

AIKIKAI SRBIJA JE  
ZVANIČNO PRIZNATA  
ORGANIZACIJA OD  
AIKIKAI FOUNDATION  
AIKIDO WORLD HEADQUARTERS-A

**Aikikai Srbije**

DRUŠTVO ZA TRADICIONALNU JAPANSKU KULTURU - AIKIKAI SRBIJE

合気会セルビア

# AIKIDO

ISSN 2406-2359

BILTEN

AIKIDO BILTEN BR. 18

合気道



2019.

道

AIKIKAI SRBIJE JE  
ZVANIČNO PRIZNATA  
ORGANIZACIJA OD  
AIKIKAI FOUNDATION  
AIKIDO WORLD HEADQUARTERS-A

**Aikikai Srbije**



bilten 18 2019.pdf

## AIKIDO BILTEN BROJ 18

DRUŠTVO ZA  
TRADICIONALNU  
JAPANSKU KULTURU  
- AIKIKAI SRBIJE  
BEOGRAD

UREDNIK:  
SAŠA OBRADOVIĆ

DIZAJN, NASLOVNA  
STRANA I DTP:  
SAŠA OBRADOVIĆ

ŠTAMPA:  
"SAPIENT GRAPHICS",  
BEOGRAD

TIRAŽ 450 KOM.  
MART 2019.

ISSN 2406-2359

PRVI BROJ  
AIKIDO BILTENA  
JE IZAŠAO AVGUSTA  
2000. GODINE.

*Ovaj broj biltena pored ostalog donosi novi tekst Čibe senseija. Posvećeni čitaoci su verovatno primetili da je uz Hiroši Tadu on najzastupljeniji strani autor mnogo godina u nazad. Više je razloga za to - osim očigledne i neophodne sklonosti urednika ka misli ova dva velika princa naše veštine i oni su imali, za razliku od mnogih drugih velikih aikido majstora potrebu da iza sebe ostave pisani trag na svom aikido putu i da nam daju odgovore na mnoga pitanja za koja na strunjačama nismo mogli da ih dobijemo.*

*Posebnu čar ovome daje činjenica da smo kao deo Aikikaija Srbije zapravo jedini imali tu sreću da nas talasi te dve škole posredno zapljusnu u prethodnim decenijama - preko Fuđimoto, Ikede, Hosokave i direktno Tade senseija do sredine devedesetih godina i preko Smit porodice i Gordona Džonsa u prvoj deceniji XXI veka.*

*Godinama u nazad Tadina kata (po njemu nije ni jari a ni kata u pitanju) je sastavni deo seminara u Vrnjačkoj Banji. Na prestojećoj letnjoj školi ćemo se baviti pored ostalog, nastavkom jedne druge priče iz 2003 i 2012. godine. O ideji velikog Čibe senseija, o delu našeg programa koji postoji za 3. dan godinama ali se ređe pitao do sada, o kumiđou i o maču skrivenom u tehnici štapa je reč...*

*Ubeđen sam da bi i Čiba sensej (imao je uz 8. dan u aikidou i visoki pojas u Muso Shinden-ryu laidou) ustvrdio da vežba đoom u paru koju je on decenijama usavršavao takođe nije kata i da nema baš nikakve veze sa mačem!*

AIKIKAI SRBIJE JE  
ZVANIČNO PRIZNATA  
ORGANIZACIJA OD  
AIKIKAI FOUNDATION  
AIKIDO WORLD HEADQUARTERS-A

**Aikikai Srbije**



## INDEKS FOTOGRAFIJA

- 1 "17. letnja aikido škola u Vrnjačkoj Banji", 2018. Japanski vrt
- 4 Predrag Tadić 4.dan, promocija u Vrnjačkoj Banji 2018.
- 5 Kakmono Aikikai Srbije 2018.
- 6 Igor Strahinić 5.dan, Novi Sad 2018.
- 7 Duško Kulačin 4.dan, Novi Sad 2018.
- 8 "18. zimski aikido seminar", Zemun 2018.
- 9 "17. letnja aikido škola u Vrnjačkoj Banji", 2018. Saša Obradović 6.dan
- 11 Anđela Zrnić 3. kyu, ispit u Novom Sadu, april 2018.
- 13 "18. zimski aikido seminar", Zemun 2018.
- 19 Ivan Tašić 4.dan, Novi Sad 2008.
- 19 Morihej Uešiba i Andre Noke 1956.
- 27 Drugi Došu Kišomaru Uešiba, Andre Noke i O sensei; Tokio, 1958.
- 29 Morihej Uešiba u svojoj 75-oj godini, 1958.
- 31 Jođi Fuđimoto sensei, 8. dan (1948-2012.)
- 39 Kazuo Čiba sensei, 8. dan (1940-2015.)
- 43 Poslednji trening u Zemunu u 2018. Snežana Zrnić 2.dan, istežanje

AIKIKAI SRBIJE JE  
ZVANIČNO PRIZNATA  
ORGANIZACIJA OD  
AIKIKAI FOUNDATION  
AIKIDO WORLD HEADQUARTERS-A

**Aikikai Srbije**



IVANA  
CENERIĆ



KAZUO  
ČIBA



ANDRE  
NOKE



IVAN  
TAŠIĆ



SAŠA  
OBRADOVIĆ

SADRŽAJ	
Uvod	3
Sadržaj	5
Dođoi i klubovi Aikikai Srbije 2019.	6
<b>DEŠAVANJA 2018.</b>	8
Godina 2018. - pregled seminara, aikido škola, demonstracija	10
Polaganja za kyu i dan u 2018.	11
Program za kyu i dan pojaseve Aikikai Srbije	16
Uslovi za kyu i dan pojaseve Aikikai Srbije	18
<b>AIKIDO</b>	19
Intervju sa Andre Nokeom, pioninom aikidoa u Evropi	20
„Naredni nivo”, Saša Obradović	28
„Disciplina mozga ili disciplina kičme i ima li jednog bez drugog?”, Ivana Cenerić	33
„Objašnjenje za Masakatsu, Agatsu i Katsuhajabi”, Kazuo Čiba	37
„Značaj vežbi istezanja u aikidou”, Ivan Tašić	41
<b>UKUS BANZOVOG MAČA</b>	44
„Išin-Denšin i Haragej”, Saša Obradović	44

AIKIKAI SRBIJE JE  
ZVANIČNO PRIZNATA  
ORGANIZACIJA OD  
AIKIKAI FOUNDATION  
AIKIDO WORLD HEADQUARTERS-A

**Aikikai Srbije**



# DOĐOI I KLUBOVI AIKIKAI SRBIJE 2019.

## BEOGRAD I ZEMUN

### •AD „ZEMUN”

OŠ „Gavrilo Princip”

Krajiška 34,

Zemun

tel: 069 125.10.71

e-mail: aikikai.serbia@gmail.com

Saša Obradović 6.dan, Shido in

Katarina Obradović 3.dan, Fukushido in

### •AD „YAMATOKAN”

CBS „Zvonko Osmajlić”

Kondina 18,

Beograd

tel: 064 129.17.99

e-mail: yamatokan@gmail.com

Predrag Tadić 4.dan, Fukushido in

### •AD „Dunav”

Narodnih heroja 42,

Novi Beograd

tel: 069 312.68.06

e-mail: info@aikidodunav.rs

Jelena Drvendžija 4.dan, Shido in

### •AD „Sakura”

SC „Pinki”

Gradski park 2,

Zemun

tel: 069 125.10.70

e-mail: sakura.knjige@gmail.com

Katarina Obradović 3.dan, Fukushido in



## Aikikai Srbije

## BIJELJINA, BIH

### •AK „YOSHINKAN”

OŠ „Sveti Sava”,

Svetog Save 28,

Bijeljina, Bosna i Hercegovina

+387 65 355.573

e-mail: aikido.yoshinkan\_bn@yahoo.com

Vedran Hodžić, Sho dan

## BELA CRKVA

### •AK „ALFA”

OŠ „Dositej Obradović”,

Bela Crkva

tel: 062 196.7770

e-mail: markobc@live.com

Marko Bojat, Sho dan

## BEŠKA

### •AD „YUUGEN”

OŠ „Braća Grulović”

Beška

tel: 064 48.00.624

e-mail: ak.yuugen@gmail.com

Stefan Doronjski, Sho dan

## KRUŠEVAC

### •AD „KRUŠEVAC”

„Medicinska škola”,

Kruševac

tel: 064 19.67.424

e-mail: aikidokrusevac@gmail.com

Zoran Lukić 3.dan, Fukushido in

Srđan Matić 3.dan

Milan Milanović 2.dan

## MEROŠINA

### •AD „TAKA”

Dom kulture,

Merošina

tel: 064.63.90.038

e-mail: aikido.taka@gmail.com

Milan Bošković 4.dan, Fukushido in

## NOVI BANOVCICI

### •AD „DUNAV”

Svetosavska 100,

Novi Banovci

tel: 069 771.830

e-mail: info@aikidodunav.rs

Snežana Petrović, Sho dan

AIKIKAI SRBIJE JE  
ZVANIČNO PRIZNATA  
ORGANIZACIJA OD  
AIKIKAI FOUNDATION  
AIKIDO WORLD HEADQUARTERS-A

**Aikikai Srbije**



## NOVI SAD

•AD „BUDOKAN”  
Heroja Pinkija 2,  
Novi Sad  
tel: 063 523.779  
e-mail: aikido@ak-budo.com  
Duško Kulačin 4.dan, Shidoiin

•AD „MARKO”  
Đorđa Nikšića Johana 11,  
Novi Sad  
tel: 062 107.00.17  
e-mail: akmarkons@gmail.com  
Nikola Marčetić 2.dan

## POŽAREVAC

•AD “DAITOKAN”  
KSC “Požarevac”  
Partizanska 1,  
Požarevac  
tel: 063 493.888  
e-mail: daitokan@hotmail.com  
Aleksandar Punoš 4.dan, Fukushidoiin

## NIŠ

•AD „I.K.E.D.A.”  
"Kuća za decu i mlade"  
Kej kola srpskih sestara 39,  
Niš  
tel: 063 10.45.269  
e-mail: ikedanis@gmail.com  
Igor Strahinić 5.dan, Shidoiin  
Vesna Strahinić 2. dan

•AD „SENSEI”  
SC „Čair”, 9. brigade,  
Niš  
tel: 063 109.77.96  
e-mail: sensei\_taske@yahoo.com  
Ivan Tašić 4.dan, Shidoiin  
Milena Čirić, 1. kyu

•AD „TAKA”  
Knjeginje Ljubice 1/1,  
Niš  
tel: 064.63.90.038  
e-mail: aikido.taka@gmail.com  
Milan Bošković 4.dan, Fukushidoiin  
Dejan Žikić 2.dan

## SOKO BANJA

•AD “OZREN”  
OŠ “Mitropolita Mihajla”,  
Sokobanja  
tel: 063 80.14.744  
e-mail: nikola.ivanovic@gmail.com  
Nikola Ivanović 2.dan  
Milan Jazbinšek, Sho dan

## UGLJEVIK, BIH

•AK „YOSHINKAN”  
Svetog Save b.b.  
(čitaonica novo naselje)  
Ugljevik, Bosna i Hercegovina  
+387 65 355.573  
e-mail: aikido.yoshinkan\_bn@yahoo.com  
Vedran Hodžić, Sho dan

## LUKAVAC, BIH

•Društvo za tradicionalnu japan-  
sku kulturu „Aikikai” u BiH

Februara 2013. god. “Aikikai Srbije” i  
“Aikikai u BiH” su potpisali sporazum  
o tehničkoj saradnji. Sporazum je  
potvrdio vezu između AK “Garda” iz  
Lukavca i Aikikaija Srbije koja datira  
od 2006. godine.

tel: +387 61.063.805  
e-mail: aikidobih@gmail.com  
[www.aikido.com.ba](http://www.aikido.com.ba)

## MARIBOR, SLOVENIJA

•Aikido društvo „1994 Maribor”

Od 25. juna 2016. godine “Aikido  
društvo 1994 Maribor” iz Slovenije je  
tehnički priključeno Aikikaiju Srbije.

tel: +386 41.41.6984  
e-mail: info@aikido-maribor.si  
[www.aikido-maribor.si](http://www.aikido-maribor.si)



# DEŠAVANJA 2018.



Dana 14. januara 2018. dodeljeni su prvi danovi kao promocije Aikikaija Srbije. Visoke pojaseve su dobili od Došua ljudi koji su tokom minulih 18 godina od našeg osnivanja izdržali sve zajedničke izazove i koji su organizaciji ostali verni i posvećeni do danas.

Na Kagami Biraki ceremoniji u Tokiju **Mire Zloh** i **Igor Strahinić** su promovisani u 5. dan.



Od 18. marta 2018. aikido dođo "Yoshinkan" iz Bijeljine iz Bosne i Hercegovine, pristupio je našoj aikido organizaciji.

Od septembra 2018. počela je sa radom još jedna sekcija Yoshinkana u obližnjem mestu Ugljeviku.

Veliki zajednički izazovi su pred nama u godinama koje nam prestoje.



Izuzetan aikido seminar je održan u Novom Sadu 14. i 15 aprila 2018. Seminar su vodili Duško Kulačin 4.dan, Ivan Tašić 4.dan, Igor Strahinić 5.dan i Saša Obradović 6.dan.

Satnica je bila slična zimskom seminaru. Osam sati napornih treninga sa pomenutom gospodom i uobičajen ispit su označili veliki aikido vikend iza nas.







"17. letnja aikido škola u Vrnjačkoj Banji 2018." obeležila je poslednju nedelju jula.

Mnogo sati vežbanja u idealnim uslovima i druženja, najposećenija letnja škola u poslednjih 14 godina a po prvi put učesnici i iz Irske i Slovačke...



Na samom kraju leta, 22 i 23 septembra 2019. održan je veliki dvodnevni seminar u Nišu koji je vodilo sedam instruktora Aikikai Srbije u sklopu proslave 20 godina od osnivanja AD "Ikeda".

Nakon mnogo godina članovi svih naših niških dođoa su, pored ostalih, vežbali zajedno.

Novi dođo Aikikaija Srbije, AD "Yuugen" počeo je sa radom 22. oktobra 2018. u OŠ "Braća Grulović" u Beškoj.

Svi koji su vežbali i do sada u Beškoj dobili su priliku da nastave sa treniranjem na starom mestu!



Od novembra 2018. izdavaće se nove članske karte Aikikai Srbije. Uskoro će biti dostupne i u elektronskom obliku.

Moći ćete na stranici našeg web sajta da vidite kada i kod koga ste polagali za određeni pojas ili na kome ste prisustvovali seminaru u predhodnim godinama...

Seminar koji je vodio sensei Yoshimitsu Yamada 8.dan održan je u krajem oktobra u SC "Šumice" u Beogradu u organizaciji ASS.

Pored nekoliko stotina vežbača iz Evrope bilo je i nas 20-ak iz Aikikaija Srbije, pretežno iz Novog Sada i Zemuna.



Tradicionalni "Zimski aikido seminar Aikikai Srbije" zapao je na sam kraj godine i okupio je ovaj put preko 80 učesnika.

Bogatiji smo postali nakon nedeljnog ispita za 8 novih dan pojaseva, Katarina Obradović 3.dan je promovisana u Fukušidoina.

