



10. Noutăți și gânduri răzlețe

□□□□ **Aviz pentru microbiști** „Noutățile” vechi se mai și *up-gradează*, uneori ...

+++++

Știrea # 93 12.03.2018

Stagii de Aikido în București

Cu mare bucurie aflu (de la „surse” – cărora le mulțumesc și aici!) că în curând câțiva profesori/instructori de Aikido din străinătate vor arăta cunoștințele lor amatorilor din București în cadrul următoarelor evenimente:

1. Prof. **Alessandro Tittarelli** (8 dan) de la <http://www.aikidodentoiwamaryu.com/> (Italia) va preda câteva tehnici din școala Iwama Ryu (Morihiro Saito) în 23.03.2018 la 25.03.2018 la Dojo prof. Iulian Stănescu (Iwama-Ryu-Aikido-Romania; tel 0723 269 964).

2. **Călin Popescu** (1 Kyu) de la <https://nishikazeaikido.org/> (Los Angeles/ SUA) va preda câteva tehnici din școala Nishio Aikido la Dojo CASA/ Universitatea București în 24-28.04.2018. Detalii de la Organizator (Șerban Derlogea).

3. Prof. **Pascal Guillemin** (6 dan) de la Aikikai Franța (vezi [aici](#)) va preda câteva tehnici de Aikido cu arme în 08 - 10 iunie 2018 la Dojo liceul Mircea Eliade. Detalii de la organizator – prof Dan Ene

<http://www.mizuno.ro>

[/.](#)

Informațiile tehnice promise mi se par foarte interesante, deoarece toate stagiile sunt de Aikido cu arme – un domeniu fascinant pentru practicanți. Stagiile sunt accesibile: vizionarea gratuită – participarea pe Tatami cu taxă la unele din evenimente – oricărui amator. Sper să întâlnesc la ele cât mai mulți prieteni și mai ales instructori (pentru care informarea/ studiul permanent constituie o obligație „profesională”) de la cât mai multe cluburi/ școli/ federații.

+++++

Știrea # 92 5.02.2018

Câteva noi vedete ale Aikido “Modern” din străinătate

Iată câțiva profesori noi de Aikido cu o tehnică splendidă - așa cum mi-am închipuit eu că ar trebui să arate tehnica Aikido (educativ...). Nu mai e cazul să adaug că n-am reușit vreodată să ajung până la acest nivel de măiestrie/ Artă...

Okamoto Yoko Shihan – vezi [aici](#)

Bruno Gonzalez – vezi [aici](#)

Shirakawa Ryuji Shihan – vezi [aici](#)

+++++

Știrea # 91 1.09.2016

□□□□□□□□□□ **O carte remarcabilă**

A apărut în limba română cartea [Cercetașii](#) a lui Baden-Powell, care a fost inventatorul activității de cercetași. Este o lucrare cu valoare deosebit de mare pentru orice educator: părinți, profesori, instructori sportivi șamd. Din punctul de vedere educativ, cartea pare să fie mai bună decât *Manualul meu de supraviețuire*, care e mai mult informativ (se vede experiența de conducător militar a Lordului Baden-Powell).

O recomand cu insistență tuturor celor care citesc acest site și se ocupă de educarea tinerilor.

+++++

Știrea # 90 31.08.2016

□□□□□□□□ **Tot despre Aikido**

Vă invit să priviți [acest film](#) despre Aikido – și apoi aș fi onorat/încântat să vă întoarceți aici, la comentariile mele.

După ce practicasem Judo și Karate, descoperind Aikido m-a atras imediat frumusețea mișcărilor (vezi exemplul [acesta](#) sau [acesta](#)). Rotunde, armonioase – altceva decât încrâncenarea și scadarea cu care mă obișnuisem. Frumusețea e importantă pe lumea asta – fiind instinctiv asociată și cu alte calități: corect, bun, adevărat, simplu etc.

Apoi am descoperit partea spirituală a Aikido – și ea foarte atractivă. Practicând și

studiind în continuare m-am lămurit că Aikido este **cea mai bună educație fizică pentru orice om** sănătos, indiferent de sex, vârstă, dimensiuni etc.

Dar – Aikido nu este și cea mai eficientă artă marțială pentru conflicte violente!

Poate că Aikijutsu – din care se trage Aikido – să fie așa ceva; sau Karate, sau Wushu, sau Krav Maga – dar nu Aikido. Căci scopul Aikido nu e eficiența în luptă (fizică) – ci Iluminarea! Aikido este o Cale/ Do (marțială), nu o artă marțială (jutsu). Iar specificul oricărei Căi este silința/ străduința/ canoneala (aceasta fiind singurul mijloc cu ajutorul căruia se poate ajunge la scopul Căii - Iluminarea). Străduința se referă la propriul progres, la depășirea de sine, în nici un caz la eficiență (în luptă etc.) sau la performanțe (comparative cu alții).

De aici rezulta că:

- Progresul unui elev/ practicant al Căii nu poate fi apreciat/ evaluat (prin examenul de grad etc.) decât de cineva care care i-a urmărit evoluția, străduința, munca etc., adică îndrumătorul/ profesorul său. Treaba aceasta n-o poate face în nici un caz elevul însuși (care nu poate fi neutru) sau examinatori străini (care nu-l cunosc îndeaproape atât pe elev cât și munca/ evoluția sa). Un astfel de examen nu poate fi decât personalizat, cu cerințe/ baremuri adaptate elevului respectiv.

De aici reiese atât rolul profesorului de supraveghetor al muncii elevului și de evaluator al progresului făcut, cât și imposibilitatea echivalării raționale a gradelor date de diverși profesori (care se poate face, dar numai în mod arbitrar/ subiectiv);

- Spectatorii la un examen etc. nu pot înțelege justificarea/ de ce candidatului i s-a acordat sau refuzat un grad, deoarece nu-i cunosc/ înțeleg nici progresul (pe Cale), nici sarcinile primite de la profesor/ examinator. Ei compară inevitabil performanța elevului cu performanțele altora – iar aceasta nu are nimic de-a face cu concepția Căii;

- Sistemele internaționale actuale de examinare scrisă, pe calculator etc. (de exemplu GMAT etc.) par preferabile, întrucât elimină orice subiectivitate și sunt transparente. Ele au avantajul raționalității și neutralității, dar și dezavantajul ignorării progresului personal, căci compară performanțele elevului cu anumite baremuri unice. De aceea un sistem asemănător nu ar putea satisface cerințele unei Căi.

Dacă scopul practicării nu este ajungerea la Iluminare – atunci ceea ce se practică **nu este Aikido, ci altceva!**

E adevărat că un om care practică Aikido devine mai capabil să se apere decât dacă el n-ar practica, sau dacă ar face tenis, fitness sau alergare etc. – dar asta nu înseamnă și eficiență în lupta corporală. Pe de altă parte, Aikido poate ajuta să rezolvi un conflict de orice fel, dar - fără luptă sau violență ; această competență

se capătă din păcate greu, după mulți ani de studiu (practic, când elevul îmbătrânește/ se înțelepțește).

Iar referitor la *eficiență* – adaug și subliniez că numai dacă e prost, un om obișnuit cu greutatea sub 70 kg, care nu trăiește din violență, poate crede că va câștiga lupta cu un adversar rău intenționat

bătându-se „cinstit”/ „bărbătește”/ „corect”/ tehnic etc. – adică
fără o armă, sau fără ajutoare (gașcă/ poliție etc) șamd.

Azi vedem cum apar tot felul de școli/ oferte de arte marțiale cu nume ce includ și cuvântul
Aikido; dac
pentru un elev care are ca scop să
înve
ț
e să se bat
ă
eficient – oferta este mincinoasă
ă
! Aikido este altceva!

