5.dan

**52 strana:**

Katarina Obradović, tada Novaković i 1.kyu, “5. letnja aikido škola u Vrnjačkoj Banji” avgusta 2006. god.



**Srbije**

Škola Aikikai Srbije”

avgust 2014.

Banja



- AD "BUDO" Novi Sad
- AD "DAITOKAN" Požarevac
- AK "KAIZEN" Beška • AK "KAIZEN" Indija
- "KRALJEVO" Kraljevo
- AD "KRUŠEVAC" Kruševac
- AK "MUŠIN" Prokuplje
- grad • AD "SENSEI" ...
- AD "TAKA" Niš
- AK "TENŠIN" Pirošt
- "ICE" Vlasotince
- "KAN" Beograd
- "UN" Zemun

[www.aiki.rs](http://www.aiki.rs)

[www.aiki.rs](http://www.aiki.rs)

[www.aiki.rs](http://www.aiki.rs)

[www.aiki.rs](http://www.aiki.rs)



- AK "ALFA" Bela Crkva • AD "BUDO" Novi Sad
- AK "CENTAR" Beograd • AD "DAITOKAN" Požarevac
- AK "EIKI" Beograd • AK "KAIZEN" Beška • AK "KAIZEN" Indija
- AD "IKEDA" Niš • AD "KRALJEVO" Kraljevo
- AK "KOŠAVA" Beograd • AD "KRUŠEVAC" Kruševac
- AD "OZREN" Soko Banja • AK "MUŠIN" Prokuplje
- AD "SHIN KEN" Beograd • AD "SENSEI" Niš
- AD "SUNCE" Vršac • AD "TAKA" Niš
- AD "TAKA" Merošina • AK "TENŠIN" Piroć
- AK "VLASOTINCE" Vlasotince
- AK "YAMATOKAN" Beograd
- AD "ZEMUN" Zemun



*we we we ..aïkï..rs*