AIKIKAI SRBIJE JE  
ZVANIČNO PRIZNATA  
ORGANIZACIJA OD  
AIKIKAI FOUNDATION  
AIKIDO WORLD HEADQUARTERS-A

**Aikikai Srbije**



# GODINA 2018.

AIKIDO SEMINARI, AIKIDO ŠKOLE, PRIKAZI AIKIDOA

• Seminar u Nišu 2018. AD "IKEDA"	20. januar 2018.	Niš	I. Strahinić 5.dan
• Seminar u Nišu 2018. AD "Taka"	21. januar 2018.	Niš	S. Obradović 6.dan
• Seminar u Beloj Crkvi 2018. AK "Alfa"	18. februar 2018.	Bela Crkva	S. Obradović 6.dan
• Seminar u Kruševcu 2018. AD "Kruševac"	2. mart 2018.	Kruševac	I. Strahinić 5.dan
• Ispit u Krčedinu 2018. AD "Kaizen"	11. mart 2018.	Krčedin	S. Obradović 6.dan
• Seminar u Novom Sadu 2018. AD "Budokan"	14 - 15. april 2018.	Novi Sad	Aikikai Srbije
• Seminar u Bijeljini 2018. AK "Yoshinkan"	29. april 2018.	Bijeljina, BiH	S. Obradović 6.dan
• Seminar u Sokobanji 2018. AD "Ozren"	5. maj 2018.	Sokobanja	I. Tašić 4.dan
• Seminar u Novom Sadu 2018. AD "Marko"	26. maj 2018.	Novi Sad	S. Obradović 6.dan
• Seminar u Požarevcu 2018. AD "Daitokan"	27. maj 2018.	Požarevac	S. Obradović 6.dan

• Seminar u Beškoj 2018. AD "Kaizen"	3. jun 2018.	Beška	S. Obradović 6.dan
• Seminar u Nišu 2018. AD "Sensei" i AD "Ozren"	9. jun 2018.	Niš	I. Tašić 4.dan
• "6. aikido seminar Aikikai u BiH"	9 - 10. jun 2018.	Sižje, Lukavac, BiH	S. Obradović 6.dan
• Seminar u Nišu 2018. AD "Taka"	16. jun 2018.	Niš	S. Obradović 6.dan
• Seminar u Nišu 2018. AD "IKEDA"	17. jun 2018.	Niš	I. Strahinić 5.dan
• "1. seminar na Katai Salašu"	28 - 30. jun 2018.	Mali Iđoš	D. Kulačin 4.dan

• Seminar u Beloj Crkvi 2018. AK "Alfa"	1. jul 2018.	Bela Crkva	S. Obradović 6.dan
• Seminar u Kruševcu 2018. AD "Kruševac"	4. jul 2018.	Kruševac	I. Strahinić 5.dan
• Japanizam 2018.	7. jul 2018.	Beograd	Aikikai Srbije
• Ispit u Bijeljini 2018. AK "Yoshinkan"	8. jul 2018.	Bijeljina, BiH	S. Obradović 6.dan
• 17. letnja aikido škola Aikikai Srbije 2018.	23 - 29. jul 2018.	Vrnjačka Banja	S. Obradović 6.dan

• 20 godina AD "Ikeda"	22-23. septembar 2018.	Niš	Aikikai Srbije
• Seminar u Bijeljini 2018. AK "Yoshinkan"	21. oktobar 2018.	Bijeljina, BiH	S. Obradović 6.dan
• Međunarodni seminar ASS 2018.	27-28. oktobar 2018.	Beograd	Y. Yamada 8.dan, R. le Vourc 6.dan
• Seminar u Novom Sadu 2018. AD "Budokan"	24. novembar 2018.	Novi Sad	S. Obradović 6.dan, D. Kulačin 4.dan
• Seminar u Novom Sadu 2018. AD "Marko"	1. decembar 2018.	Novi Slankamen	S. Obradović 6.dan
• Seminar u Nišu 2018. AD "Sensei" i AD "Ozren"	23. decembar 2018.	Niš	I. Tašić 4.dan
• 18. zimski seminar Aikikai Srbije 2018.	29-30. decembar 2018.	Zemun	S. Obradović 6.dan

AIKIKAI SRBIJE JE  
ZVANIČNO PRIZNATA  
ORGANIZACIJA OD  
AIKIKAI FOUNDATION  
AIKIDO WORLD HEADQUARTERS-A

**Aikikai Srbije**



## POLAGANJA ZA KYU I DAN POJASEVE



### 1. Kagami Biraki

**Tokyo, Japan, 14. 1. 2018.**

*Saša Obradović*

**5.DAN:** Mire Zloh, Igor Strahinić

### 2. AD "IKEDA"

**Niš, 20. 1. 2018.**

*ispitivač: Igor Strahinić*

- 2.KYU: Milena Gocić, Zorana Stanković
- 4.KYU: Dejan Jovančić, Bojan Pavlović, Marko Durlević, David Živić
- 5.KYU: Nikola Blagojević, Nikola Mladenović
- 6.KYU: Ognjen Živić, Nikola Petrović, Kosta Gocić, Nikola Živković, Dimitrije Durlević, Pavle Pešić, Andrija Kostić, Rade Petrović, Aleksandra Mladenović

### 3. AD "Taka"

**Niš, 11. 2. 2018.**

*ispitivač: Milan Bošković*

- 2.KYU: Janko Dinić, Andrija Mičić, Luka Stanojević
- 3.KYU: Anastasija Denić, Nikola Bogdanović
- 4.KYU: Petar Topalović
- 5.KYU: Dimitrije Bogdanović, Jovana Miletić, Nikola Mirković
- 6.KYU: Luka Bogdanović, Aleksandar Ćirković, Nađa Sibinović, Jelena Ilić

### 4. AK "Alfa"

**Bela Crkva, 18. 2. 2018.**

*ispitivač: Saša Obradović*

- 2.KYU: Slađan Kolarević
- 4.KYU: Mirjana Gavrilović
- 6.KYU: Aleksandar Ibišević, Senad Bekirovski
- 7.KYU: Erzebet Žolnai
- 8.KYU: Ljiljana Žolnai
- 9.KYU: Aleksa Irović
- 10.KYU: Nadia Jevremović, Kristijan Bajrami
- 12.KYU: Mihajlo Popović

### 5. "Kruševac"

**Kruševac, 2. 3. 2018.**

*ispitivač: Zoran Lukić*

- 5.KYU: Valentina Živković, Snežana Miletić, Milan Ješić, Aleksandar Josijević, Valentina Ješić, Jovana Miletić
- 6.KYU: Đorđe Filipović, Strahinja Dačković, Milan Ješić, Ognjen Anđelković, Marija Nenezić, Aleksandar Josijević, Snežana Miletić, Aleksandar Nenezić, Mihajlo Blagojević, Lazar Gerić, Anastasija Đurović

2018.



## 6. AD "Kaizen"

**Krčedin, 11. 3. 2018.**

*ispitivač: Saša Obradović*

- 3.KYU: Dejan Dragaš
- 4.KYU: Milica Čavić
- 5.KYU: Mihajlo Milovanović
- 10.KYU: Uroš Radinović
- 12.KYU: Nikola Brkić, Andrej Berta, Jovana Majkić

## 7. AD "Budokan"

**Novi Sad, 14. 4. 2018.**

*ispitivač: Duško Kulačin*

- 3.KYU: Anđela Zrnić
- 4.KYU: Milan Kostić, Tara Vukićević,  
Branka Savanović
- 5.KYU: Danijel Feher, David Feher, Sanja Simić,  
Mila Perović
- 6.KYU: Sonja Zrnić, Aljoša Vrhovac, Mateja Milin,  
Dušan Georgijev, Aleksa Stjepanović,  
Dušan Bajić
- 7.KYU: Viktor Mesaroš, Ognjen Inić,  
Milan Jovanović, Radoš Perović,  
Ivan Bodor, Marko Bakić, Mihailo Šmigić
- 8.KYU: Marko Jovanović, Maša Delić, David Tot,  
Jana Popović, Marko Rakočević, Filip Rošu,  
Aleksandar Rošu, Maja Avramov
- 9.KYU: Filip Ajduković, Lena Malkić
- 10.KYU: Vukman Blažević, Isidora Pejić, Katarina  
Čiča
- 11.KYU: Marko Kulačin, Sara Jovanov, Vukašin  
Tošić, Aleksa Veselinović
- 12.KYU: Ena Vukićević
- 14.KYU: Mario Dudok, Nađa Stjepanović

## 8. AD "Budokan"

**Novi Sad, 15. 4. 2018.**

*ispitivač: Duško Kulačin*

- 1.KYU: Vojislav Jakšić, Luka Kostić, Jelena Blažević

## 9. AD "Yoshinkan"

**Bijeljina, BIH, 29. 4. 2018.**

*ispitivač: Saša Obradović*

- 1.KYU: Dragan Gajić

## 10. "Zemun"

**Zemun, 11. 5. 2018.**

*ispitivač: Saša Obradović*

- 5.KYU: Tamara Satarić
- 11.KYU: Vukašin Dašić, Damjan Dašić, Dušan Dašić,  
Stefan Brvar, Balša Pejović

## 11. AD "Marko"

**Novi Sad, 26. 5. 2018.**

*ispitivač: Saša Obradović*

- 6.KYU: Marko Marčetić
- 7.KYU: Sergej Vasić
- 8.KYU: Nađa Veselinović, Nemanja Radojević
- 9.KYU: Andrej Marinkov, Đorđe Veselinović

## 12. AD "Taka"

**Niš, 27. 5. 2018.**

*ispitivač: Milan Bošković*

- 1.KYU: Nemanja Živanović
- 2.KYU: Zoran Živković
- 4.KYU: Nina Đorđević
- 6.KYU: Stefan Milojević, Filip Antić, Dušan Boričić,  
Uroš Miladinović, Marko Korunović

## 13. AD "Kaizen"

**Beška, 3. 6. 2018.**

*ispitivač: Saša Obradović*

- 2.KYU: Isidora Vasiljević
- 3.KYU: Milica Čavić, Ivan Laholat,  
Nikolina Šerbedžija, Jelena Zlatar
- 5.KYU: Marijana Opačić, Anastasija Petrić
- 8.KYU: Mihajlo Jovanović
- 9.KYU: Igor Laholat
- 11.KYU: Anita Božić, Nikola Brkić, Andrej Betra,  
Ivan Kadvanj
- 12.KYU: Lena Živković, Denis Oljača, Pavle Tepavac

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

AIKIKAI SRBIJE JE  
ZVANIČNO PRIZNATA  
ORGANIZACIJA OD  
AIKIKAI FOUNDATION  
AIKIDO WORLD HEADQUARTERS-A



#### 14. AD "Ozren"

**Niš, 9. 6. 2018.**

*ispitivač: Ivan Tašić*

4.KYU: Kalina Vasić

5.KYU: Vuk Vasić

7.KYU: Dimitrije Dinić

#### 15. AD "Sensei"

**Niš, 9. 6. 2018.**

*ispitivač: Ivan Tašić*

1.KYU: Milena Ćirić

5.KYU: Vladimir Ilić, Pavle Marjanović,  
Dušan Pavlović, Boris Ivanović

6.KYU: Sara Kaličanin, Lazar Ilić

7.KYU: Aleksa Tašić

#### 16. AD "IKEDA"

**Niš, 17. 6. 2018.**

*ispitivač: Igor Strahinić*

1.KYU: Zorana Stanković

2.KYU: Milica Milutinović, Uroš Stojković

3.KYU: Marko Durlević, Dejan Jovančić, David Živić,  
Bojan Pavlović

4.KYU: Iva Stević, Luka Petrović, Nikola Mladenović,  
Velimir Cekić, Nikola Blagojević

5.KYU: Aleksandra Mladenović, Dimitrije Durlević,  
Rade Petrović, Ognjen Živić, Nikola Petrović

6.KYU: Danica Nikolić, Danilo Novković, David  
Pavlović, Branislav Petrović, Danilo Strahinić

12.KYU: Nikola Strahinić



### 17. "Zemun"

**Zemun, 21. 6. 2018.**

*ispitivač: Saša Obradović*

- 2.KYU: Bojan Jeftić
- 3.KYU: Bogdan Šuvira, Kristina Šuvira

### 18. AD "Dunav"

**Beograd, 27. 6. 2018.**

*ispitivač: Jelena Drvendžija*

- 1.KYU: Ana Rajković
- 2.KYU: Predrag Kostić
- 6.KYU: Dušan Radišić

### 19. AK "Alfa"

**Bela Crkva, 1. 7. 2018.**

*ispitivač: Saša Obradović*

- 6.KYU: Vuk Ilić
- 8.KYU: Aleksa Irović, Maja Paunović
- 12.KYU: Marija Paunović, Marija Šupić, Nikola Vitomirov

### 20. AD "Taka"

**Niš, 1. 7. 2018.**

*ispitivač: Milan Bošković*

- 4.KYU: Nikola Mirković
- 5.KYU: Aleksandar Ćirković, Jelena Ilić
- 6.KYU: Anđela Milenković

### 21. "Kruševac"

**Kruševac, 4. 7. 2018.**

*ispitivač: Zoran Lukić*

- 4.KYU: Magdalena Lukić, Aleksandar Josijević, Damjan Dejanović
- 5.KYU: Strahinja Dačković, Aleksandar Nenezić, Anastasija Đurović
- 6.KYU: Iva Milić, Goran Milić, Elena Cakić, Andrej Trifunović, Aleksa Mužar, Jovan Milićević, Aleksandar Bajčić, Nemanja Aleksić, Anastasija Dejanović, Danilo Stanojević

### 22. AD "Yoshinkan"

**Bijeljina, BIH, 8. 7. 2018.**

*ispitivač: Saša Obradović*

- 2.KYU: Đorđe Mirković
- 3.KYU: Zoran Mijić, Stojan Božić, Miloš Božić, Đorđe Femić, Aleksandar Maksimović
- 4.KYU: Mile Stevanović
- 9.KYU: Luka Božić, Vuk Gajić
- 10.KYU: Nikola Azić, Mihajlo Stevanović
- 11.KYU: Vuk Stojanović, Uroš Spasojević

### 23. "XVII letnja aikido škola 2018."

**Vrnjačka Banja, 28. 7. 2018.**

*ispitivač: Saša Obradović*

- 3.DAN:** Marija Žakula, Srđan Matić
- 2.DAN:** Vesna Strahinić, Snežana Zrnić, Robert Molnar
- 1.DAN:** Nađa Sinadinović, Relja Jokić, Matija Đukić, Miloš Cvetković, Ana Sibinović, Kristina Todorović, Nikola Veljković

### 24. AD "Daitokan"

**Požarevac, 9. 10. 2018.**

*ispitivač: Aleksandar Punoš*

- 2.KYU: Dušan Zdravković, Nemanja Jovanović
- 4.KYU: Duško Đurić
- 5.KYU: Vojko Aleksić, Veljko Jovanović, Miloš Mihajlović
- 6.KYU: Marija Plojović, Nermin Balić
- 8.KYU: Ognjen Jakovljević
- 10.KYU: Mihajlo Balić

### 25. AD "Budokan"

**Novi Sad, 24. 11. 2018.**

*ispitivač: Duško Kulačin*

- 1.KYU: Zoran Živojinov, Staša Simić, Stefan Mijić, Ivan Janka
- 2.KYU: Kristina Blažević
- 3.KYU: Milan Kostić, Branka Savanović



## UKUPNO U 2018.:

održano je **33** ispita, na kojima je dodeljeno **330** pojaseva, od čega je danova **22**.