Asta dovedește și filmul indicat mai sus.

+++++

Știrea # 89 7.06.2016

□□□□□□ **Federația Română de Aikido Modern**

La invitația FRAM, cu ocazia Stagiului de la Blejoi/ Prahova din 14.05.2016 am susținut o
prezentare despre

Instructorul de Aikido

– vezi

[aici](#)

M-ar bucura mult să primesc prin email opinii însoțite de argumente pro sau contra ideilor

susținute în document (nu însă aprecieri).

As

tfel de scrisori mi-ar mai vindeca pesimismul că la noi lumea nu se ocupă de educația tineretului, ci doar de instruirea lui. Le mulțumesc cu anticipație cititorilor respectivi!

+++++

Știrea # 88 26.03.2016

□□□□□□ Cărți foarte bune

Constat că în ultima vreme au apărut și la noi cărți despre **supraviețuire** – altele decât a mea (epuizată de mult, căci a apărut acum 16 ani – o veșnicie...):

SAS Ghidul supraviețuitorului

– vezi

[aici](#)

, și

Manual complet al traiului în natură

– vezi

[aici](#)

„Ghinionul” cărților bune este că prea puțini le citesc și chiar „pricep” despre ce e vorba. Mă bucur că se publică astfel de traduceri valoroase, într-o lume/ piață aparent inconștientă de pericole, care nu vrea să știe și nici să se pregătească, dar gata să se vaite și să acuze pe alții. Căci - *supraviețuirea* nu este o distracție de moment, ci o întreagă mentalitate care dictează o anumită purtare, acțiuni etc. Nu este vorba de frici sau fanatisme despre iminența sfârșitului lumii sau despre conspirații, ci de o atitudine matură, gospodărească, lucidă, despre *pericolele*

care amenință mereu oamenii/ societatea/ civilizația/ neamul (mai ales!) și despre pregătirile necesare pentru a-ți crește șansele să treci de ele cu pagube minime.

Din păcate oamenii cred în minuni, au o mentalitate infantilă/ imatură pe care politicienii se grăbesc să le-o confirme, laude și întărească, servindu-le pe bandă rulantă minciuni adormitoare, false probleme, promisiuni sforăitoare. Dar se știe: nu (numai) cel care a făcut „răul” e vinovat – ci (și) victima e vinovată că a acceptat să pățească ce a pățit!

Și a mai apărut o carte **fundamentală: Homo aggressivus** – vezi [aici](#) . Ea arată cum este de fapt firea oamenilor de pretutindeni – o realitate pe care societatea actuală o ignoră cu inconștiență sau refuză cu perversitate s-o vadă. Asta se vede din: lipsa cursurilor de autoapărare/ arte marțiale în cadrul școlilor și liceelor, lipsa instruirii militare generale (sau „armata obligatorie”), propaganda insistentă despre toleranță, pace, viitorul rozaliu șamd. Recomand cu căldură studierea acestui tratat științific, scris de un autor din Moldova (așa îi zice acuma, deși, să nu uităm niciodată: Basarabia e România) care are și un blog extraordinar – vezi [aici](#) .

+++++

Știrea # 87 25.03.2016

□□□□□□ **Emisiune TV**

Împreună cu dna doctor Ioana Bărbulea, instructoare de Aikido, am participat la o discuție live despre Aikido și foloasele sale pentru tineri la postul 6TV, în emisiunea „

Întâlnire cu Aurora

” – vezi

[aici](#)

Gazda deosebit de amabilă a fost dna Aurora Sităruș - vezi [aici](#) . Dânsa ține cursuri despre „dezvoltarea personală/ SIMRA” - vezi

[aici](#)

si

[aici](#)

. Concepția SIMRA promovată de dna Sităruș e asemănătoare celei pe care o susține și Aikido educativ, însă cu o diferență mare: dânsa susține că cineva își poate schimba viața (modul de gândire și purtare) numai cu ajutorul Cuvântului/ gândir

ii/ lăm

urir

ii, pe când eu susțin că această schimbare nu se poate face fără implicarea corpului (efort fizic, activități în Natură șamd

).

Opinia (împăciuitoare) a doamnei Sităruș a fost că unor oameni li s-ar potrivi o metodă iar

altora cealaltă metodă; eu însă cred că metoda educației fizice/ Aikido e bună pentru TOȚI oamenii. În acest sens mă bazez pe observațiile făcute în timpul satisfacerii stagiului militar, în cursul căruia aceeași metodă se aplica tuturor recruților, indiferent de particularitățile lor. (E adevărat că pe vremea aceea era o disciplină, nu exista harababura creată de pervertirea „drepturilor”, de care profită răufăcătorii mici sau mari).

+++++

Știrea # 86 17.09.2014

□□□□□□ **Evenimentul anului pentru Aikido românesc s-a terminat**

[Aici](#) gasiti un video-reportaj din presă despre evenimentul Aikikai de la Cluj. Despre desfășurarea și rezultatele ședinței Federației mondiale a Aikikai citiți **Comunicatul FRAA** (pdf) [a](#)
[ici](#)

+++++

Știrea # 85 27.08.2014

Sensei George Raicu (1961 – 2014) s-a dus să se întâlnească cu O Sensei

Anunț realizat cu participarea consistentă a lui Nicolae Bialokur

La 26.05.2014 Sensei George Raicu a decedat după o lungă și grea suferință.

George a fost un entuziast iubitor și misionar al Aikidô-ului în țara noastră.

Ca elev de liceu el a descoperit Aikidô în cadrul școlii lui Sensei Nicolae Bialokur (Rônin Ryû Budô), în 1978. În noiembrie 1978, George a participat la primul stagiu oficial de Aikidô din România (sub auspiciile Asociației de Studii Orientale din România), stagiu organizat de Sensei Bialokur și desfășurat sub conducerea lui Sensei Rolf Brand, asistat de Sempai Franz Homen (din RFG). Din păcate, la cel de al doilea stagiu oficial de Aikidô, organizat de Sensei Bialokur și desfășurat sub „Mâna de Maestru” a lui Juo Iwamoto Sensei (reprezentant, în acea epocă, a Aikikai – Tokyo în Austria), George n-a mai putut participa, deoarece terminase liceul și plecase să-și satisfacă serviciul militar obligatoriu (3 ani, la grăniceri!).

Când s-a eliberat, George a aflat că Sensei Nicolae Bialokur emigrase în Elveția (martie 1983) și a crezut că nu se mai practică Aikidô în București, nici în altă parte în România. După o vreme “nevoia de Aikidô” l-a făcut să (-și) înființeze un cerc de Aikidô, sub umbrela Asociației sportive „Justiția”; George lucra ca grefier la Tribunal. În cadrul acestui cerc, George Raicu a practicat și predat Aikidô până la Evenimentele din 1989, fără să știe de existența (clandestină) a celui alt grup de Aikidô din București, condus de Șerban Derlogea (fost elev și el al lui Sensei Bialokur) și Dan Ionescu.

După Lovițuție s-a înființat în mod oficial Federația Română de Arte Marțiale, FRAM, la care George Raicu și-a afiliat clubul pentru scurt timp.

În 1990, George a plecat pentru un an în SUA, la Chicago, să studieze Aikidô, ca Uchi Deshi, la școala lui Sensei Fumio Toyoda. Când s-a întors acasă a înființat organizația Aikikai România, care a fost recunoscută oficial de Hombu Dojo din Tokyo în 1995.

În acest cadru, Sensei George Raicu a desfășurat o activitate susținută pentru propagarea și dezvoltarea Aikidô-ului în România, independent de FRAM și celelalte cluburi românești de Aikidô neafiliate organizației de Aikidô din Japonia. Elevii săi, deveniți la rândul lor „Sensei”, au înființat cluburi de Aikidô în numeroase localități din țară, printre care: București, Cluj,

Constanța, etc.