4.KYU: Dora Tot

5.KYU: Aljoša Vrhovac, Bojan Kurbalija

6.KYU: Tara Živojinov, Lenard Sokola Šimon, Marko Bakić, Ivan Bodor, Viktor Mesaroš, Milan Jovanović

7.KYU: Marko Jovanović, Maša Delić, Marko Rakočević, David Tot, Jana Popović, Maja Avramov, Dane Zivlak

8.KYU: Filip Ajduković

9.KYU: Vukman Blažević, Katarina Čiča

10.KYU: Marko Kulačin, Sara Jovanov

12.KYU: Pavle Beljanski, Vukosava Vlajić

13.KYU: Tara Obradović

14.KYU: Dušan Marinković, Pavle Zdravković, Milutin Vukobratović

### 26. AD "Marko"

**Novi Sad, 1. 12. 2018.**

*ispitivač: Saša Obradović*

5.KYU: Marko Marčetić

6.KYU: Zoran Segić

8.KYU: Andrej Marinkov

### 27. AD "Budokan"

**Novi Sad, 1. 12. 2018.**

*ispitivač: Duško Kulačin*

3.KYU: Slobodan Momčilović

5.KYU: Dušan Bajić

12.KYU: Nađa Stjepanović

### 28. "Zemun"

**Zemun, 23. 12. 2018.**

*ispitivač: Saša Obradović*

6.KYU: Maja Kukrik, Aleksandra Đonić

10.KYU: Vukašin Dašić, Damjan Dašić, Dušan Dašić, Stefan Brvar, Balša Pejović, Milica Satrić, Veljko Satarić, Andrija Đurđević

12.KYU: Anđelika Popović, Ognjen Ašić

### 29. AD "Ozren"

**Sokobanja, 23. 12. 2018.**

*ispitivač: Ivan Tašić*

1.KYU: Stojan Stojanović

4.KYU: Vuk Vasić

12.KYU: Dimitrije Dinić

### 30. AD "Sensei"

**Niš, 23. 12. 2018.**

*ispitivač: Ivan Tašić*

1.KYU: Lazar Novaković, Matija Vlaški

4.KYU: Vladimir Ilić, Dušan Pavlović

5.KYU: Sara Kaličanin

6.KYU: Slobodan Vasković, Dunja Živković, Tamara Gligorijević, Vuk Vasković, Aleksa Tašić

7.KYU: Teodora Ranković

### 31. AD "Yamatokan"

**Beograd, 25. 12. 2018.**

*ispitivač: Predrag Tadić*

6.KYU: Vladislav Arsov, Relja Karanović

### 32. "Zemun"

**Zemun, 29. 12. 2018.**

*ispitivač: Saša Obradović*

2.KYU: Bogdan Šuvira, Kristina Šuvira

3.KYU: Anastasija Petrović

### 33. "XVIII zimski aikido seminar 2018."

**Zemun, 30. 12. 2018.**

*ispitivač: Saša Obradović*

**3.DAN:** Ivana Cenerić, Nataša Sretenović

**1.DAN:** Nevena Sretenović, Lazar Smuđa, Stefan Dronjski, Vedran Hodžić, Zorana Stanković, Milan Jazbinšek

AIKIKAI SRBIJE JE  
ZVANIČNO PRIZNATA  
ORGANIZACIJA OD  
AIKIKAI FOUNDATION  
AIKIDO WORLD HEADQUARTERS-A

**Aikikai Srbije**



## PROGRAM ZA KYU I DAN POJASEVE

### 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:	San'kyo	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





### 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	
Yokomenuchi:	Nikyo	omote i ura
Yokomenuchi:	Sankyo	omote i ura
Yokomenuchi:	Yonkyo	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:	Yonkyo	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:	Yonkyo	omote i ura
Ryotetori:	Kokyunage	
Ryotetori:	Koshinage	
Katatori Kubishime:	Sankyo	
Katatori Kubishime:	Hijikimeosae	
Eritori:	Ikkyo	omote i ura
Eritori:	Sankyo	omote i ura
Eritori:	Koshinage	

#### Suwariwaza:

Shomenuchi:	Jiyuwaza	
Ryokatatori:	Sankyo	omote i ura
Ryokatatori:	Yonkyo	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



## 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, 2019!)

### 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, uz ostale postoje i 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 8 meseci pre ispita.
3.dan	3 godine	Redovno vežbanje, <sup>1)</sup> kratki esej napisan u periodu od najviše 8 meseci pre ispita.
4.dan	4 godine	Redovno vežbanje, <sup>1)</sup> najmanje 25 godina starosti, kratki esej napisan u periodu od najviše 8 meseci pre ispita.
5.dan	5 godina	Na preporuku organizacije ili ovlašćenog 6.dana odluku o promociji donosi Hombu dođo.
6.dan	6 godina	Na preporuku organizacije ili ovlašćenog 7.dana odluku o promociji donosi Hombu dođo.

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

## 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

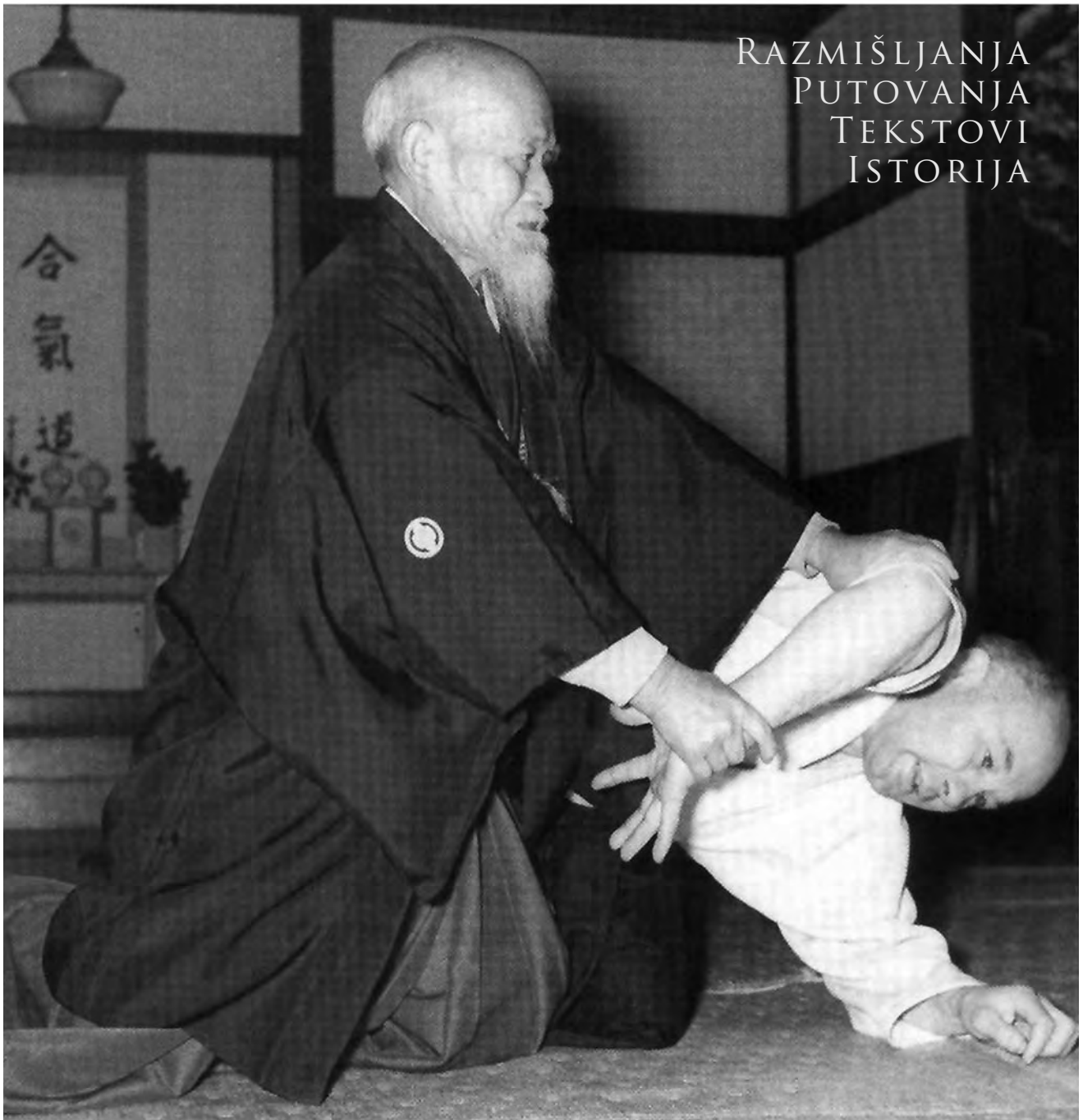
3.1. Za izlazak na ispit neophodna je saglasnost instruktora.

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



# AIKIDO



RAZMIŠLJANJA  
PUTOVANJA  
TEKSTOVI  
ISTORIJA



# INTERVJU SA ANDRE NOKEOM PIONIROM AIKIDOA U EVROPI

"FRANCE CULTURE"



ANDRE NOKE  
8. dan

Transkript intervju a i prevod  
sa francuskog na engleski  
jezik je uradio  
Guillaume Erard

Prevela je sa engleskog  
Katarina Obradović

*Andre Noke (André Nocquet, 1914 - 1999.) 8. dan aikidoa i 4. dan iz džudoa, jedan je od pionira budoa u Evropi. Bio je prvi Uči deši stranac posle rata uz Teri Dobsona kod Moribeja Uešibe početkom 50-tih godina prošlog veka. (ne treba zaboraviti, Salvatore Merdea koji je još 1942. bio u Uešibinom dođou kao sigurno prvi stranac koji je trenirao i živeo u dođou p.u.)*

*Ovaj veliki intervju emitovan je na "Francuska kultura" ("France Culture") radio stanici 1988. godine nakon objavljivanja prve knjige Andre Nokea pod nazivom "Morihej Uešiba – prisutnost i poruka". Tom prilikom novinar je pitao Andre Nokea o njegovom boravku u Japanu, o trogodišnjem učeničkom stažu kod Moribeja Uešibe kao i o njegovom kasnijem radu na razvoju aikidoa u Francuskoj i Evropi.*

**Francuska kultura:** Upravo ste objavili novu knjigu "Morihej Uešiba – prisutnost i poruka" u izdanju izdavača GUY Tredaviel. Znam da ste pre nego što ste počeli da trenirate aikido već bili zainteresovani za vežbanje, uključujući džudo, kako ste došli od jednog do drugog?

**Andre Noke:** Moje putovanje je bilo prilično dugo. Počeo sam sa 17 godina. Kod oca u potkrovlju pronašao sam knjigu „Sandeov bodibilding metod“ i pošto nisam bio snažan mislio sam da je dobra ideja da počnem da razvijam miši-

će kako ne bih bio onaj koga deca tuku u školi. Tako sam povećao masu i ubrzo osnovao u gradu Angulemu fitnes klub i kabinet za fizioterapiju. Posle toga upoznao sam majstora Kawaishija utemeljivača džudoa u Francuskoj i odmah sam pozeleo da vežbam džudo.

**Francuska kultura:** Kako ste iz džudoa prešli na aikido?

**Andre Noke:** Radio sam na širenju džudoa na jugozapadu Francuske kada je japanski instruktor po imenu Minoru Moćizuki stigao



u Francusku. U borilačkoj veštini koju je demonstrirao nije bilo hvatova, ni unapred dogovorenih stavova. U džudou se držimo jedan za drugog i postoje unapred dogovoreni potezi. Zbog toga sam mislio da ako te neko napadne na ulici i ti ga ne uhvatiš, to neće biti dobro. Smatrao sam i da bi vežbajući džudo i aikido zajedno to moglo biti kompletno.

**Francuska kultura:** Gde ste prvi put čuli za aikido, da li ste čitali, ili gledali demonstracije?

**Andre Noke:** Ne, prvi put sam se sreo sa aikidoom kada je japanski majstor Minoru Moćizuki stigao u Francusku, bio je pozvan od strane majstora Kavaišija (Kawaishija) utemeljitelja džudoa u Francuskoj. Kada sam video kako radi majstor Moćizuki odmah sam se priključio i počeo kod njega da treniram.

**Francuska kultura:** Izgledalo je kao da je to prava stvar za vas?

**Andre Noke:** Shvatio sam da je ta veština zaista bila izuzetna. Pokreti su kružni i veoma lepi a padovi nisu bili udarci o tlo. Smatram da je džudo vodeći sport, ali aikido je nešto što je drugačije - zajedno se dobro uklapaju. Profesor Džigoro Kano osnivač džudoa bio je učenik, ne, prijatelj Uešibe. Rekao je kada je video kako Uešiba radi: „To je moj idea-

lan Budo.“ U velikoj meri se divio Moriheju Uešibi.

**Francuska kultura:** Šta je Budo?

**Andre Noke:** “Šta znači Budo?” je upravo bilo pitanje koje sam postavio jednom monahu u Kamakuri. DO znači put, ali BU znači zaustaviti mač, odnosno stvoriti mir. Čitao sam knjige na engleskom jeziku koje govore o agresivnom duhu Japanaca. To uopšte nije tačno, agresija ne postoji, mi težimo miru u borilačkim veštinama, trudimo se da ne uđemo u sukob.

**Francuska kultura:** U to vreme između 1955-1959. bili ste u Japanu?

**Andre Noke:** Otišao sam u Japan po savetu jednog drugog majstora koji je došao u Evropu, Tadaši Abea, koji mi je rekao: “Ti Andre Noke toliko voliš aikido da bi trebao da vidiš učitelja Uešibu osnivača aikidoa.” Rekao sam: “Sačekajte, imam klub u Bordou sa 300 učenika, ne mogu tek tako napustiti Bordo.” Razmišljao sam o tome mesecima pitajući se šta da radim.

**Francuska kultura:** U to vreme ste i dalje predavali fizičko vaspitanje?

**Andre Noke:** Ne, džudo, obučavao sam učitelje na jugozapadu

od Poitijera do Bijaritz, sve sam učinio za džudo.

**Francuska kultura:** Kada ste se preselili u Japan, tamo ste proveli tri godine?

**Andre Noke:** Otišao sam u Japan na tri godine po nagovoru gospodina Duhamela iz Francuske akademije koji je bio prijatelj moje porodice. Rekao mi je: “Apsolutno se nemojte voziti avionom, Azija se mora upoznati u malim koracima.”

**Francuska kultura:** Ukrcali ste se na putnički brod.

**Andre Noke:** Da putnički brod koji se zvao „Laos“, bio sam u četvrtoj klasi.

**Francuska kultura:** Da li ste bili sami?

**Andre Noke:** Da, bio sam sam, u četvrtoj klasi. Neke čuvare sam naučio poneku tehniku džiu-džice, a zauzvrat kada je bilo mnogo vruće, dali bi mi kabinu prve klase što je bilo jako ljubazno od njih. Bilo je potrebno mesec dana da stignem do tamo.