Dezvoltarea organizației Aikikai România a fost puternic sprijinită de Hombu Dôjô prin trimiterea de Profesori delegați să conducă stagii de pregătire și perfecționare în Aikidô. Responsabilul pentru România din partea Aikikai Tokyo a fost multă vreme Sensei Masatake Fujita (împreună cu Sensei Peter Bacas), care au ținut cele mai multe stagii. Dar Sensei Raicu a organizat stagii de Aikidô și cu alți profesori valoroși din cadrul Aikikai Europa, cum ar fi Sensei Georgio Veneri, Sensei Pagano și Sensei Fulvio Sassi (Italia) șamd.

Valoarea și meritele organizatorice ale Profesorului George Raicu au făcut ca el să fie ales să conducă o perioadă organizația europeană de Aikido Aikikai (European Aikido Federation).

Din păcate, organizația lui Sensei George Raicu n-a colaborat cu celelalte organizații de Aikidô românești și nici n-a reușit să-și mențină împreună toți elevii, astfel că o parte din ei s-au desprins, înființând în 1998-2006 organizații noi, recunoscute și ele de Hombu Dojo din Tokyo (!).

În ultima vreme Sensei Raicu a suferit de o boală grea cu care s-a luptat curajos până la sfârșit. Dumnezeu să-l odihnească !

George Raicu – Omul și Profesorul, activitatea și meritele sale nu vor fi uitate de numeroșii săi elevi și de camarazii de „luptă” pentru răspândirea Aikidô-ului în țara noastră.

Să-i cinstim memoria - continuând consecvent „lupta” lui și a noastră, cei rămași!

*(Îmi pare rău pentru întârzierea anunțului, însă n-am reușit să aflu informații despre George Raicu de la elevii ai s
tiam; le-am ob*

*ș
inut p
â
n*

ă
la urm
ă
de la Sensei Nicolae Bialok
ur,
căruia îi mulțumesc mult)

+++++

Știrea # 84 25.07.2014

Cele 6 reguli pentru practicanți (elevi și instructori) – de la O Sensei

De [aici](#) am aflat următoarele reguli:

1) În Aikido o lovitură poate ucide un adversar. De aceea când te antrenezi fii atent la ce spune instructorul și ascultă-l, nu transforma antrenamentul într-o competiție inutilă cu partenerul pentru a-ți arăta „puterea”.

2) Aikido este o artă marțială în care omul învață să se confrunte deodată cu mai mulți adversari. De aceea se impune elevului să-și perfecționeze modul în care execută fiecare mișcare, astfel încât să poată reacționa nu numai față de adversarul/ atacul direct dinainte, ci să se poată apăra față de orice atac surprinzător venit din orice direcție din jurul său.

3) Antrenează-te în continuu și fă asta cu un sentiment de bucurie entuziastă.

4) Învățăturile predate de instructor constituie doar o mică parte din ceea ce trebuie învățat. Ajungerea la măiestria mișcărilor depinde aproape în totalitate numai de antrenamentul

personal serios, sincer, perseverent, creativ.

5) Antrenamentul zilnic începe cu mișcări ușoare ale corpului, care cresc treptat în intensitate și putere, dar fără ca să apară vreo oboseală excesivă. De aceea chiar și un om în vârstă poate continua să practice cu plăcere și profit fără a-și vătăma corpul, atingând astfel scopul străduinței sale.

6) Scopul Aikido este să instruiască atât corpul cât și mintea pentru a forma un om sincer. Toate învățăturile Aikido sunt secrete ale naturii și nu trebuie dezvăluite public, nici predate răufăcătorilor, care le vor folosi în scopuri malefice.

+++++

Știrea # 83 25.07.2014

□□□□□□ **La ce folosește Aikido?**

Răspunsul ar fi cam așa: „poate” folosi la „multe”, „dacă”...

Am vrut să evidențiez cuvintele *poate*, *multe* și *dacă* – tocmai pentru a sublinia că fiecare practicant folosește Aikido într-un mod propriu, așa cum înțelege, poate și vrea el. Exemple de „foloase” (mai cunoscute sau mai necunoscute) sunt multe, foarte multe – și bune, dar și rele.

Iată câteva *răspunsuri* posibile: o idee - cehească: [aic](#) i. Sau alt „răspuns” (involuntar) - rusesc:

[aici](#)

(chiar dacă unii ar putea contesta vreo legătură între acțiunea respectivă și Aikido – eu susțin că deși rușii aceia nu știau de Aikido, tocmai astfel de acțiuni/ atitudini cetățenești ar fi un rezultat al punerii în practică a Ideii/ credinței care ne mână pe noi la antrenamente: de a face „bine”; căci - „numeroase sunt Căile Domnului...”).

Iată și alte câteva „răspunsuri” (involuntare) de la noi la „întrebare”: [aic](#) i, sau [aici](#) .

Dar și [aici](#) , însă acesta este (din păcate) un fel de contra-răspuns; să-l odihnească Dumnezeu... (Că veni vorba, oare pe- [asta](#) o știați?).

+++++

Știrea # 82 19.07.2014

Știri interesante:

1. Cartea Aikido 123 a dlui prof **Dan Ionescu** se poate descărca gratuit de [aici](#) .

2. **Fundația Aikikai** organizează în septembrie la Cluj un stagiu deosebit, din cauza valorii (și renumelui) profesorilor anunțați – vezi [aici](#) .

3. Ca papagalii...

Aflasem/ credeam/ speram că străduința face minuni și mă tot antrenam – dar acum sunt și sigur, căci am descoperit dovada (mulțumesc celor care m-au ajutat să o descopăr: Octavian B., Stanley Pranin, Ze'ev Erlich) – vezi [aici](#) , [aici](#) și [aici](#) . **O Sensei** avea pe atunci 85 de ani!

Când am văzut filmele, am zis ceva în sinea mea – cam la fel cu papagalul [acesta](#)

+++++

Știrea # 81 20.06.2014

De studiat

Pentru iubitorii de Aikido, cred că nu există o lectură mai interesantă și utilă (afară de cartea [Ai kido pentru toți](#)

*

) decât studierea

[acestui site](#)

*

. La Dojo unde predau am organizat săptămânal ca un voluntar să prezinte pe scurt ideile câte unui articol/ interviu din acest site, după care toți participanții le comentează/ discută.

Situl este lucrarea dlui **Daniel Forga**, pentru mine un necunoscut, însă un om deosebit – așa cum rezultă din munca lui voluntară (sigur izvorâtă dintr-o mare pasiune atât pentru Aikido cât și pentru români).

Articolele originale traduse de dl Forga sunt [aici](#) * .

+++++

Știrea # 80 4.04.2014

Paradoxul cu Ahile și broasca țestoasă

Filozoful antic **Zenon** (din Eleea/ Grecia, ca 430 î. Hr.) a vrut să demonstreze la ce aberații se poate ajunge folosind totuși cea mai bună logică, adică să arate marea putere de manipulare a oamenilor de către cei în stare să mintă dibaci.

În acest sens a imaginat un exemplu foarte sugestiv „paradoxul cu Ahile și broasca țestoasă”.

Ahile era un atlet vestit pentru viteza lui, un fel de campion olimpic la viteză, iar broasca țestoasă e cunoscută pentru încetineala cu care se mișcă. Zenon a imaginat o cursă între aceste două personaje, în care broasca pornește cu un avans de vreo 10 m, pentru a avea o „competiție cinstită”, deoarece era clar că Ahile e mai rapid (alerga să zicem de vreo 10 ori mai repede). Ei bine, deși cei doi pornesc deodată,

Ahile nu va întrece niciodată broasca țestoasă
!?

Motivul (corect) este că el trebuie să ajungă mai întâi în locul de unde broasca țestoasă a plecat. În acest timp, broasca țestoasă mai parcurge și ea o bucată de drum. Ahile va trebui s-o ajungă din urmă, dar în acest timp și broasca țestoasă mai merge, adică parcurge o nouă distanță. Și „gândind” tot așa mai departe, rezultă că Ahile se va apropia tot timpul de broască - fără însă s-o ajungă vreodată, deci, că broasca va câștiga competiția!? (concluzie greșită/ absurdă – asta e paradoxul)

O ilustrare a acestui paradox putem vedea [aici](#). O doamnă simpatică „bate de stinge” un malac (foarte binevoitor). O fi doamna din film pricepută la tehnica de luptă, dar disproporția între gabaritele celor doi, să nu mai vorbim și de vârstele lor, este covârșitoare. Pe de o parte doamna practică un fel de jujitsu cu lovituri și puține eschive; loviturile cu mâna goală mi se par total ineficient în cazul confruntării între o femeie și un bărbat (în realitate – nu în filme).

Pe de alta, un atac/ agresiune „reală” nu arată deloc așa ca în filmul ăsta. Și nu vorbesc numai de faptul că tipul lovește doar(!) o singură dată și cu o singură mână, apoi se oprește și așteaptă (să fie „bătut”). Iată și câteva filme cu agresiuni mai realiste:

[aici](#)

și

[aici](#)

. Iar pledoaria unora că „asta e numai o demonstrație didactică” mi se pare cam trasă de păr.

Singura deosebire între paradox și film este că broasca nu-și închipuia că-l poate întrece pe Ahile...

Doamna Hayes pare pasionată și talentată, dar cred că și-a ales greșit arta: mai bine s-ar apuca de Aikido!

N-aș fi ajuns însă s-o admir pe doamna, dacă nu mi-o recomanda în blogul său Stanley Pranin

(vezi

[aici](#)

), un mare sufletist pe care îl respect mult pentru propaganda pe care o face Aikidoului.

+++++

Știrea # 79 28.01.2014

☐☐☐ Noutăți - vechi ...

Un foarte interesant interviu al lui Shoji Nishio Sensei din Aikido Journal/ 1984 - vezi [aici*](#) (mulțumesc Octav B. pentru link).

De ce zic „interesant”?

Pentru că aflu:

- ce viață grea aveau japonezii (ăia încă vii...) după un război (ceea ce tinerii/ lumea de azi, din Japonia sau de pe le noi, am impresia că a uitat/ uită);
- cam cum de a ajuns Nishio Sensei maestrul care a ajuns, din ce gânduri a făcut ce a făcut (dar și ce pasiune avea pentru Aikido ! – și nu era singur...);
- pe cine aprecia el cel mai mult dintre colegi și îi considera drept exponenți ai Aikido (Seigo Yamaguchi și Morihiro Saito);
- confirmarea chiar de la O Sensei a opiniei mele că educația făcută de o artă marțială te învață că „*victima e vinovată*” (pentru ce a pățit) – idee refuzată azi de aproape toată lumea (moleșită de atâta pace...).

Aș mai adăuga:

- sunt foarte necăjit că nu am apucat un stagiu cu Nishio Sensei (alți europeni l-au descoperit de mult, vezi nordicii – prof. Stenudd). Eu am aflat târziu de existența lui, cred că și școala lui a avut un marketing deficitar;

- cel mai apropiat instructor din școala Nishio este stabilit, ca să vezi, tocmai la Kiev – vezi [aici*](#) ;

- mulți mari Aikidoka care au studiat în Japonia îl pomenesc cu evlavie pe Yamaguchi Sensei. Pentru informare despre el - vezi [aici*](#) și [aici*](#) ;

- în anii '80, profesorul meu de Aikido au fost cele 5 cărți excepționale ale lui Saito Sensei (pe vremea aia – niște rarități la noi, de fapt aveam niște copii xerox după originalele profesorului N. Bialokur); azi, pe de o parte ele sunt vândute la second-hand/ Amazon cu prețuri extravagante, pe de alta pot fi descărcate din Internet – vezi [aici*](#) , sau [aici*](#) .

+++++

Știrea # 78 24.12.2013

□□□□ **Una-alta**

1. Un film grozav despre puterea voinței – [aici*](#). Chiar dacă filmul e puțin aranjat și Yoga nu e Aikido, în orice acțiune omenească același corp uman lucrează și se arată, iar voința îl însuflețește – sau nu.

Aș mai vrea să subliniez însă și importanța calității umane a educatorului (instructor/ profesor), precum și a metodei sale de educație fizică, pentru succesul acțiunii – nu doar în acest caz, ci în orice fel de act/ lecție/ antrenament educativ.

2. Am simțit nevoia să rog câțiva cunoscuți mai vârstnici să-mi împărtășească câte ceva din experiența lor de viață, în formă scrisă. Motivul și scopul cererii rezultă din Chestionarul de – [ai](#)

[c](#)
[i*](#)

-
->

Scrisoarea
#13B.

Până acum am primit răspunsuri de la următorii cunoscuți/ prieteni, cărora le mulțumesc și aici:

- DI Andrei Bănescu/ București – vezi [aici*](#) -> Scrisoarea #13B. Sper că ideile/ informațiile din acest răspuns să stârnească interesul

și altor cititori/ părinți etc., la fel cum mi-au stârnit și mie (confirmându-mi oportunitatea chestionarului);

- DI Dan Golopenția/ București – vezi [aiciA](#) și [aiciB](#) și [aiciC](#).

- Un răspuns involuntar de la DI Francis Thomson/ SUA – vezi [aici*](#) -> Scrisoarea #13B.

Evident că aștept și alte răspunsuri... (speranța moare ultima!).

+++++

Știrea # 77 22.11.2013

□□□ **Aikido cu copii**

M-am documentat pe Internet să văd cum fac alți instructori Aikido cu copiii de 7-12 ani - care „nu-s” ca adulții (la fel cum nici „iarna nu-i ca vara”). În acest domeniu n-am experiență (afară de vreo 3-4 lecții care mi-au scos sufletul...).

Printre filmulețele cu această temă am descoperit următoarele (dar sunt încă multe altele):

- de la dl Nelu Grigorescu – [aici](#) – vezi video 2
- de la dl Marius Ioniță – [aici](#)
- de la dl Ion State – [aici](#)
- de la dl Nicolae Mitu – [aici](#) .

Îi felicit pe instructorii respectivi (cu mare succes la copii) pentru postările lor, care arată: deschidere pentru împărtășirea experienței, talent la marketing, multă muncă, curaj și competență tehnică.

Ce am învățat: că instructorul să folosească multe exerciții de condiție fizică – țopăială etc; țipete (Kiai...); jocuri; concursuri; să împartă cadouri – simbolice/ diplome/ medalii etc. - dar *tutur or*

copiilor. Nu mai vorbesc că el are nevoie de răbdare, de 1-2 asistenți adulți, de entuziasm, să pună accent mult mai mare pe elementele de politețe și pe povești educative, și altele.

Nu sunt eu adeptul competiției – dar în cazul lecțiilor pentru copii trebuie să cedez. Din păcate, e unul din puținele trucuri pedagogice care le stârnesc atenția. La vârsta lor prioritatea educației fizice e motivarea pentru mișcare, oboseala, disciplina. Tehnica de Aikido propriu-zisă și educația pentru solidaritate etc. rămân pentru mai târziu...