**Francuska kultura:** Kakav je bio dolazak u Japan, niste govorili japanski?

**Andre Noke:** Ja ne govorim japanski, ali znate da je jezik poslovnih ljudi engleski i većina



Japanaca govori engleski. U školi sam ga učio, na engleskom sam dobro komunicirao sa Japancima i nije bilo problema.

**Francuska kultura:** Učitelj Uešiba nije govorio engleski, kako ste onda svakodnevno komunicirali s njim?

**Andre Noke:** Nije bilo engleskog uopšte, govorio je samo japanski, ali znate sa takvim majstorom nema potrebe za pričom, učenje je od uma ka umu.

**Francuska kultura:** To je ono što nazivate *Išin-Denšin*?

**Andre Noke:** *Išin-Denšin*, to je to. Nije bilo potrebe da razgovarate sa Uešibom. On je zapravo jednom rekao: „Nije lako razumeti aikido u glavi Andre Nokea.“

**Francuska kultura:** Kako ste vi razumeli to što je rekao?

**Andre Noke:** To mi je rekao preko svog prevodioca. Ja sam ga pitao kako ću naučiti aikido? On mi je odgovorio: „Ja ću ga naučiti kad spava, jer kad spava ne može da govori, tako da ću lakše proniknuti u njegov um.“

**Francuska kultura:** Kada ste došli u dođu majstora Uešibe u Tokio, da li ste bili jedini stranac?

**Andre Noke:** Ja sam bio prvi u



svetu koji je bio direktno pozvan od strane gospodina Uešibe u njegovu porodicu.

**Francuska kultura:** Živeli ste sa njegovom porodicom?

**Andre Noke:** Kod učitelja sam jeo zajedno sa njim, i spavao sam na podu. Hrana je bila prilično skromna, dosta pirinča i malo ribe. S vremena na vreme imao sam problema zbog ribe, dobio bih veliki osip, ali bi me učitelj udario i sve bi sutradan nestalo. Stvarno je smešno zar ne?

**Francuska kultura:** Kako se Učitelj ponašao privatno. Da li se ponašao drugačije privatno ili je on neko ko je uvek isti bez obzira na okolnosti?

**Andre Noke:** Privatno, Uešiba je verovao da su svi ljudi, svi njegovi učenici, bili njegovi sinovi.

**Francuska kultura:** Da li je bilo još učenika koji su ostajali sa njim?

**Andre Noke:** Bilo je mnogo Amerikanaca koji su dolazili, ali nisu spavali u dođu, svakodnevno su dolazili. Ja sam spavao na podu, ustajao bih u 5 ujutru i počinjao sa čišćenjem dođoa sa majstorom Tamurom.

**Francuska kultura:** Koji sada takođe podučava u Francuskoj...

**Andre Noke:** Da. Noro Masamiči takođe, oni su mi bili omiljeni partneri. Mi bismo bili u dođu ujutru jedan sat pre svih, nakon toga bi došao učitelj i započinjao je trening. Trenirali smo pet sati dnevno. Bio je to pakao za jednog zapadnjaka poput mene, bilo je stvarno teško.

**Francuska kultura:** Tempo je bio drugačiji?

**Andre Noke:** Tempo je drugačiji jer Japanci vežbaju aikido na način koji je drugačiji od Evropljana, pošto smo pod uticajem Dekarta, mi smo Kartezijanci.

**Francuska kultura:** Želimo da shvatimo pre nego što nešto uradimo...



**Andre Noke:** Da, dok Japanci ne. Japanci imaju globalni um. Vežbajući satima iste tehnike, oslobađa se um i vrši se prenos na telo, to je zen aspekt aikidoa. Japanci vežbaju i hiljadu puta ponavljaju isti pokret, um u potpunosti nestaje a telo preuzima stvar. U Evropi, demonstriramo jedan pokret koji učenici vežbaju, onda odjednom neko želi neki drugi pokret da vidi, nakon toga naredni, itd. Oni u Japanu ne razumeju taj način.

**Francuska kultura:** Pomenuli ste zen u aikidou možete li rezimirati lično i duhovno putovanje majstora Uešibe, osnivača aikidoa?

**Andre Noke:** Učitelj Uešiba je čovek koji nije mogao hodati dobro do svoje sedme godine, bio je veoma slab. Zato je želeo da postane jak, jer je bio i prilično nizak. Ja nisam visok čovek a on je bio deset centimetara niži od mene, oko 155cm ne viši. Postepeno, postajao je sve jači i sve jači. Da bi ih naučio da se sklone i izbegnu napad, govorio je učenicima da bacaju kamenje ili repu na njega a on bi pokušavao da izbegne sve to. Tako je rođen TAI SABAKI. Uešibin način je bio ne samo duhovni put, već i onaj fizički sa kojim su se prvo susreli mnogi majstori.

**Francuska kultura:** Na primer na Hokaidu?

**Andre Noke:** Da, na Hokaidou, pre toga je posetio mnoge dođoe. Išao je okolo i kada bi naišao na nekog majstora kako radi, odmah bi ga zamolio da se oprobaju u borbi ne bi li video da li može da ga pobedi. Uspevao bi da ih prebije i pobedi, rekavši da nema šta da nauči od ljudi koje je uspeo da pobedi. Jednoga dana je na Hokaidu upoznao učitelja po imenu Sakaku Takeda. To se desilo iza gostionice, u maloj sobi, video je majstora i veoma se iznenadio kada je video njegova sklanjanja.

**Francuska kultura:** Kako je znao da je on majstor?

**Andre Noke:** Rečeno mu je da je majstor Takeda došao iz određene škole. On ga je video kako vežba i odmah je pitao da li može sa njim da se bori. Tada se dogodilo nešto neobično, omaleni Uešiba je bio bačen šezdeset puta za nekoliko minuta. Tako je našao svog učitelja i počeo da vežba kod njega. Takeda ga je uzeo za učenika, ali ga je podučavao samo 5 minuta dnevno, nekad ni toliko. Ostatak dana služio je gospodara, morao je da ga kupa, da mu priprema obroke itd. To je Japan, ne morate da plaćate učitelju, ali

morate mu služiti, ovo nije praksa u Evropi.

**Francuska kultura:** Danas iako ste sami majstor aikidoa, to nije isti stil učenja koji želite da prenesete.

**Andre Noke:** Mene su učili na tradicionalan japanski način koji pokušavam da nadmašim, da stvorim ono što se u religiji zove ekumenizam, da spojim japansko učenje sa kartezijanstvom, ali to nije lako.

**Francuska kultura:** Vratimo se sad Uešibi i njegovom životnom putu, mislim da je sreo nekoga iz Omoto-kjo sekte.

**Andre Noke:** Da, on je video mnoge stvari, otišao je u Mandžuriju, borio se u ratu, mogao je čak i poginuti, bilo je tu svega. Bio je suviše mali da bi bio primljen u vojnu službu, pa je pisao caru pisma svojom krvlju nakon čega mu je dozvoljen prijem u vojsku. Uešiba je bio izvanredan čovek. Zatim se upoznao sa Omotokyo čovekom koji se zvao Omoto (*primedba urednika: Degučii Onisaburo je u pitanju*) koji mu je govorio o principu ljubavi među ljudskim bićima. To ga je veoma iznenadilo i oduševilo. Ima u aikidou i deo toga, ali aikido nije u potpunosti samo to.



Tokom jedne snežne oluje na Hokaidu, njegov učitelj je suženog uma umislio neke stvari. Naime rekao mu je: „Uešiba, idi u oluju, tu je neprijatelj koji čeka na mene.“ Uešiba je izašao ali nije video ništa. Takeda je rekao: “Znam da je tu.” To se moguće desilo zbog toga što je Takeda ubijao ljude, bio je to još uvek vek viteštva srednjevekovnog tipa. Uešiba je rekao: “Ako Budo koji je stvorio moj učitelj zahteva da ubijam drugog onda to nije istinski Budo.” Za njega pravi Budo je ljubav između ljudi, ne ubijati i ne kontrolisati ljude, to je sve. Aikido je nastao onog dana u tom osećanju i u onoj snežnoj oluji na Hokaidu.

Posedujem veoma važan članak koji bih mogao objaviti jednog dana, nisam ga ja napisao nego drugi japanski majstor, nisam siguran da ga smem objaviti.

**Francuska kultura:** Da li je Uešiba stvorio aikido 1920-ih, zar ne?

**Andre Noke:** On je stvarao aikido i prolazio je kroz različite faze, ne može se odjednom stvoriti nešto kao aikido, to nije moguće.

**Francuska kultura:** To je proces.

**Andre Noke:** Da, proces. U Francuskoj postoje majstori koji

trenutno preferiraju aikido koji je praktikovao Uešiba kad je on bio veoma težak, tehnike su bile četvrtaste, iako je Učitelj radio veoma kružno na kraju svog života. Postojao je put kojim je Učitelj išao. U svemu što činimo postoji put.

**Francuska kultura:** Možda je aikido rođen smrću Uešibe.

**Andre Noke:** Aikido je rođen, ne po njegovoj smrti, već kada je imao 75 godina.

**Francuska kultura:** Negde u isto vreme, 1959. aikido je počeo da se širi izvan Japana.

**Andre Noke:** Da, aikido se proširio jer su Japanci poslali mnoge učitelje u različite delove sveta. Stigao sam nazad u Francusku 1959, nakon što sam kratko podučavao u SAD u policiji. Stigao sam i bio sam sam. Nakon mene gospodin Tamura je došao 1964. godine. Još jedan japanski stručnjak je došao koji se zvao Masamichi Noro, veoma jak u aikidou takođe, ali je on razvio malo drugačiji pristup koji se zove Kinomichi. Kinomichi ima veoma lepa kretanja i pokrete, ali to nije zapravo učenje Uešibe. Možemo reći da je Uešibino učenje nosio Tamura sensei s kojim sam radio i koji je bio moj partner u Tokiju. Namučio me je dok sam bio u

Tokiju. Radili smo na tehnikama po čitav sat i kao rezultat toga su bili bolovi u ramenima koje sam tada imao.

**Francuska kultura:** Kako možemo precizno definisati aikido? Ako pogledamo japanski kanji Do je put, a AIKI potraga za harmonijom?

**Andre Noke:** Veliki učitelj je tokom svoje mladosti vežbao mnoge japanske i orijentalne borilačke veštine što mu je omogućilo da shvati da je većina njih imala za cilj uništenje neprijateljske agresije uništenjem samog neprijatelja. Ovo otkriće dovelo ga je do mišljenja da postoji nedostatak u tim borilačkim veštinama, a taj nedostatak tih borilačkih veština je njihova mentalna osnova, nasilje. Genijalna ideja Učitelja Uešibe leži u tome da uništi agresivnost protivnika tako da u njemu stvori osećaj da je nasilje beskorisno.

**Francuska kultura:** Ova cela ideja o nepostojanju agresije jednih prema drugima je deo celokupne perspektive univerzuma kao takvog čije se poreklo objašnjava u aikidou kroz objašnjenje porekla materije i KI-ja. Ipak, u Vašoj knjizi “Morihej Uešiba – prisustvo i poruke” kažete da aikido nije religija.





**Andre Noke:** Ne, aikido nije religija. Jednoga dana pitao sam svog učitelja, Majstora Uešibu: "Uvek ste govorili da je aikido ljubav, nije li zbog toga usko povezan sa hrišćanstvom?" Rekao mi je: "Da, postoji uska veza sa hrišćanstvom, ali ako idete u Evropu nikada nemojte reći da je aikido religija. Ako ispravno vežbate aikido, možete postati bolji hrišćanin, ili ako budista vežba aikido postaćete bolji budista". Aikido je način i put koji pomaže da se bolje razumeju religije ali on sam nije religija, to je rekao.

**Francuska kultura:** Kakav je uticaj zena na temelje i duh aikidoa?

**Andre Noke:** Vrlo je jednostavno to o zenu i aikidou: Uešiba je uvek govorio da je aikido zen na delu. To je očigledna istina zato što mi delujemo u momentu, trenutno, dok u sportu kao što je džudo postoji rad u vremenu i napor koji je učinjen u tom vremenu da se uradi nešto. Mi aikidoke delujemo u momentu i zbog toga se ne umorimo.

**Francuska kultura:** Osim toga rekli ste u svojoj knjizi da aikido može pomoći ratniku da rukuje svojim mačem, muzičar svojim gudačom, arhitekti u svom smeru, pesniku svojom olovkom, slikaru svojom četkicom.

**Andre Noke:** Jeste, ja sam to napisao, ali to nije došlo spontano, ja sam to nekoliko puta pisao i ponovo pisao, s vremenom je došlo.

**Francuska kultura:** Govorite o duhovnoj budnosti, da li je cilj aikidoa da dostigne i poboljša ovu budnost?

**Andre Noke:** Mislim da u aikidou u početku ne bi trebalo da praktikujemo filozofiju. Ne činite duhovnu potragu. Usresredite se na vežbanje i vežbajte pokrete bez razmišljanja o duhovnoj sferi. Uešiba je jednom rekao: „Aikido je 95% znoja i 5% filozofije.“ Rekavši to sve sam rekao. To znači da je potrebno mnogo vežbanja i kada ste dostigli 3 ili 4. DAN u aikidou, možete da počnete da se bavite duhovnim aspektima.

Često sam čitao dok sam bio u Uešibinom dođu, a majstor mi je rekao: „Ne, ne, ne gospodine Noke, nemojte čitati, morate više vežbati telom, ne vežbate dovoljno. Rekao sam mu da sam umoran, a on je rekao: „Nema smisla za jednog aikidoku da kaže da je umoran, jer umor ne postoji.“ Trebalo mi je mnogo vremena da napišem knjigu "Prisustvo i poruka". Trebalo je puno vremena da se to uradi.

**Francuska kultura:** Bili ste u Japanu u periodu od 1955. do 1959, a knjiga je iz 1988, tako da je ona rezultat vaše životne studije, zar ne?

**Andre Noke:** Da, to je moje životno delo a sledeću svoju knjigu nazvaću „Srce mača“, zato što mi je učitelj rekao kada sam odlazio iz Japana: "Prikazuj srce, pre nego svoj mač." Veoma je važno prikazivati srce, a znamo da postoji medijacija između srca i uma. Razgovarao sam sa doktorima koji su mi rekli: "Veoma je simbolično to što ste kazali", ali sam im ja rekao da je to Klod Bernard, fiziolog iz 19. veka koji je mnogo istraživao ukazujući na čvrste dokaze o povezanosti, srca, celog tela i mozga tj. uma.

**Francuska kultura:** Istok to razume mnogo bolje od Zapada.

**Andre Noke:** Čoveku koji je mentalno umrtvljen to se urezuje u telesnost, može biti zao, ali kada se uključi srce i radi zajedno sa umom, čovek postaje dobar. Zbog toga je aikido stvar srca.

**Francuska kultura:** Rekli ste da aikido trening nije samo psihološki, već je to celokupan trening celog čoveka.

**Andre Noke:** A koja je psihologija aikidoa? Za mene to je porazi-



ti protivnika pre nego što on porazi nas, predviđanje njegovog kretanja.

**Francuska kultura:** Pored toga, protivnik u aikidou je kreativna kategorija, to i nije apsolutni protivnik.

**Andre Noke:** Nema protivnika, ako čovek napada smatra se da on ulazi u sferu onako kako je to predstavio Leonardo da Vinči. Kada se sfere sudaraju, to je džudo, zato što se držimo jedni za druge. To se ne dešava u aikidou zato što se ja i partner ne držimo i naše sfere su tangencijalne. Aikido je umetnost tangencijalnog delovanja. Postoji predivna slika za razumevanje aikidoa, gledajte paukovu mrežu. Pauk je u krugu i stoji u centru i čeka. Ja takođe u mom krugu čekam da neko uđe u krug i onda mogu da delam. Moram da sačekam da drugi napadne i da ga uvučem u svoj krug.

**Francuska kultura:** To je individualna praksa.

**Andre Noke:** Da, to je individualna praksa, tada okrećem protivnika po principu ne opozicije tako da Jin i Jang postaju komplementarni. To je ono što ljudi treba da razumeju.

**Francuska kultura:** Kažete da u Francuskoj i SAD naročito, posto-

je neke greške u pristupu aikidou koji se smatra kao samoodbrana, dok za Vas to nije.

**Andre Noke:** Aikido je odlična samoodbrana.

**Francuska kultura:** Ali nije samo samoodbrana!

**Andre Noke:** Ne, nije samo to, ali jasno je da ako nas na ulici neko napadne možemo se odbraniti jer postoje neki atemi, tj. potezi koji se mogu koristiti u toj prilici. Ako me neki čovek napadne nožem, nije lako ostati u ljubavi sa naoružanim čovekom. Aikido jeste ljubav, ali ako Vas napadne čovek sa nožem, taj čovek vas može ubiti. Morate ga razoružati, tada je u redu uputiti udarac u vitalna područja koja ne rezultiraju smrću. Volim trening sa oružjem. Ako čovek ima pištolj, nož ili mač, još uvek smatram oružje kao produžetak ruke. Nema usresređivanja uma na oružje. Morate posmatrati celog čoveka a ne gledati ono što drži u ruci.

**Francuska kultura:** Pokret...

**Andre Noke:** Da, ceo pokret. Aikido je veoma lep: mladići i devojke mogu da vežbaju jer padovi nisu brutalni. Sve više i više ljudi vežba iako se ne širi tako brzo kao džudo ili karate jer nema

takmičenja. Takmičenje nije moguće u aikidou.

**Francuska kultura:** Kako je ovo učenje prihvaćeno u aikidou od strane učenika?

**Andre Noke:** Imam puno učenika u Francuskoj i zapadnoj Evropi, formirao sam evropsku uniju, bilo je oko 11 nacija i među mojim najboljim učenicima, ima Francuza naravno, ali oni najverniji i koje najviše volim su Nemci. Smešno je to što ja kao bivši ratni zarobljenik, borio sam se protiv Nemaca, sada učim njih aikido, to je lepo. Učiti ljude tamo gde je bio rat a sada ga više nema. Rekao sam pre neki dan svom nemačkom učeniku: "Ako bi ponovo izbio rat među nama šta biste radili?" Rekao sam to Ralfu Brandu koji je predsednik, "Ja imam pištolj, ti imaš pištolj, srećemo se i izbija rat između dva naroda." Rekao mi je: „Odložićemo oružje na zemlju i krenuti putem aikidoa." Bio sam srećan, to je sjajno zar ne? Ljubav nema granice.

**Francuska kultura:** U vašoj knjizi govorite i o skrivenom značenju treninga, na šta mislite?

**Andre Noke:** Skriveno značenje, to nije lako objasniti, aikido se vežba, ne objašnjava se. Morate mnogo da vežbate da bi ste ga



razumeli a reči ne deluju, prosto su beskorisne. Skriveno značenje leži u prevazilaženju naše agresivne prirode, puno stvari u nama koje su loše.

**Francuska kultura:** Da li vršite izbor učenika koji vežbaju u dođou?

**Andre Noke:** Ne postoji izbor. Učenici uče postepeno. U principu početnike uvek podučavaju napredniji učenici, crni pojasevi, prvi ili drugi danovi. Svi se pomalo brinemo o njima. Postoji put i svakih deset godina on se menja. Zato što je potrebno 10 godina da

nešto shvatite. Jednom sam pitao učitelja Uešibu: "Učitelju, mogu li da Vam postavim pitanje?" Pogledao me je i rekao: "Ne mogu da odgovorim na tvoje pitanje zato što još uvek nisi spreman da razumeš." Pitao sam ga kada ću biti spreman i on je rekao: "O tome ću ja odlučiti." Nakon dve godine naučio me je stvari koje u početku nisam mogao da shvatim.

**Francuska kultura:** Mislim da je stavio naglasak na činjenicu da, da bi ste primili znanje i ono što vas podučava, morate isprazniti svoj um.

**Andre Noke:** Jednom prilikom je rekao: "Vaša šolja je puna kafe, ispraznite kafu i kad šolja bude prazna onda ću moći da sipam čaj."

**Francuska kultura:** Mislim da je hteo da ponovi ideju jer je jednom drugom prilikom rekao: "Ako je čaša uvek puna, voda je ustajala, a voda mora biti sveža, mora se redovno menjati, a ako su vaše uši pune zvuka sopstvenog glasa kako možete čuti božansku harmoniju?"

**Andre Noke:** Ovo je stvarno izuzetan citat za koji nisam ni znao.

**Francuska kultura:** Da li mislite da zapad može pristupiti ovakvom znanju bez kritičkog razmišljanja?

**Andre Noke:** Da, mislim da bi aikido postepeno mogao da nas ujedini u duhu o kome sam govorio, i nadam se da će se svet i svet aikidoa ujediniti.

Došu, sin Uešibe (*radi se o drugom došou Kišomaru Uešibi prim.ured.*) dolazi u Francusku 31. marta da učestvuje na seminaru u Parizu. Mislim da će održati govor o prijateljstvu pošto je najvažnija stvar u aikidou da razvije prijateljstvo.



# NAREDNI NIVO

- RAZUMEVANJE AIKIDOA -



SAŠA OBRADOVIĆ  
6.dan, Šido in

*Krajem novembra ove godine dogodilo se je još jedno gostovanje televizijske ekipe u našem dođu. Siti se ispričamo, koliko je moglo za tri i po minuta o samoodbrani, kako se intervjuisane devojke brane od napasnika, da li će im i koliko to i ubuduće trebati... Srećom o takmičenjima i medaljama nije bilo ni reči.*

*Pre mesec dana se naš aikido kolega (on je inače aikido sportista) u prilogu slične dužine nabvalio kako je kao 7.dan postao Šiban i odmah je počašćen od novinara da je lepo što je osvojio tih 7 medalja u svojoj prošlosti ali da pronicljivo primećuje da se dok oni pričaju iza osvajača medalja u tom trenutku vežbači spremaju za nove aikido medalje!*

*Ne treba zameriti novinarima – nisu imali prilike da se sretnu ni sa čim nalik aikidou, a i u svetu aikidoa je ništa lakše nego sretnuti razne bezveznjake. Novinari imaju pravo da ne znaju osnovne postavke o našoj veštini, članovima Aikikaija Srbije je pravo da budu neznalice uskraćeno!*

## Aikido i tuča

**A**ikido pripada grupi tradicionalnih japanskih veština poteklim iz Budoa (*puta samuraja*), iako je po svom postanku moderna veština nastala u XX veku. Samuraji su bili po svojoj profesiji vojnici. Buši (*vojnici*) naročajan sa dva kao žilet oštra mača nije imao nikakvu potrebu da se pesniči ili šutira sa bilo kim – on je bio vitez spreman da mu svaki dan bude poslednji prateći etičke kodekse bušidoa po kojima je

prihvatio da živi. „Značaj ovog vrednosnog sistema je nemerljiv - ugradio se u moderno japansko društvo, i analiza ovoga tražila bi bar jedan zaseban tekst. Posebno važno za nas, bušido je trajno je promenio veliki broj tradicionalnih japanskih borilačkih veština i dao im dubinu, punoću i novi smisao.“<sup>[1]</sup>

Nema nikakve veze između aikidoa i tuče, u slučaju da vam nekada, bolje nikada i zatreba, odbranićete se sigurno - naročito



ako imate jak motiv i ako imate, nazovimo to za ovu priliku – veliko srce. Ono što je u aikidou mnogo vrednije je na suprotnoj strani od tuče, krajnje je transcendentno i nerealno!

Najveća zasluga za poistovećivanje borilačkih veština sa tučom imao je igrani film. Ovo je sasvim razumljivo, neophodna je gledanost koja donosi zaradu a teme sa sadržajem sukoba i nasilja su prosto neodoljivi izbor za većinu publike. Za razliku od zapadnih, borilački filmovi snimani na Istoku su doneli pored same akcione radnje i novu sliku o nepoznatim kulturama nama nadmenim zapadnim nezalicama.

„...Fizički neuporedivo manji od prosečnog zapadnjaka, ali naizgled snažniji, brži, okretniji i veštiji, ovaj omanji Kinez je na velikom ekranu masovnoj publici demonstrirao „snagu borilačkog umeća“ Kine, spašavajući sebe i druge nevolja i poniženja. Upravo Brus Li postaje idol mnogim generacijama mladih koji su vežbali u salama širom Amerike i Evrope ne bi li ličili više na njega. U očima Zapada diskriminacija istočnjaka kao tehnološki i intelektualno inferiornih rasa pomera se u pravcu priznanja potpune superiornosti na telesnom planu, što je kultura telesne prakse borilačkih



veština tako oštro pokazala. Uvažavanje tela, kultura i negovanje tela, povezivanje duha i tela u skladnu celinu putem pokreta, kao i do tada nepoznate mogućnosti usavršavanja veštine borenja, i sa tim u vezi prevazilaženje granica mogućeg u sferi uobičajenog telesnog iskustva i vežbi svojstvenih zapadnoj fizičkoj kulturi i borilaštvu, pojavio se i novi kompleks značenja i načina upotrebe tela sa svojstvenom atraktivnošću i estetikom istočnih borilačkih veština. Prisustvo žena kao boraca je takođe nešto što je na Zapadu do tada bilo nezamislivo.“<sup>[2]</sup>

## Aikido i samoodbrana

Samoodbrana ima svoje mesto u aikidou, bila je naglašavana naročito u vremenima kada se

naša veština morala dokazivati kao ravnopravna po borilačkoj efikasnosti među drugim veštinama. Decenijama u nazad samoodbrana je omiljena tema mnogim a i k i d o instruktorima.

Ne znam nikoga da se proslavio organizujući kurseve samoodbrane - što za oba pola, što posebno samo za žene! Ovi kursevi u startu sadrže vrlo jasnu prevaru – nude brza rešenja onima koji žele da problem svoje nesigurnosti ili fizičke nespremnosti reše pomoću nekoliko trikova pod imenom aikidoa koje bi veruju u to, savladali za par nedelja vežbanja. Ovo je loše po vežbače i vežbačice naivčine, a loše je i po ugled konkretne aikido škole.

Traganje za „tajnim tehnikama“ nažalost mnogima iz sveta aikidoa lenjim duhom, slično kao kod ovih polaznika kurseva samoodbrane, postaje glavna preokupacija za buduću skupljačku karijeru.

Odnos senseija i učenika baziran je na punom poverenju koje se od učenika očekuje i pune odgovornosti od strane učitelja, znanje se prenosi autoritativno bez pitanja i proveravanja. Ako imate lopova učenika koji krade znanje i neiskrenog učitelja koji zna da je to što pokazuje beskorisno to sigurno nije aikido ali može



da bude kurs samoodbrane na veliku radost i jednih i drugih!

Nema tajnih saveta i tajnih zahvata, sam aikido je velika tajna koju treba otkriti!

## Aikido i sport

Ne postoji ni jedan autoritet u našoj veštini koji je uspostavio vezu između aikidoa i sporta. Po svojoj prirodi i ideji aikido je suprotan sportu i takmičenju! Postoje veštine koje su deo tradicionalnog japanskog budoa u kojima su sport i takmičenje izabrani kao putevi budućeg razvoja (džudo, kendo, pojedine škole karatea) i plaćena je velika cena popularnosti koju je taj izbor doneo. Godinama unazad bleedi u ovim veštinama nasleđe bušidoa, postalo je jednostavno nepotrebno većini borilačkih sportista. Veliki deo vežbača u njima o bušidou nisu ni čuli i treniraju svoje veštine slično boksu ili rvanju.

Ako aikido tretirate i predstavljate kao sport i od toga imate materijalne koristi ta prevara ima smisla, ali ako verujete u to onda ste na dvostrukoj stramputici.

Kao uslov za preporuku za 7.dan Hombu dođu preporučuje da kandidat pored ostalog mora da ima i kvalitetne osobine ličnosti. U kom sportu ste čuli kao uslov za napre-

dovanje takvu preporuku? Za sport je zapravo poželjno baš suprotno - popularnost u medijama biće zagarantovana svima koji se ne mogu pohvaliti da ispunjavaju pomenuti uslov.

U svojim ranim godinama niste mogli da pristupite Hombu dođu kao vežbač ako niste imali pisanu preporuku dve viđenije osobe (pogledajte intervju sa Fuđita senseijem na sajtu Aikikai Srbije) i nebitan je bio talenat ili prethodna borilačka praksa. Kriterijum da bi novi student bio primnjen odnosio se na uslov da zavređuje kao ličnost da bude upućen u tajne aikidoa.

„...Aikido je 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>[3]</sup>.



Na posletku, iako su tuča, samoodbrana i sport tako svakodnevn i razumljivi pojmovi oni su koliko razumljivi toliko i pogrešni i na suprotnoj strani od same ideje aikidoa i kulturnog i duhovnog

nasleđa Istoka ugrađenog u njega od njegovog samog nastanka.

Tuču ali i samoodbranu ograničavaju zakoni država u kojima se bavite ovim aktivnostima, sport - dogovorena sportska pravila a aikido kao deo budoa mora biti određen i uslovljen već pomenu- tim pravilima bušidoa - ali ne samo bušidoom!

## Naredni nivo

“Suština aikidoa nije u fizičkim tehnikama. Vežbanje sa idejom da je aikido samo ono što se može videti, omogućiće vam da napredujete samo do nekog nivoa, ali ne i da zaista razumete O Sensei-jev aikido...”<sup>[4]</sup>

Koiči Tohei Sensei u odlomku iz teksta “Ki no Kakuritsu” (気的確立) prevedenog sa japanskog jezika kaže:

“Bez sumnje, Ueshiba Sensei je shvatio Ki. Ako govorimo o tome, mislim da možemo reći da je on bio genije. Međutim, žalosno je što nikada nije to preneo svojim učenicima. Čak ni sada ne znam da li je to bilo zato što nije želeo da ih o tome podučava, ili je to bilo zato što nije znao kako to da uradi”.<sup>[5]</sup>

Pre skoro četvrt veka, davne 1995. godine u Zemunu u toku



svog poslednjeg seminara na kome je bio zadužen za naš aikido kao tehnički direktor Jođi Fuđimoto sensej se pozabavio važnom temom: "Posmatrajmo aikido kao jednu kuću iz koje svako ko dođe uzme i iznese po jedan deo napolje. Svako ko uči aikido može da uđe u salu i od učitelja nauči samo jedan deo aikidoa a onda kad izađe iz sale da taj aikido nazove svoj. Aikido nije deo po deo koji je uzet i iznet iz sale, aikido je sveobuhvatna celina... Imperativ aikidoa je pobjeda nad sami sobom, jedna viša duhovna stvar, a ne pobjeda na nekom lokalnom takmičenju."<sup>[6]</sup>

U današnje vreme, stotinak godina nakon nastanka aikidoa,

iako se veština u mnogome tehnički promenila, izazovi koji su pred vežbačima i njena suština su ostali isti. Zadatak svih nas koji smo deo te velike priče morao bi da bude potraga ka njenom razumevanju kao višeslojne borilačke umetnosti uz svest da osim **waza** (tehnika) postoji i bogato nasleđe kulture iz koje je potekao koje je neodvojivo sadržano u njoj.