+++++

Știrea # 76 12.11.2013

□□□□ **Acatist**

Mă îngrozește viitorul nației mele: lacuri de cianuri zgâlțâite de cutremure „minore”, ape otrăvite, câmpuri agricole sleite de proprietarii străini șamd. Viitor produs de ticăloșii fără mamă, fără tată, ajunși la conducere, niște sforari incapabili să facă și o treabă folositoare nației. Și nimeni nu se sinchisește...

Privind la scandalurile lor politice de doi bani, parcă reaud *întrebarea* existențială a dlui Dan Puric, adresată poporului român – vezi

[aici](#)

(sau

[aici](#)

).

Și din ce în ce mai tare, am impresia că aud și *răspunsul*, printre icnituri orgasmice: „*nu, nu m-am săturat, ba chiar îmi place*”. Ce dor, ce jale...

+++++

Știrea # 75 6.11.2013

☐☐☐ **Tot despre unire – că ea face puterea**

De mult tot militez cum pot (cu eficiență mică – dacă socotesc până acum o singură pornire în acest sens – vezi mai jos # 54, # 56 pct.3, # 60 șamd.) pentru unirea/ asocierea (zic eu deșteptarea...) organizațiilor de Aikido din Țară.

Iată că și alți români ajung (în fine) la vorbele mele: un articol foarte (foarte !) bun despre unirea organizațiilor de Karate din România – [aici](#) – cu comentarii, și ele foarte interesante.

+++++

Știrea # 74 5.11.2013

☐☐☐ **De ici, de colo**

Am aflat că un medic brazilian a descoperit un test care prezice durata de viață (mă interesează

ă...

) – vezi

[aici](#)

„Noul” test este un vechi exercițiu de încălzire la Aikido. Reușita ridicării în picioare se bazează pe folosirea (voluntară sau nu a) Harei; adică, durata de viață depinde de Kiul disponibil în corp. Practicanții de Aikido știu asta din ”moși strămoși”.

Partea bună e că au aflat-o și „franțuziții”ăștia, poate se mai luminează la cap și descoperă Aikido, chiar se apucă să facă și ei. Partea rea e că află străinii – dar nu și ai noștri/ ai mei. Românii rămân „încremențiți în proiect”...

Importanța Harei este din ce în ce mai recunoscută de sporturile occidentale, neorientale, care numesc capacitatea de mișcare/ zvâcnirte din șolduri „core power” - vezi [aici](#) .

Câteva *exerciții excelente* pentru dezvoltarea Harei/ „core power” vezi [aici](#) .

+++++

Știrea # 73 11.08.2013

□□□□**Orb nu e acela care nu poate vedea, ci cel care nu vrea să vadă!**

Se pare că nimeni nu vrea să înțeleagă avertismentele și „semnele” viitorului, cam la fel cu „eroul” următoarei povești:

□□ *Un om ședea în casă și aude bătăi în ușă. Se duce, deschide, era un tip care îl întreabă: „Aveți nevoie de lemne?”. Omul răspunde: „Nu!”. Treaba asta se repetă câteva zile, omul fiind din ce în ce mai mirat, chiar enervat.*

□□□ *Când apărură frigul, omul se duse să-și ia lemne din magazie – dar constată cu uimire că nu mai era nici unul!*

Și mă rog: *dă-i Doamne* (mai repede!) *românului mintea cea de pe urmă...* Căci „semne” -

sunt!

Iată câteva din ele, doar privind una din probleme – vezi [aici*](#), [aici*](#) și [aici*](#). Uitarea este înscrisă în firea animalului-om; însă, tare a

și
dori ca tinerele generații să nu mai repete prostiile predecesorilor, ca să nu repete și suferințele respective.

Căci
orice om cu mintea lucidă

și
tie:
suferințele
vor apare inevitabil m
ă

ine, ca urmare a indiferenței/ inconștienței/ neimplicării/ așteptării/ (auto)amăgirii de azi!

Iar pentru cine nu știe suferințele de atunci (ca să rezolvăm aceeași problemă...) – iată-le [aici](#)
[i*](#)
(1 155 000 morți) și
[aici*](#)
(364 000 morți).

Însă - românii de azi dorm – asta o vede și un [„chior”](#) !

+++++

Știrea # 72 2.07.2013

□□□□ **Cu o floare nu se face primăvară...**

Vad că se anunță un nou cutremur mare la noi – vezi [aici*](#).

Nu din cauza acestui anunț, ci pentru că locuim într-o zonă cu mare risc seismic, ar trebui să avem și să facem o susținută pregătire a populației pentru situații de dezastre naturale. Dvs ați făcut așa ceva/ preg

ă
tire?

Cu o floare – vezi [aici*](#) – nu se face nici primăvară, nici pregătirea populației.

Pregătire bună se face în țări cu autorități competente, responsabile, patriotice – vezi [aici*](#)

și

[aici*](#)

În schimb, concetățenii noștri, chiar noi toți – suntem niște inconștienți fericiți. Trăim „*cu frica lui Dumnezeu*

” (oare?) și cu nădejdea „

în mila Lui

”. Dar asta nu-i poate ajuta decât pe foarte pu

ți

ini norocoși; ceilalți, majoritatea, ar trebui „

să-și suie singuri sacii în căruță

”, adică să știe ce să facă ca să supraviețuiască.

Când am scris Manualul de supraviețuire (vezi [aici*](#) și [aici*](#)) am aflat și înțeles multe lucruri – care mi-au schimbat viziunea despre lume. M-aș bucura mult dacă și alții, citind cartea mea ar trece printr-o astfel de schimbare. Din păcate – nu sunt cititori!

Mă mai gândeam și la cum se poate scăpa de la un dezastru produs de oameni – de exemplu de atacul unei drone. O astfel de situație poate apare dacă un analist (străin/american) înțelege greșit ce vorbești cu un cunoscut la telefon, în românește – căci suntem cu toții ascultați – vezi [aici*](#). Dacă omului i se pare că unelțești ceva contra țării lui – pac! apasă pe buton. Ce respect, ce drepturi, ce alianțe – omul e angajat să-și păzească țara cu orice mijloc are la dispoziție. Și o face, că pe el nu-l costă. După ce te-a pulverizat – n-ai decât să protestezi, să reclami etc.

Deoarece „*până la Dumnezeu te mănâncă sfinții*” – e mai folositor ca înainte de a discuta despre drepturi, nevinovăție etc. (oricum n-are rost, căci la americani nu contează decât interesul lor) – să vezi ce poți face, cum scapi de confuzie/ belea. Iată

[aici*](#)

un exemplu de soluție de apărare contra atacului unei drone, într-un film de aventuri bun (

[bucata 2](#)

și

[bucata 3](#)

).

Dar, iată și o prezentare a modului cum se naște tehnologia dronelor – [aici*](#). Mă cutremur când compar nivelul intelectual al celor din film cu nivelul candidaților noștri la BAC. Sau – poate nu-mi dau eu seama, or fi găsit ei o soluție mai bună:

fericiți cei săraci cu duhul

– că pe ei n-o să-i atace nimeni!?

În timp ce americanii nasc drone, noi naștem confuzii...

Concluzie: unde nu-i cap – vai de picioare! Mai citiți, mă băieți (și fetelor)!!!

+++++

Știrea # 71 30.05.2013

□□□□ **Aikido nu este Streetfighting**

(comentarii după o discuție prietenească)

□□□□ *Aikidose* ocupă de autoeducație și dezvoltare spirituală, *Streetfightingul* de bătaie/ cotoageală.

Scopurile celor două activități sunt total diferite. Aikido nu înseamnă conflict/ ciocnire etc., ci iubire/ armonizare/ împăcare cu alți oameni. Ba chiar o îmbunătățire a situației – și a lumii ... – prin vindecarea agresorului, după ce a fost potolit/ fixat etc. Faptul că autoeducația se face – parțial – cu exerciții de autoapărare, nu înseamnă că scopul Aikido ar fi performanța în luptă (reală).