Nakon ispita za 4.dan škola je time pošto nema više polaganja završena (nije završeno učenje) i razumevanje treba da bude primarna okupacija ambicioznih vežbača bar od tog perioda.

Kroz razumevanje aikidoa instruktori, nevezano za stepen koji

*na 30-toj strani:  
Morihelj Uešiba u svojoj 75-oj godini, 1958.  
slika gore:  
Jođi Fuđimoto sensei, 8. dan*



imaju će najviše napredovati a učenici će imati motiva i poleta da ih prate na zajedničkom putu godinama. Nenasilan (itekako i dalje borilački) i jedinstven sistem kao što je aikido će postati bogatstvo koje će nositi u sebi ceo život.

## Umesto objašnjenja

Kako uopšte razumeti nešto tako složeno kada vam se samo kaže da treba da to razumete? Nikako, naravno!

To "razumeti" treba da bude zapravo posticaj na razmišljanje, ne traži se nikakav konkretan i jasan odgovor!

U cilju da podstakne proces razumevanja aikidoa je i ovaj esej napisan - pomenute televizijske pošalice sa njegovog početka su zapravo bile samo simpatičan

povod. Razumevanje se razlikuje od mišljenja o nečemu koje svako ima, to niti je isto, niti je spontani proces!

Sličnom cilju, razumevanju naše veštine je posvećen i ovaj Aikido bilten koji izlazi već 19 godina, tome pored ostalog služi i najveći sajt o aikidou na našem jeziku, sajt Aikikaija Srbije.

Potrudite se, iako je teže od znojenja, da kroz vežbanje aikidoa shvatite šta je hteo da nam poruči Veliki učitelj Morihej Uešiba. Možda ćete vi biti među retkima koji će razumeti i ono što on nije mogao ili nije želeo da prenese svojim direktnim učenicima!

Diplome će vam nakon ispita za dan pojaseve kao i svima iz aikikai zajednice širom planete stići iz njegove zadužbine...<sup>[2]</sup>

[1] Saša Obradović, "Bušido, buđicu, budo, aikido i dve vredne knjige", *Aikido bilten br.17*, str.35, Aikikai Srbije, Beograd 2018.

[2] Aleksandar Filipović, "Borilačke veštine između istoka i zapada" str. 11, Sakura Publishing, Beograd 2017. <http://sakura.aiki.rs/>

[3] Šodži Nišio sensei, "Aikido je jezik", *"Aikido bilten br.11"*, str.22, Aikikai Srbije, Beograd, 2012. god.

[4] Akira Tobei 8.dan, "Suština aikidoa", *Sbihan Profiles, Aikidosphere sajt*

[5] Koiči Tobei sensei iz teksta Kristofera Lija "Više o aikidou i mostu ka raju", *Aikido Sangenkai*

[6] Jodži Fudžimoto, iz TV intervjua načinjenim krajem maja 1995. u Zemunu.

[7] Aikikai Hombu dođo, *Aikido World Headquarters i Aikikai Fountation*, označavaju isto mesto-centralni dođo ili upravu koja se nalazi u Tokiju, odnosno Aikikai fondaciju ili Aikikai zadužbinu (u Bosni i Turskoj bi rekli vakuf). Hombu dođo se nalazi u Wakamatsu-cho, Shinjuku-ku centralnoj tokijskoj četvrti na mesto prvobitnog drvenog Kobukan dođoa podignutog 1931. Nova zgrada je podignuta 1967, dograđena 1973. godine za još dva sprata.





# DISCIPLINA MOZGA ILI DISCIPLINA KIČME, I IMA LI JEDNOG BEZ DRUGOG?

ESEJ NAPISAN ZA SAN DAN POLAGANJE 2018.

Čini mi se da duže od jedne decenije tokom upoznavanja češće odgovaram na jedno ili oba od dva pitanja nego što ispravljam pisanje svog prezimena (što je učestalost app 30 megahertz). Prvo pitanje dolazi nakon izjave da sam završila psihologiju i uglavnom je neka varijacija na temu: „A jel' ti sad mene analiziraš/ I, šta zaključuješ o meni?“ i drugo kada se dođe do toga da treniram aikido „I, jel' možeš ti onako nekoga na ulici... / Znači ti bi mene mogla sad ona-ko da polomiš“.

Iskreno, moji odgovori variraju od lakonskih, do sarkastičnih ili elaboriranih u zavisnosti od mog raspoloženja ali jedno jeste istina. Kad posvetiš nečemu dobar

deo života, moraš da se zapitaš šta si od toga dobio i na koji način te definiše. Što znači da se čak i onaj najozbiljniji elaborirani odgovor menjao s godinama. Tako, ti studiraš/treniraš, frustracija za frustracijom, ništa ti ne ide, šta je ovo i čemu služi (i u psihologiji i u aikidou) i prolaze godine (nervoznim korakom) i počneš da u cilju očuvanja svog krhkog ega uveravaš sebe kako si u stvari super i kako si povukao boga za ...bradu. I tako si u blaženom stanju dok te nešto ne demantuje tako jako da ti se ceo koncept rasprsne kao kristal i opališ o zemlju kao yoko ukemi da si samo u stripu video. To u praksi znači da od toga da misliš da si neviđeni profajler a u glavi imaš zamišljene borbe sa pola Marevala, iznad glave imaš



IVANA CENERIĆ

3.dan



samo oblačić sa „WTF?“. E onda ide faza rekonstrukcije, al onako totalne, defragmentacija diska pa stvaranje nove celine i veza. I tako i dalje godine prolaze (proklete, neka idu bez mene... šta vi nemate džuboks u glavi), i stvari počinju da se ukorenjuju, da se pokazuju postojanim, održivim, da postaju deo tebe, da ti postaješ one. I odgovori na ona prva dva pitanja postaju mnogo razložniji, ali i sa mnogo više rečenica sa tri tačke i upitnicima. Ovog puta to je dobro, jer u stvari si upoznao dva kul lika, Daninga i Krugera<sup>[1]</sup>, i više nisi samouvereni ignorant nego uviđaš koliko još treba da učiš i smatraš da je to OK! I učiš.

### Ko će koga - telo glavu ili glava telo

Da li koristim aikido i da li mi koristi? Da! Da li sam nekoga premlatila nedavno? Ne! Da li sam sebe spasla na 1001 način aikidom? Da. Da li čitam misli i name-re? Ma kakvi, čak ni svoje. Da li umem da osvestim obrasce po kojima drugi i ja funkcionišemo? Da, ali to ne znači da uvek u skladu sa tim i reagujem. Kako je onda jedna naizgled telesna aktiv-

nost, definisana kao sport, veština, i sl. u stvari najviše istrenirala moj mozak, moje reakcije, moje doživljavanje sveta i drugih. Srećom, pa nisam se ja to prva zapitala. Opet imamo jedan dvojac (nema, interkacija je suština stvaranja), Patrika i Davida<sup>[2]</sup> koji su malo istraživali među populacijom psihoterapeuta koji se bave i aikidom (skupiše čitavih 8 ali šta je tu je). Zanimalo ih je na koji način je bavljenje aikidom imalo uticaja na njihov rad sa pacijentima ali ponašanje. Glavno pitanje koje su na intervjuima postavili bilo je „Da li i na koji način vežbanje aikidoa utiče ili informiše vašu profesionalnu praksu?“. Ko hoće može da čita celo istraživanje ali meni su bile interesantne teme koje su se pojavile a koje sam doživela vrlo poznato.

Bavljenje aikidom za rezultat ima sjedinjavanje uma i tela, što lekovito deluje i na fizički i psihički domen ličnosti.

Praksa na kojoj se insistira tokom treninga tkz. centriranosti (prisutnosti) može se potpuno preneti i na proces terapije.

Osnovni princip „sklanjanja sa linije napada“ u osnovi stvara siguran prostor unutar konflikta. Ovo osećanje sigurnosti omogućava da osoba bude potpuno prisutna tokom tehnike (kao i terapije).

Strategija koja se odnosi na upijanje i prevazilaženje otpora i njegovu korišćenje je potpuno metaforički preneti i na terapiju.

Taktika koja se odnosi na narušavanje ravnoteže izvlačenjem partnera kako bi se promenio smer napada i izvršila tehnika zapravo je ista tehnika kojom se i tokom terapije služe da bi preusmerili osobu i zaobišli otpor.

Takemusu (spontano efektivno delovanje, na siguran način i sa saosećanjem tokom aikido tehnike) prenosi se direktno na isti način delovanja tj. slično ponašanje tokom terapije.

Aikido i psihoterapije oboje potiču iz perspektive ljubavi, sinteza borilačke veštine i duhovne prakse koji rezultuju mirnim rešavanjem konflikta.

[1] Kruger, Justin; Dunning, David (1999). *Unskilled and Unaware of It: How Difficulties in Recognizing One's Own Incompetence Lead to Inflated Self-Assessments*". *Journal of Personality and Social Psychology*. American Psychological Association. 77(6): 1121–1134

[2] Faggianelli, P. and Lukoff, D., (2006) *Aikido and Psychotherapy: A Study of Psychotherapists Who Are Aikido Practitioners*, *Journal of Transpersonal Psychology*, 38(2), 159-178



Postoji metaforički prenos između aikido i procesa terapije na nivou osećanja i procesa.

Meni su ove teme zvučale tako poznato, ako zanemarimo da se govori o terapiji i smestimo ove izjave u svakodnevne interakcije. Efektivno i efikasno razrešavanje konflikta na intrapersonalnom i interpersonalnom nivou, oslobađanje sopstvene zaključane (zaglavljene) energije i blokada i potpuna prisustnost u trenutku su one „veštine“ koje zapravo koristim svaki dan. Možda nisu spektakularne kao razbacati 4-5 osoba oko sebe, ali u ovom slučaju čuvaju jednu osobu da je na razbaca 4-5-10-25 osoba koje dnevno pokušaju da te izbace iz ravnoteže a još važnije, čuvaju je od nje same.

I pre nego što sam naletela na ovo istraživanje neke teme tj. zajednički principi aikidoa i prosto funkcionalnog ponašanja su mi se osvestili tokom godina.

Sklanjanje sa linije je verovatno jedan meni omiljen princip jer sadrži ono u šta duboko verujem. U svakom odnosu, situaciji, konfliktu prvo o čemu treba misliti je šta TI možeš da uradiš. Menjanje ili kontrola drugog su daleko van polja našeg uticaja. Onaj ko ume

sebe da prilagodi, svoje ponašanje oblikuje tako da bude funkcionalno u datoj situaciji zapravo ima mnogo bolju poziciju od onog ko pokušava da utiče da druge (ljude) ili događaje oko sebe. Sternbergova trokomponentna teorija inteligencije<sup>[3]</sup> pre svega podrazumeva da sposobnost osobe da se adaptira na promenljivu sredinu i njen doprinos oblikovanju sveta kroz sopstveno delanje u stvari je jedan od glavnih pokazatelja inteligencije. Ja znam da je ovo teško shvatiti iz toga kad dobiješ boken po glavi ili kad uletiš u napad i dobiješ lakat u oko, ali kao što rekoh gore, ona defragmentacija obično stvori neke nove veze u mozgu pa počneš da uviđaš i ovakve veze.

Druga omiljena teza, koja mislim da mi je postala jedan od životnih vodilja je da „si ti ono što radiš“. Odavno mi je jedna od životnih i stručnih mentorki rekla „Ništa ti ne znaš dok ne počneš da primenjuješ“. Akcija, Delanje su u stvari ono što nas definiše. Aikido nije samo vežba na strunjači, ono što naučiš tamo postaje deo tebe i u GSP-u kad se zaglaviš i hoćeš da odgrizeš sebi šapu i kad si sam u kuhinji i baš te mrzi da raspremiš sudove. Naučen si na stru-

čnjačama da pokušavaš iznova i iznova, da pređeš preko frustracija, da ne rastaviš nekog šihana 5.kju, da upijaš i budeš svestan i što je najvažnije da ne upadneš u paniku. To osećanje centriranosti, usredsređenosti vredni više od svake tajne tehnike ovog sveta jer samo ako osećaš sve oko sebe, i ono što te povređuje i ono što te štiti imaš šansu da reguješ pravilno. To se prenelo i na ono moje trčanje planinskih ultramaratona. Kad si sam u nekoj vu\*\*\*\*ni 9,10 sati, ako ti sva čula nisu na 100% u sekundi možeš da završiš sa nogom iza vrata u nekom kanjonu. Druga stvar je to što nas ono što stalno radimo definiše, pa tako kad me pitaju kako možeš da ustaješ u 4.30, radiš ovo ili ono, mogu jer „ja sam čovek koji radi to i to“ a ne „čovek koji misli da uradi to i to“, ili „voli to i to ali (umetni izgovor). Još samo da se definišem kao osoba koja redovno sređuje ormane...avaj.

Usredsređenost je ipak nešto na čemu još moram da radim. Često odlutamo u naredni trenutak, dan, mesec, preplavim se nedeljom koja dolazi. Međutim, svesna sam svakog takvog trenutka, i aktivno radim na tome da disciplinujem mozak. Imaj ti viziju

[3] Sternberg, R. J. (1985). *Beyond IQ: A Triarchic Theory of Intelligence*. Cambridge: Cambridge University Press



šta je iza ugla al bavim se samo onim što se trenutno dešava. Mislim da nisu svi srećni zbog toga jer npr. pola mojih obuka i prezentacija su 50% improvizacija ali imam ja tu neku svoju računicu. Ako u glavi imam savršeno definisanu i pripremljenu ideju kako će neka situacija da izgleda npr. evo ovaj ispit ili neka prezentacija, onda svako odstupanje od te ideje će me ubaci u negativno razmišljanje o tome kako nešto nije kako sam umislila. I onda gubim prisutnost, ne bavim se aktuelnom situacijom nego ispravljam imaginarnu situaciju koja zapravo ne postoji, postojala je samo u mojoj glavi. Da budem preciznija, ne upuštam se ja baš u stvari bez ikakve pripreme ali ona sve svodi na to da budem sigurna da umem ono što treba uraditi, da imam par opcija ako iskrzne nešto novo, da ako se desi nešto što stvarno nisam predvidela laserski se fokusiram na to kako cela slika sad izgleda uzimajući to u obzir a ne kako je trebalo da izgleda. I da ako ništa ne upali viknem „plot twist“, prespavam i aj' dalje.

I na kraju, mislim nekih meni važnih tema, svako će imati svoju listu (osim ako ne) to je deratizacija sujete. Ta odvratna osobina koja mislim da blokira toliko sjajnih ljudi. Tako sam zahvalna za

svaki put kad sam morala da gutam moje veliko, debelo Ja, kako od onih koji su ga stvarno brusili za moje dobro tako i zbog onih koji nisu vredni konflikta. Ima i tih situacija, kad onako narodski naletiš na kretena na strunjačama. Ma, nema tu razračunavanja, on će kreten ostati ali za ceo život a to je sam par minuta mog života. Ja sam nažalost jezičara, pre svega ne umem da ne reagujem na nepravdu, ali sam sve bolja u tome da razlikujem kad treba reagovati jer je nešto zaista nepravda, a kad je samo moja sujete malo začačkana. Nisam postala sveti čovek iz Indije, ali makar svaku situaciju pokušam da sagledam tako da razdvojim svoju reakciju na nju i stvarno dešavanje. I bre nekad prihvatiš i ti da si naopak, ali naučiš da ne trošiš ogromnu energiju da to demantuješ kod drugih prividno nego ako želiš promeniš, ako ne, nema uvrede, nastaviš da budeš autentični kreten.

### Dual- jer to je u modi

Naravno ne u srednje stručnom, nego fizičkog i psihičkog (da ne kažem spiritualnog) aspekta aikidoa. Postoji, ali je komplementaran a ne sukobljen. Fizička vežba menja i oblikuje naše obrasce ponašanja na tako suptilne načine da bi svi bihejv terapeuti trebalo

da idu na edukaciju. Promena pogleda na stvari kroz promenu načina telesnog odgovora na situaciju je neizbežna ako se kao i svakom učenju pristupi otvoreno a ne silnim blokadama koje svi vučemo. Bavljenje aikidom utemeljeno je na fizičkoj praksi ali ona je način transformacije i na psihičkom nivou. Neke taj fizički deo prvi privuče, pa onda sagledaju i ovu drugu ravan, ravan u kom se fizičko i psihičko prepliću i uslovljavaju međusobno. Neki počnu od tog duhovnog aspekta, ali fizički deo nužno mora da napreduje do stadijuma u kom je ravnopravan u razmišljanju takvog aikidoke da bi bilo napretka i u samom aikidou. A opet neki se i zadrže na fizičkom delu... Oni nek napišu svoj esej, ne bih znala kako izgleda taj ogoljeni aikido. Verovatno oni lakše odgovaraju na pitanje „A jel' ti sad možeš da slomiš nekog na ulici?“.

Meni je svaki od gore pomenuatih principa i dalje izazov, i generalo postizanje balansa na raznim poljima, ali kada sagledam sve ove godine, činjenica je da je to bio jedan vid psihoterapije, samootkrivanje i discipline mozga kroz ispravljanje kičme.



# OBJAŠNJE ZA MASAKATSU, AGATSU I KATSUHAJABI

*Senseijev učenik iz "starih dobrih vremena" poslao mi ovo meilom. To je tekst koji sam preveo a koji je napisao Čiba sensei 80-tih godina. U njemu sam našao vrlo dobro objašnjenje O senseijevе teorije o masakatsu, agatsu i katsubaiabiju. Neka to bude vaš vodič u okviru aikido treninga.*

*SANSHO od TK Chiba Shibana (prevod Danijel M.Furija)*

*"Sansho", naziv koji smo uzeli za naš žurnal uzet je iz "tri pobjede" u okviru Masakatsu, Agatsu i Katsubaiabija, tri principa aikido treninga koje je Osnivač voleo da koristi tokom života. Masakatsu, Agatsu Katsubaiabi je ime boga koji postoji u Kodikiju (zapisi o drevnim stvarima iz 8. veka). Prvobitni naziv je bio Masakatsu-Agatsu-Katsubaiabi Amenooshiomino-mikoto. Sledi objašnjenje ova tri termina onako kako se koriste u aikido treningu.*



KAZUO CHIBA  
8.dan, Šihan

## Masakatsu

Masakatsu označava pobjedu koja dolazi iz ispravne metode, tj. zakona univerzalne kreativne evolucije koja nadilazi granice predrasuda i diskriminacije i napušta svest o egu. To je pobjeda kroz jedinstvo ljubavi Stvoritelja. To nije zemaljska pobjeda, nego duhovna kao što je pokazano u Jevanđelju po Mateju 6: 19-21: "Ne sabirajte sebi blaga na zemlji, gdje moljac i rđa kvare, i gde lupeži potkopavaju i krađu.

Nego sabirajte sebi blago na nebu, gdje ni moljac ni rđa ne kvare, i gdje lupeži ne potkopavaju i ne krađu. Jer gde je vaše blago, onde će biti i srce vaše"

Razmotrimo i reči Osnivača: "U pravom budou nema neprijatelja. Pravi budo je rezultat ljubavi. On je rezultat kreativne evolucije koja daje život i neguje sve stvari. Aikido ne pobeđuje i ne gubi kroz borbu borilačkim tehnikama."

*Preneto sa bloga  
Aikido Centra Los Anđelesa  
David Ito*

Prevela je sa engleskog:  
Katarina Obradović



“Pravi budo ne znači apsolutno nikakav poraz. Apsolutni ne-defetizam znači da nema sukoba ni sa kim i ni sa čim. Prema tome, aikido nije trening da bi se postalo jači ili da se baci vaš protivnik. Neophodno je imati um koji se sjedinjuje sa središtem univerzuma i koji pomalo pomaže da se postigne mir u svetu.”

“Aikido je kompas koji usmerava misiju svakog pojedinca koji je deo tela i duše Božije. To je put ljubavi prema zaštiti svih stvorenja.”

U svojoj knjizi “Moj život i misli” doktor **Albert Švajcer** je objasnio svoj koncept života u poglavlju “Poštovanje prema životu”: “Postoje dve stvari koje izazivaju gađenje u mom životu. Jedno je saznanje da svet, što teško mogu da objasnim, obiluje patnjom. A drugo je da je ovo sadašnje doba period duhovnog propadanja ljudske rase. Ovo je moje mišljenje. I pored ova dva opažanja, zaključio sam u mojim studijama da postoji afirmacija života i svet razuma kao “poštovanje prema životu”. U tim razmišljanjima i moj život je izgradio solidnu osnovu i pronašao sam dobar smer...”

“Svet nije samo oblik i forma već život u svojoj suštini. Iako je moje dejstvo ograničeno, ja prema životu nisam pasivan i aktivno se odnosim prema njemu. Služeći životu, postižem i značajna dela...”

Iskusiti pobjedu zasnovanu na metodu ispravnog rasuđivanja znači prevazići ono što je majstor mača iz sredine 17. veka, **Harigaia Sekiun**<sup>[1]</sup>, nazvao animalističkim ratovanjem, a što znači: “pobediti slabije protivnike, izgubiti od jačih i sa jednakim biti jednak.” Stoga se može reći da ovaj metod nije način na koji ljudska bića koriste mač, već liči na borbe životinja - tigrova ili vukova.

Jednostavno rečeno, instikt životinje ne može se izdići iznad sebe i izbeći sukob sa drugim životinjama. Zato u bilo koje vreme i na bilo kome mestu one mogu jesti i biti pojedene, a jedini način da prežive je da se međusobno ubijaju. Sve dok postojite u takvom svetu bez obzira koliko ste ponosni na svoju snagu, morate stalno živeti u neveznosti i osećati nelagodnost. U takvom svetu nemoguće je pronaći sigurno utočište.

Kada se **Mijamoto Musaši**<sup>[2]</sup> u svojim poznim godinama osvrnuo na prvu polovinu svog života, priznao je da je više od šezdeset pobjeda koje je imao do svoje tridesete godine izvojevao ili pored svoje inferiornosti ili pukom srećom ili čak nekad i uz oboje. Nije bilo istinske pobjede uprkos rezultatu njegovih borbi.

## Agatsu

Agatsu znači pobediti sebe. Razumevanje Masakasua je preduslov i neophodno je za objasnjenje Agatsua. Bandita u planini je lako pobediti ali bandita u srcu je teško, kaže se.

Za čoveka koji nije sagledao svoje pravo ja, njegov najstrašniji protivnik je zapravo on sâm.

Osnivač je smatrao da je forma aikido tehnike korisna za razvijanje fleksibilnosti u zglobovima. Zatim moramo pročitati grehove koji proizilaze iz šest čula (oko, uho, nos, jezik, dodir, smatrao je, i iz svesti). Kroz aikido, moramo očistiti ovih naših šest čula i vratiti se Bogu, ostvarujući se sa njim, tvrdio je.

[1] *Herigaia Sekiun (Herigaya Sekiun 1592-1662) osnivač Mujushin škole mačevanja. prim.ured.*

[2] *Miamoto Musaši, (oko 1548-1645), japanski mačevalac poznat po svom dvobojima, osobenom stilu mačevanja, ali i kao slikar, pesnik i vajar. Autor je “Knjige pet prstenova” (五輪書 “Go Rin No Sho”). Škola mačevanja sa upotrebom dva mača koja je ostala iz njega zvala se “Niten ichu ryu” tj. škola Dva neba. prim.ured.*



Svih šest čula (vid, sluh, miris, ukus, dodir i um) zapravo ni ne pripadaju nama. Želja za posjedovanje materijalnih stvari potiče od ovih čula i uzrok su greha. Pročišćavajući se od želja možemo se ujediniti sa onim odakle smo potekli. Ako ne zaokružimo sami sebe ne možemo imati ispravan odnos prema i služiti Božijem duhu. Pobjeda znači pobediti u borbi sa samim sobom. To znači završiti misiju koja nam je data kao Božijim bićima.

Ako želite da trenirate aikido, morate da otvorite unutrašnje oko, slušati božiju istinu kroz duh aikija i praktikovati ga.

Za one koji nisu u stanju da pomognu sami sebi ne postoji način da pomognu ni drugima da

izgrade svoje živote. Poricanje materijalističkog stava izvedenog iz šest čula u potpunosti je u suprotnosti sa instinktom posjedovanja. Kroz samoodricanje postaje moguće da pomognemo drugima. Kada pojedinac postoji kroz aktivno ostvarivanje u životu, on shvata da njegov istinski život postoji u jedinstvu sa svim živim bićima koji imaju božansko poreklo. Tako, samoodricanje dovodi do samootkrivanja povratkom u prvobitno jedinstvo koje nadilazi ego. U tom smislu postaje vidljivo sredstvo pomaganja drugima.

### Katsuhajabi

Katsuhajabi znači večnu pobjedu koja nadilazi vreme i prostor. To

nije pobjeda u vremenu i prostoru koja je posledica uzročno-posledičnih veza. Ova pobjeda je apsolutno nepromenljiva pobjeda. Osnivač je rekao: "Moj aikido nema vremena i prostora, samo Univerzum. Ovo se zove Katsuhajabi". U pravom Budou nema protivnika i neprijatelja. Postajem jedno sa Univerzumom i postajem jedno sa njegovim centrom.

"U mom aikidou, sa samo jednim drvenim mačem crtam svu misterioznu suštinu Univerzuma. Ovim mačem predstavljam svu prošlost, sadašnjost i budućnost. Ovaj život koji počinje od zvuka beskonačnosti živi u ovom jednom maču. Ja koji živim u prošlosti, i u sadašnjosti živim. Moj večni život cveta."



Šta nam govori ovo oštro i kolosalno samopouzdanje Osnivača? Uči nas da je pravi pobednik onaj koji se budi sa istinskim principom jedinstva Univerzuma i doživljava ga. Bez obzira ko je pobednik, ako ide protiv istinskih principa jedinstva Univerzuma, njegova je pobeda privremena, relativna i uslovna. To nije večna, apsolutna, nepromenljiva pobeda. To pokazuje da ljudski gresi, usamljenost i nesreća potiču od slepoće i ravnodušnosti prema istinskim principima jedinstva Univerzuma.

## Zaključak

Ako se osvrnemo na pojam pobede kako je objašnjeno u predhodnim pasusima, onda Masakatsu, Agatsu u Katsuhaiabi nisu tri različita oblika pobede, već jedan princip gledan iz različitih uglova. Prema tome, život zasnovan na temeljnom konceptu "Sansho-a" ilustruje princip jedinstva univerzuma. "Sansho" se može definisati na sledeći način:

**Masakatsu** - Pobeda koja doprinosi jedinstvu Univerzuma je jedina prava pobeda.

**Agatsu** - Samokultivacija koja služi jedinstvu Univerzuma i ostvarivanju istinske misije koja je data svakom od nas.

**Katsuhaiabi** - nepromenljiva pobeda koja postoji u iskustvu da postanemo jedno sa jedinstvom Univerzuma.

Kao rezultat toga, aikido je disciplinska istinske realizacije jedinstva Univerzuma i obuke novih ratnika koji su probudili svoju istinu. Superiornost ili inferiornost u stavu, aikido koji je spušten na nivo borilačke veštine zasnovane na pobeđi i porazu, ili jednostavno ideja zabave (zadovoljstva), korišćenje aikidoa kao sredstva za profit, su sve monstruoze pobeđe protiv osnivača Moriheja Uešibe.

Svako će od nas postati ratnik i hrabri vežbač istinskih principa i naš aikido će konačno postati "Budo" čiji je cilj traganje za suštinom mnogo viši nego kod tradicionalne borilačke veštine.

Da bi se kvalifikali za svet novih ratnika vežbajte "Sansho", oteotvoren kao Masakatsu, Agatsu i Katsuhaiabi.

Izvor teksta:

Chiba, TK. "Sansho." Sansho: "Journal of the United States Aikido Federation Western Region" 26. april 1983. Print.





# ZNAČAJ VEŽBI ISTEZANJA U AIKIDOU

“MUDROST KOJU NAM PRENOSE  
UČITELJI MOŽEMO RAZUMETI I STEĆI  
SAMO UKOLIKO I SAMI TRAGAMO ZA  
NJOM.”

Seminari i treninzi uvek su mi bili inspiracija da istražujem i da pokušam da razumem što bolje principe aikidoa. Primetio sam da seminari na početku sadrže dosta elementa istezanja i disanja dok na kraju se insitira na relaksaciji kroz neke od vežbi istezanja. Tokom vremena počeo sam da uviđam značaj vežbi zagrevanja i istezanja u trenažnom procesu. Iako su ove vežbe neizostavni deo treninga, većina studenta aikidoa kao i njihovih učitelja poklanja im malo pažnje. Mnoge od njih rade se reda radi. Mnogo puta se propuštaju, jer se ne razume njihov značaj za aikido trening.

Da bi bolje razumeli značaj vežbi zagrevanja i istezanja, prvo bih ukratko objasnio građu mišića i šta se dešava prilikom mišićne kontrakcije i relaksacije. Ljudsko telo ima 752 mišića i zajedno sa kostima oni pokreću ljudsko telo.

Mišići su građeni od mišićnih vlakana, myofibrila. Svako mišićno vlakno sadrži sarkomere, koje se sastoje od aktinskih i miozinskih niti. Prilikom kontrakcije mišića, aktinske i miozinske niti se preklapaju, skraćuje mišićno vlakno što dovodi do kontrakcije mišića. Prilikom istezanja dolazi do razdvajanja aktinskih i miozinskih niti, što dovodi do izduživanja mišićnog vlakna. Kada se mišić potpuno istegne dalje istezanje preuzima vezivno tkivo. Dužina mišića prilikom istezanja zavisi od broja kontrakovanih odnosno istegnutih mišićnih vlakana, jer se ne kontrakujuju odnosno izdužuju sva mišićna vlakna.