Poate că antrenamentele de Aikido duc practicantul la o competență mai mare de luptă decât are majoritatea populației, dar aceasta competență va fi totuși incomparabil mai mică decât a unor specialiști în Combat (box/ contact/ kick/ etc.). Apărarea Aikidoka stă în calm/ stăpânire de sine/ prevenirea și evitarea conflictului, nu în tehnici corporale.

Dacă un om obișnuit, nepriceput la bătaie, și-a pierdut cumpătul și întâmplător a devenit violent – el poate fi potolit/ vindecat de un Aikidoka centură neagră.

Dacă agresorul este un specialist în bătaie și urmărește rațional un scop rău, apărarea cu tehnica Aikido n-are nici o șansă de succes. În acest caz nu mai e vorba de armonie, iubire etc. – ci de supraviețuire. Un astfel de adversar trebuie distrus – nu vindecat, el poate fi combătut cu mijloace din afara Aikido: arme, viclenie, gașcă etc.

Streetfightingul e o treabă de sine stătătoare și necesită o pregătire corespunzătoare.
Iată câteva idei prezentate de un specialist rus – *Serghei Badiuc* – vezi [aici*](#) și [aici*](#) .

+++++

Știrea # 70 3.05.2013

□□□□ **Stagiu cu Osamu Obata Shihan**

Asociația **Aikido pentru toți** organizează în 1-2 Iunie 2013 un stagiu condus de Shihan **Osamu Obata**

(7 dan Aikikai - Canada), care va fi găzduit în sala Universității Naționale de Educație Fizică și Sport UNEFS, Str. Constantin Noica, Nr. 140, Sector 6, București – informații vezi [aici*](#)

.

Toți practicanții de Aikido din București, și nu numai, sunt invitați să participe!

+++++

Știrea # 69. 11.04.2013

□□□□□□□□ **Încă ceva despre CHARACTER**

Vă invit cu insistență să urmăriți filmul [acesta](#) – e scurt, vreo oră. Chiar să-l și revedeți...

Oare ce fel de oameni trăiau pe vremuri în Țara asta? Cum de scopul lor în viață era „datori a”, „patria”?
”? Nu spuneau ”
mie ce-mi iese
?”. Sau: „
eu plec din românică, aici nu mai e de trăit
”.

Ce fel de școală făceau românii ăia? Cum îi făcea mumă-sa?

+++++

Știrea # 68. 14.03.2013

□□□□□□□□ **Încă un stagi**

De data asta nu va mai fi în București (cum îmi convine mie) ci la Brașov (alt loc unde pot ajunge...) – vezi [aici](#) * – cu **Jaff Raji** din Franța - între 26-28 aprilie.

Pentru informații am trimis cu bună știință la situl *Aikido info* și nu direct la organizatori, deoarece sper să intereseze și alte chestii găsite pe acolo (
go Alex
!).

+++++

Știrea # 67. 5.03.2013

Profesorul Izumi a plecat să se întâlnească cu O Sensei...

Pe când se încălzea să concureze la „*Campionatul internațional de Kendo al Orientului*
Mijloci u” din Dubai, vineri 1.03.2013 profesorul **Hiroa**

ki Izumi

(zis Rocky) a suferit un atac de cord, și în ciuda primului ajutor dat de medicul de fa

ț

ă, s-a stins la spital pe la orele 15 – vezi

[aici*](#)

și

[aici*](#)

.

Sunt mulți cei care îl regretă: vezi [aici*](#) și [aici*](#) . Amintiri din vizitele sale la noi – vezi [aici](#)

*

-

Așa s-a dus încă unul din mării profesori de Aikido, un adevărat Budoka (războinic) și model pentru elevii săi răspândiți în toată lumea. Avea 59 de ani – și planuri mari: să termine seria de filme didactice (Principiile Aikido) pe care o începuse și din care apăruseră deja 4 filme/ principii, plus stagiile din diverse țări (România, Anglia, Emiratele Unite, Barbados etc.), plus ieșirea la pensie (de la Universitatea din Kuwait).

Eu l-am admirat – și chiar iubit mult - pe Izumi. Era un japonez atipic, cu mintea deschisă.

Speram să-l mai întâlnesc, ca să mai învăț câte ceva din știința lui - înainte să plec eu spre O Sensei, că sunt mult mai bătrân. Dar n-a fost să fie.

Aikido m-a învățat că e bine să înveți ceva din orice pățești sau vezi sau întâlnești în viață, preferabil mai ales din pățaniile altora, ca să te ferești de surprize neplăcute. Iată câteva idei pe care mi le oferă bietul profesor chiar și atunci când nu mai este:

- Nu e bine să fumezi, nici să exagerezi cu călătoriile lungi (profesorul fuma pipă, călătorea mult cu avionul, trăia la căldură, în Arabia – el fiind născut la frig, în Canada);

- Antrenamentul exagerat în genunchi strică (profesorul avea operații și o proteză de toată frumusețea la genunchiul drept, care în timp urma a i se și bloca complet). Exercițiile în genunchi sunt foarte, foarte folositoare, chiar indispensabile, pentru învățarea rotirii șoldurilor/trunchiului – o mișcare fundamentală în tehnica Aikido. Dar ele trebuie repetate cu măsură, adaptată specificului local. Poate că un astfel de antrenament susținut o fi bun la japonezi, care trăiesc așezați în genunchi toată viața, dar la europeni, sau – că veni vorba - la canadieni, e o greșală! Căci la ce mai folosește un mare specialist/ performer în Aikido, care, tocmai după ce a învățat la perfecție totul – devine invalid?

Eu însumi am avut acum câțiva ani dureri mari la genunchiul drept, care m-au dus la doctori etc. – cu diagnosticul artroză degenerativă, iar ca tratament diverse procedee medicale. Acestea au dat aceleași rezultate ca „frecția la un picior de lemn”. Singurul leac bun a fost reducerea numărului și duratei exercițiilor Suwari: azi pot din nou să stau în Seiza și să mă mișc satisfăcător. Deci – nu era boală/ bătrânețe etc., ci prostie/ greșală/ exagerare. (Atenție: greșală e și prea mult – dar și prea puțin!).

- Constat pe pielea mea că sensibilitatea la radiațiile solare (nu doar cele ultraviolete, ci și explozii ale coroanei solare etc.) a crescut. Adeseori nu mă simt bine – fără a avea o explicație; dar dacă mă uit la activitatea solară (vezi explicațiile NASA [aici*](#)) descopăr că în ziua aia au avut loc explozii solare șamd.!?

Ei bine, tocmai 1.03 a fost o zi cu intensă activitate solară, cu puternice radiații. Din întâmplare – ele au fost maxime când Arabia era orientată

spre soare – iar țara mea era în umbră. QED.

Sper să mai am zile ca din amintirile pe care mi le-a lăsat Izumi să pritocesc și descopăr și alte învățături.

O să-mi lipsească ... **Să-l odihnească Dumnezeu – al nostru și al lui ...**

Mai sper și ca prietenului Bănculescu – care i-a descoperit și adus la noi pe Izumi și pe Kessler – să nu-i scadă entuziasmul, deci: **go Bogdane!** Căci - viața merge înainte...

+++++

Știrea # 66. 3.03.2013

□□□□□□□□ **Și mai pică!**

S-a anunțat un nou stagiu internațional de Aikido în București, în 13-14 aprilie: vezi [aici*](#) – cu prof.

[Alberto Anzellotti](#)

6 dan Aikikai Italia.

+++++

Știrea # 65. 18.02.2013

Dacă nu curg – mai pică

S-a anunțat un nou stagiu internațional de Aikido în București, în 30-31 martie: vezi [aici*](#) (la „Stagii”) – cu prof.

[Alessandro Tittarelli](#)

7 dan Ywama Ryu.

+++++

Știrea # 64. 6.02.2013

Stagiul cu Miles Kessler din 14-16.12.2012

Stagiul a fost organizat de Aikido4all/ B. Bănculescu în București – vezi [aici](#) *.

Prof. Miles Kessler a început studiul Aikido în SUA la un Dojo de Ki Aikido, apoi a plecat în Japonia unde a stat 7 ani, majoritatea din ei la Iwama, dar profitând între timp de ocazie ca să ia legătura și să studieze și la alte Dojouri/ școli de Aikido. După șederea în Japonia s-a stabilit în Israel, unde a înființat cu succes un Dojo/ școală de Aikido – vezi [aici](#) .

Notițele mele de la stagiul - vezi la # [Corespondență](#) → #12B/ 6.02.2013.

+++++

Știrea # 63. 31.01.2013

□□□ □Ajută Aikido la ceva?

S-ar putea crede că la noi e "rău" deoarece oamenii nu fac Aikido, ba chiar refuză să facă orice fel de sport. Iar acolo unde oamenii știu de arte marțiale – situația ar fi altfel. Ți-ai găsit!

Am văzut un film bun – vezi [aici](#) - cu samurai, săbii șamd... Pe lângă acțiune, lupte etc. m-a impresionat sărăcia în care trăiau japonezii pe la 1850. Atunci ei trăiau „cinstiți” – din ce produceau.

Azi - ei trăiesc în belșug – vezi [aici](#) , dar pot face asta numai cu bani împrumutați, mulți – vezi [aici](#) .

Iar belșugul actual poate dispărea peste noapte: dacă vor fi siliți să plătească datoria – adio trai bun și înapoi la o sărăcie și mai lucie....

Văd că pretutindeni lumea, fie ea japoneză, sau la noi - se complac în sminteală, considerând că traiul pe datorie ar fi bun, „normal”. Toți copiază modelul american – deși ăla e o fandacșie pe care și-o pot permite numai posesorii de arme atomice etc. Adică „dulăii” internaționali. De exemplu, americanii au o datorie uriașă pe care o „plătesc” cu hârtii fără acoperire și armata cea mai puternică din lume, care poate astupa gura oricui refuză banii lor. Cine poate – oase roade!

Evident (pentru mine...) - modelul lor nu este și pentru „căței”. La noi, lumea uită prea repede că s-a făcut o „revoluție” și Ceaușescu a fost omorât doar pentru că a trebuit să plătim o datorie - mult mai mică decât cea pe care o avem acuma. Căci noi n-avem nici armată, nici alte puteri; noi avem doar închipuiri.

De-aia - o să plătim din nou! *Vae victis!* Adică: *victima e vinovată.*

Dar ce mă mir de ce-i la noi, când până și oamenii din patria Aikidoului s-au prostit la fel...

+++++

Știrea # 62. 24.01.2013

PR & marketing

Câteodată viața mă silește să fac și altceva decât îmi place, adică Aikido. De exemplu, vezi [aici*](#) și [aici*](#).

Unii spectatori/ practicanți au fost impresionați de ruperea bastonului, dovedind că nu citesc (ce trebuie) și nu se informează. Încă din 2009 am publicat [aici*](#) că la examenul de 1 Dan Aikido educativ se cere proba Tameshiwari, exact treaba demonstrată de mine pe scena Universității. Ideea este că la Aikido nu învățăm folosirea armelor albe de dorul lelii, ci chiar pentru a le folosi eficient dacă e cazul. Ce înseamnă eficiență la Jo? Păi – printre altele, și să poți rupe sau sparge arma/ armura/ oasele/ craniul adversarului.

Dorința de pace și „buna creștere” susținute de Aikido nu înseamnă „prost de bun”, sau înghițirea nedreptăților/ bătăii etc., ci – evitarea conflictului, căutarea stingerii lui și să nu dorești răul adversarului; însă dacă el o pățește, *singur e de vină*, căci el a început confruntarea!

+++++

Știrea # 61. 23.01.2013

☐☐☐ **Despre Andre Nocquet – profesorul lui Rolf Brand**

Iată două filme interesante despre istoria Aikido în Franța – [aici*](#) și [aici*](#). Se știe că în Franța Aikido este foarte răspândit - numărul practicanților franțuji e cam egal cu suma practicanților din toate celelalte țări europene! Această dezvoltare se datorează meritelor unor mari profesori – sufletești și activiști. Profesorul Andre Nocquet a fost unul din ei.

În 1960 Tadashi Abe, care fusese delegatul Aikikai pentru dezvoltarea Aikido în Franța, s-a retras, iar Nocquet a rămas șeful mișcării Aikido din Franța, împuternicit de O Sensei. Deoarece în Germania nu era încă nici un delegat Aikikai, Nocquet a predat și acolo, devenind profesorul lui Rolf Brand (care în 1978 mi-a fost mie profesor la București).

Ulterior Nocquet a fost înlocuit la conducerea organizației Aikikai Franța de noul trimis de la Tokyo – Nobuyoshi [Tamura](#), sosit în Europa în 1964, cam deodată cu Katsuaki [Asai](#), colegul său de la Hombu Dojo și delegat Aikikai pentru Germania.

Nici lui Nocquet, nici lui Brand, nu le-a căzut bine înlocuirea lor cu japonezi. De altfel, rețin că Brand era un neamț foarte europeanist – deviza lui fiind „*Budo (european) fără japonezi!*”. Nu mai zic și de Tissier, care în 1976 a revenit din Japonia în Franța și a pretins că nu Tamura, ci el e reprezentantul Aikikai – ceea ce a dus la apariția a două mari federații Aikikai în Franța, nici azi reunite. Au și aikidocii vesteuropeni Napoleonii lor, care nu se închină la străini ...

+++++

Știrea # 60. 22.01.2013

Despre Stagiul național din 19.01.2013

Stagiul s-a desfășurat în Dojo de la școala 128/ Chitila/ București (organizator prof. Marius Ioniță/ FRAM) și a fost condus de prof. Laurențiu Vasilache – inventatorul „[Aikirei](#)”. Această variantă românească de Aikido îmbină teoria și practica Aikido tradițional cu cele din Reiki – o metodă de vindecarea bolilor cu ajutorul palmelor, bazată pe teoria Kiului/ bioenergiei, inventată pe la 1920 de Mikao Usui, doctor și preot japonez.

Evenimentul a fost unul din seria de colaborări interorganizații, începută cu [stagiul*](#) condus de prof. Ioan Grigorescu.

Stagiul a fost un succes atât pentru profesor cât și pentru organizatori. Aștept cu interes următorul stagiu, pentru a afla și acolo noutăți interesante și încurajatoare despre pasiunea pentru Aikido și creativitatea românească.

Alte impresii de la stagiu – vezi [aici*](#) → Scrisoarea # 11B - 22.01.2013

+++++

Știrea # 59. 25.12.2012

□□□□**Ars longa est ...**

Chiar dacă nu vă place să citiți, va rog să o faceți cu povestea „ ***Omul care planta copaci***” postat la 30 iunie 2010

[aici](#)

Ocupația/ hobbyul tipului era de fapt Calea/ Doul său. De fapt **orice Cale** asta e: să faci ce poți , ce trebuie, cât poți – pentru

binele

altora – fără nici un gând la răsplată. „Altora” – înseamnă

și

i Natura etc.