Pojam fleksibilnost se definiše kao “raspon kretanja određenog zgloba ili skupa zglobova odnosno rastegljivost tkiva određene mišićne grupe” prema “*American council on excercise*”. Osnovna karatersitka je da svaki zglob,



IVAN TAŠIĆ  
4.dan, Šidoiñ



odnosno svaka grupa mišića može imati drugačiji stepen i raspon pokreta odnosno različiti stepen fleksibilnosti.

Postoje različite vrste fleksibilnosti:

- Dinamička fleksibilnost predstavlja sposobnost izvođenja dinamičkih pokreta kroz puni raspon pokreta određenog zgloba.

- Statičko aktivna fleksibilnost predstavlja istezanja mišića kroz zadržavanje pozicije u kojoj je mišić istegnut. Koristimo rad mišića agonista dok su antagonisti potpuno istegnuti.

- Statičko pasivna fleksibilnost predstavlja sposobnost zadržavanja pozicije istezanja uz pomoć težine vlastitog tela, ekstremiteta ili pomagala za razliku od statičke aktivne fleksibilnosti gde se istezanje i zadržavanje osiguravaju sami mišići.

- Aktivna fleksibilnost je prema naučnim istraživanjima (*lashvill 1992.*), pokazala veći stepen povezanosti sa stepenom sportske aktivnosti od pasivne i teže je razviti od pasivne fleksibilnosti. Osnovni preduslov je da mišić mora da poseduje odgovarajuću snagu za izvođenje određenog pokreta odnosno kako bi mogao da zadrži određenu poziciju.

Vežbe istezanja se u aikidou kao i u drugim sportovima koriste za pripremu organizma za trenajni proces kao i za relaksaciju organizma nakon fizičkog napora. U zavisnosti da li vežbe uključuju aktivnost delimo ih na dinamičke i statičke vežbe istezanja.

Postoje nekoliko vrsta istezanja koje se koriste kako u sportu tako i u aikido-u:

**STATIČKO ISTEZANJE** - Telo se nalazi u stanju mirovanja dok se mišići istežu. Različitim tehnikama izvodi se istezanje do tačke maksimalnog istezanja mišića ali samo do određene granice koja ne izaziva bol. U položaju istegnutosti treba ostati 15-30 sekundi. Osećaj koji treba da se javi je blaga i suptilna istegnutost. Ovu vrstu istezanja možemo primenivati kako za istezanje mišića nogu, tako i za ruke i ramena. Obično se koristi na kraju treninga za relaksaciju organizma nakon fizičkog napora.

**DINAMIČKO ISTEZANJE** – obuhvataju tehnike koje sadrže brze i energične pokrete koje stimulušu aktivnost mišića i veću refleksnu kontrakciju. Ovakav način istezanja koristimo na početku aikido treninga kada želimo da postepeno povećanjem opsega i brzine pokreta zagrejemo mišić. Izvode

se do maksimalnog opsega u svakom zglobu.

**BALISTIČKO ISTEZANJE** – slično je dinamičkom istezanju, obuhvata brze i silovite pokrete, sa čestim poskocima prilikom kojih se dolazi do prelaženja normalnog raspona kretanja u zglobu. Ove vežbe se vrlo retko koriste u aikidou, više se koriste kod sportskih borilačkih veština na primer karatea, tekvondoa i dr. gde je nekada potrebno izvoditi visoke nožne udarce. Ove vežbe su veoma dobre za postizanje dinamičke fleksibilnosti ali je veliki problem često povređivanja jer se ne dozvoljava postepeno istezanje mišića. Ne preporučuju se rekreativcima i početnicima, već samo iskusnijim vežbačima i to isključivo uz nadzor trenera ili nekog drugog stručnog lica.

**AKTIVNO ISTEZANJE** - Kod ove vrste istezanja učestvuju grupe mišića različitih delova tela (mišići ruku i nogu npr.). Cilj je da se jedna grupa mišića kontrahuje dok im druga grupa mišića kontrira. Pogodno je izvoditi nakon trčanja ili aikido kretanja. Vežbe sa aktivnim istezanjem koristimo tokom aikido zagrevanja kao priprema mišića o zglobova za izvođenje tehnika.



**PASIVNO ISTEZANJE** – prilikom izvođenja ovih vežbi održava se istegnuta pozicija mišića uz pomoć neke druge regije tela, pomoćnog sredstava ili pomoću partnera. U aikidou ove vežbe su veoma korisne tokom zagrevanja. Izvode se sa partnerom tako da pored efekta istezanja jača se i timski duh. Izvodimo ih najčešće na kraju treninga kada želimo da postignemo relaksaciju mišića, što po mom mišljenju ima mnogo bolji efekat od statičkih vežbi koje izvodimo sami. Partner sa kojim radite određenu vežbu vam pomaže da duže zadržite poziciju i povećate stepen istezanja.

**IZOMETRIJSKO ISTEZANJE** - predstavlja jedan oblik statičkog istezanja pri čemu se mišić istegao tako a da nije došlo do pome-

ranja zgloba. Za ovu vrstu istezanja pogodno je koristiti neki predmet, oslonac kako bi se istezanje pravilno izvelo.

U svom radu primetio sam da pravilnom primenom i kombinovanjem dinamičkih vežbi na početku treninga sa pojedinim statičkim aktivnim ili pasivnim vežbama istezanja može se postići dobra fleksibilnost zglobova, što im veliki značaj prilikom izvođenja aikido tehnike, kako za torija tako i za ukea. Preporuka je da tokom zagrevanja koristite dinamičko istezanje kako bi postepeno povećavali fleksibilnost zglobova i ujedno vršili pripremu mišića za fizički napor dok određene statičke vežbe istezanja nakon zagrevanja kao pripremu za ukirane i padove.

Konstatnim i pravilnim izvođenjem vežbi istezanja povećaćete mišićnu fleksibilnost, izdržljivost i snagu. Mišići će biti relaksiraniji, poboljšaćete držanje tela i balans. Očuvaćete pokretljivost zglobova. Savetujem svima, ne samo aikidokama, da obrate više pažnje na vežbe istezanja. Mogu se raditi kako na treningu tako i van, a naročito su korisne u trenucima predaha tokom nornih treninga! Radite ih kada god vam se ukaže prilika, kod kuće, na poslu...

Najbolje od svega je što vežbe istezanja imaju kumulativni efekat i to predstavlja garanciju da ćemo moći da unapređujemo i uživamo aikidou tokom godina.



# IŠIN-DENŠIN I HARAGEI

*Potreba za razumevanjem i upoznavanjem kulturnog i društvenog konteksta u kome se naša veština rodila je jednostavno izazov koji mora biti stalna potreba posvećenika aikidoa.*

*Intervju sa Andre Nokeom (André Nocquet) u kome majstor govori kako mu je O sensei poručio da mu nepoznavanje japanskog jezika neće biti problem kod učenja tokom njegovog boravka u Hombu dođon, učice Išin-denšinom, bio je povod za redove koji slede.*



SAŠA OBRADOVIĆ  
6.dan, Šidoi

## Išin-Denšin

**Išin-Denšin** (以心伝心) označava oblik međuljudske komunikacije kroz neizgovoreno međusobno razumevanje. Doslovno se prevodi kao "ono što um misli, srce prenosi", a ponekad se prevodi i kao jednostavno "prećutno razumevanje". Negde se **Išin-Denšin** smatra i nekom vrstom telepatije, iako bi krajnji rezultat telepatije i Išin-Denšina možda izgledao sličan, proces je očigledno drugačiji.

Dok telepatija koristi neku vrstu neobjašnjive (ili slabo objašnjene) moći da se sondira um drugog čoveka, Išin-Denšin funkcioniše drugačije; radi na pretpostavci da su osobe kompatibilne. To znači da ne morate pročitati nečiji um, jer već imate zajednički skup pretpostavki, kao što se očekuje od članova visoko homogene kulture kao što je japanska, ili dela tog kulturnog tkiva u njihovoj dijaspori poznatoj kao aikido zajednica.

U ranim godinama našeg vežbanja često je bila prisutna ideja da je za napredovanje u veštini neophodna kolektivna i stalna pozitivna zajednička energija vežbača na treningu, nekakav "duh dođoa" ili "duh sale". Nismo znali, radilo se o konkretnoj manifestaciji Išin-Denšina.

Treba razlikovati, Išin-Denšin se odnosi na pasivnu formu zajedničkog razumevanja za razliku od koncepta **Harageja** koji označava namerni oblik neverbalne komunikacije.

Išin-Denšin tradicionalno percipiraju Japanci kao iskrenu, tihu komunikaciju preko srca ili stomaka (tj. simbolično iznutra, uchi), što se razlikuje od otvorene komunikacije preko lica i usta (spolja, soto - na japanskom), što se smatra više podložnim neiskrenosti.



Uvođenje ovog koncepta u Japan (preko Kine) preneto je i na tradiciju zenovskog budizma, gde se termin Išin-Denšin (Ishin-Denshin) odnosi na direktni prenos uma ali bi nas to odvelo daleko od željenog konteksta kome ovaj tekst teži.

### Haragei (Haragej)

**Haragei** (腹芸) izvan borilačkih veština ima mnogo šire značenje. Doslovno prevedeno, pojam znači "umetnost stomaka", a odnosi se na razmenu misli i osećaja koji su implicirani (dati u aluziji, asocijaciji ili skriveno naznačeni) u razgovoru, a nisu izričito navedeni.

U pregovorima, Haragei karakterišu eufemizmi, indirektni i nejasne izjave, produžene tišine i izbegavanje bilo kakvog komentara koji bi mogao izazvati uvredu. Informacije se žele preneti vremenom preko izraza lica i emocionalnim kontekstom umesto direktnim govorom. Iz ovoga se javlja i izbegavanje situacija gde se sagovorniku direktno govori da nije očigledno u pravu jer bi time rizikovali da ga posramimo!

Postoje brojni važni koncepti koji se odnose na haragei.

Pojam **Amae**, na primer, sadržan je u harageiju.

"**Amae** je psihološka zavisnost od dobre volje drugih, ponekad shvaćena kao uzajamna pomoć ili simpatija. Tip simbiotskog odnosa koji postoji između roditelja i deteta, na primer, koji ne zahteva nikakvo racionalno ili logičko opravdanje ili objašnjenje, često se koristi kao primer koji pokazuje osećaj ili atmosferu kod ovog termina.

Na osnovu amaea, govornik u Japanu dozvoljava sebi da postane zavisn o osetljivosti slušaoca da "čita između redova" kako bi uhvatio stvarno značenje poruke u razgovoru. Na primer, ako neko želi da izađe da jede suši i pita prijatelja da idu zajedno, a ovaj prijatelj zapravo ne želi da ide, ali misli da je nepristojno odbiti poziv, on ili ona može reći da oklevajući, očekuje da će ta uzdržljivost biti primećena. Dakle, ljudi zavise od osetljivosti drugih da razumeju prave poruke u društvenim interakcijama. Japanci takođe računaju na prolazak vremena kako bi pomogli u rešavanju problema u komunikaciji. Drugim rečima, oni misle da se stvari mogu rešiti vre-

menom i često čekaju da se konsenzus jednostavno postigne među učesnicima bez otvorene rasprave. Na ovaj način, haragei se zasniva na amaeu, zavisnosti od dobre volje i osetljivosti drugih, ili se računa na vreme za rešavanje problema."<sup>[1]</sup>

**Takie Sugiyama Lebra**<sup>[2]</sup> govori o tome da je tišina komunikativni čin u svim kulturama i razlikuje četiri dimenzije japanske tišine u međusobnoj komunikaciji koje mogu biti posledica: istinoljubivosti, društvene diskrecije, sramote ali i prkosa.

Haragei se smatra i velikom veštinom i poželjnom metodom liderstva kada se zamenjuju direktne naredbe podređenima skrivenim i suptilnim signalima. U Japanu Haragei predstavlja prefinjeni, inteligentni, obrazovani i zreli razgovor i komunikaciju. Ljudi koji direktno u Japanu komuniciraju su uglavnom deca.

S druge strane, postoji negativna strana ovog koncepta u kojoj ljudi kriju svoje stvarne misli i osećaje, a često se kaže da se haragei koristi u poslovanju i politici kao varljivo sredstvo komunikacije u kojem ljudi skrivaju svoje

[1] Roger J. Davies, Osamu Ikenu (2002), "The Japanese Mind: Understanding Contemporary Japanese Culture"

[2] Lebra, Takie Sugiyama (1987), "The cultural significance of silence in Japanese communication", *Multilingua-Journal of Cross-Cultural and Interlanguage*



prave motive u da bi dobili moć i prednost.

Pojam Harageija u borilačkim veštinama ima sasvim drugi smisao, obično je objašnjavao kao vrsta šestog čula, sposobnost da predvidimo napad ili osetimo neprijateljsku nameru. Teorija kaže da napadu uvek prethodi namera koja nosi protok energije koji osoba koja vlada haragejem može da oseti kao poremećaj protoka kija u "jednoj tački u donjem stomaku" (*seika no iten*) poznatijem kao **tanden**. Sve je ovo još povezano i sa **Kan**-om tj. intuicijom. Haragei i Kan liče, slično kao i kod česte greške kod veze Inšin-dešina i telepatije ali nisu nikako isti!

Ovaj tekst ima za cilj da ukaže na implementaciju Harageija kao koncepta društvenog ponašanja u modernu veštinu kao što je aikido.

Istoimena pojava sa sasvim drugim smislom iz predhodnih pasusa je mnogo zanimljivija u nekoj priči o **Koriu** tj. starim školama utemeljenim pre Tokugava perioda i sigurno bi tražila poseban članak.

Koliko su Išin-Denšin i Haragej zapravo prisutni i važni u aikido treningu? Aikido je od svih borila-

čkih sistema Istoka najviše evoluirao u veštinu komunikacije i ova dva pojma i njihovo značenje bi trebalo da daju odgovore onima koji su tražili ime za pojavu koju su приметili a nisu im znali naziv. Ostalima prethodi zadatak šta da pored tehnika potraže uz njih i ovaj tekst treba da bude vodič u tom pravcu.

U našem zapadnom svetu općenom banalnošću i prostotom u javnom životu sve gore napisano deluje kao jako arhaična, navična, apstraktna i time većini odbojna tema. **Išin Dešin, Haragei, Mušin** i slični pojmovi traže zrelost da bi se razumeli i prihvatili, ne vezano u kom periodu života i aikido vežbanja će do nje pojedinac dosegnuti.

Japanski autori uglavnom naglašavaju da su ovi vidovi komunikacije na Zapadu teško primenjivi i da mi zapadnjaci moramo da koristimo direktne vidove opštenja (kao japanska deca) pošto imamo mnogo manje toga zajedničkog zbog heterogenosti naših zajednica. Nije teško pretpostaviti da vam Japanci nikad ne bi rekli sadržaj predhodnog pasusa - ljudi ponikli u kulturi u kojoj nije pristojno postideti sagovornika sasvim izvesno ne bi želeli to da učine ni većini gordog čovečanstva.



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



合気道  
**AIKIKAI**  
SRBIJE

DRUŠTVO ZA TRADICIONALNU JAPANSKU KULTURU  
AIKIKAI SRBIJE