Așa că și un sihastru care își trăiește Credința urmează totuși o Cale - chiar dacă activitatea/ viața lui nu folosește vreunui alt om, căci ea folosește totuși și

Naturii: el nu „consumă”, deci

nu face gunoaie

, nu distruge.

Atâta poate el, dar asta e mult mai mult bine decât răul făcut de noi zilnic Naturii – doar pentru că *trăim*.

+++++

Știrea # 58. 27.11.2012

□ **Moșteniri**

Pe la noi, oamenii moștenesc de la părinți/ rude: averi/ case/ bani – adică, pentru mulți, tot felul de privilegii și îndemnuri la risipă/ lene/ huzur/ nesăbuiță/ nechibzuință/ iresponsabilitate șamd. Aceasta nu contribuie deloc la progresul, sau supraviețuirea nației.

Pe la alții, urmașii moștenesc obligația de a face ceva, a se strădui - toată viața, plus eventual și o meserie. Vezi de exemplu moștenitorii lui O Sensei, nepotul și strănepotul – [aici](#).

Alt fel de părinți - altă educație – altă soartă!

+++++

Știrea # 57. 19.11.2012

☐☐ Cum aș vrea să fac și să-mi reușească lecțiile de Aikido

Iată un exemplu de profesor **creativ** – aspectul ăsta nu are granițe între materii/ discipline etc. – vezi [aici](#) .

+++++

Știrea # 56. 18.11.2012

Din lumea Aikidoului

1. Succese pentru Aikido din România

La Tokyo a avut loc un congres al IAF în cadrul căruia, printre altele, România (prin Fundația română Aikikai FRAA) a fost primită ca membru în cadrul IAF – vezi [aici](#) .

La Cluj a avut loc un stagiu internațional condus de prof. Christian Tissier (Franța), cu ocazia aniversării a 15 ani de existență a FRAA – vezi [aici](#) .

FRAA promovează exemplar Aikido în Țară și a reușit să asocieze numeroase cluburi din toată România. Chiar am impresia că polul Aikido românesc s-a mutat de la București la Cluj!

Pe de o parte activitatea și succesul Fundației mă bucură mult, pe de alta mă întristez că în continuare, practicanții români nu sunt uniți din punctul de vedere organizatoric! Unirea face puterea! Dar - sunt convins că timpul lucrează în direcția bună – adică le va aduce în sfârșit românilor *mintea cea de pe urmă...*

□□□ 2. Congresul Federației Internaționale de Aikido IAF 2012

În cadrul Congresului IAF 2012 a avut loc și o demonstrație a tuturor delegațiilor din țările membre ale IAF – vezi [aici](#) .

Foarte interesant de urmărit – și de comparat, pentru a învăța ceva - nivelul tehnic și concepția delegațiilor din toată lumea! Mie mi-au plăcut demonstrațiile de la min. 13.30 (pentru că erau români) și cea de la min. 58.00, a nu știu cărei țări – dar deosebită, cu o creativitate care m-a impresionat, față de marea de conformism a celorlalți. (De ici de colo, știu că trebuie să **be distinct, or – extinct!**, adică în competiția mondială câștigă mai ales inventivii, nu imitatorii).

□□□ 3. Stagiul național de Aikido din București

La 20.10.2012 a avut loc stagiul condus de prof. Ioan Grigorescu – vezi [aici](#) .

La stagiul au participat membrii celor 4 organizații organizatoare, ceea ce a constituit un prilej de mare bucurie atât pentru ei, cât mai ales pentru visătorii care doresc unificarea organizațiilor de Aikido din Țară.

Prof. Grigorescu și-a expus atât concepția sa practică despre sistemul de luptă creat de dânsul, numit Aikido Life – vezi aici, care îmbină creativ tehnica Aikido tradițional cu tehnica Systema (un sistem de luptă rusesc - vezi [aici](#)), cât și concepția sa filozofică despre legătura și aplicarea practicii din Dojo cu viața de zi cu zi (identică cu cea a Aikido tradițional).

Mulți participanți au fost bucuroși să afle idei noi despre sportul/ Calea pe care o îndrăgesc, mai ales că aceste idei sunt rezultatul muncii unui român!

Pe valul entuziasmului popular, organizatorii au hotărât ca la 19.01.2013 să aibă loc următorul stagiu, în același loc, condus de prof. Laurențiu Vasilache – vezi [aici](#) .

Toți practicanții de Aikido sunt invitați să participe – îi asigur că nu vor regreta!

Legat de stagii și locul de desfășurare, un prieten bucureștean mi-a mărturisit că ar fi dorit să ajungă la Cluj, la stagiul lui Tissier, dar n-a putut din cauza costului prea mare pentru el al acțiunii – transport/ cazare/ taxă etc.

Și câți or mai fi alți români care fac Aikido, siliți de viață, venituri și dezbinare să nu poată ajunge la stagii interesante în capătul celălalt al Țării – care totuși e a lor, încă!

□□□ 4. Stagiul internațional la București!

Profit de ocazie să reamintesc de Stagiul din 14 –16.12.2012, condus de prof. Miles Kessler, 5 dan Aikikai/ Iwama Ryu (cu invitați - surpriză!) – vezi [aici](#) .

+++++

Știrea # 55. 10.10.2012

□□ Câteva descoperiri în Internet

1. Un site foarte interesant, în limba română, cu interviuri ale unor mari profesori de Aikido – vezi [aici*](#) .

2. Gândurile unui pasionat de Aikido – vezi [aici*](#) .

3. Și două lecții excelente de Aikido – vezi [aici*](#) și [aici*](#) .

4. Cei interesați de japonezării, dar care nu pot ajunge pe acolo, sunt nevoiți să „fure” informații disparate de la cei care ajung și văd, apoi scriu ce-au văzut.

Desigur, realitatea respectivă va fi descrisă prin prisma capacității personale a autorilor de a o înțelege, așa că cititorii sunt obligați să o reconstituie, ajustând și punând cap la cap cele aflate la mâna a doua. Dar această situație este valabilă pe lumea asta pentru orice fel de învățatură...

Revenind la Japonia - vezi [aici*](#) și [aici*](#) - impresiile recente ale unor călători români.

5. Și *last but not least*, o *Piano-no-Kata* interpretată magistral de o chinezoaică – vezi [aici*](#) .

+++++

Știrea # 54. 24.09.2012

☐☐ Evenimente interesante

1. STAGIUL NATIONAL DE AIKIDO – care va avea loc sâmbătă 20 OCTOMBRIE 2012, ORA 10,00 -14,00 și va fi condus de SHIHAN IOAN GRIGORESCU , 9 dan AIKIDO-LIFE

Organizatori: **FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE AIKIDO MODERN; FEDERAȚIA DE AIKIDO TRADIȚIONAL KIAI; ASOCIAȚIA ROMÂNĂ DE AIKIDO; CENTRUL DE ARTE MARȚIALE ȘI STUDII ASOCIATE CASA al UNIVERSITĂȚII DIN BUCUREȘTI**

Participarea este liberă / gratuită!!

Evenimentul este deschis tuturor practicanților și simpatizanților AIKIDO-ului care vor să cunoască și să-și exprime liber filozofia proprie în acest domeniu

Locație/ adresă Dojo (șos. Chitilei) și alte detalii – vezi [aici*](#):

2. STAGIUL INTERNATIONAL DE AIKIDO – care va avea loc vineri 14 – duminică 16 Decembrie 2012 și va fi condus de SENSEI MILES KESSLER, 5 dan Aikikai (cu invitați - surpriză !)

Organizator: **Asociația Aikido 4 All** - București

Locație: la Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport UNEFS, Str. Constantin Noica,

Nr. 140, Sector 6, Bucuresti

Programul stagiului este următorul:

- Vineri, 14 Decembrie 2012: 18,00-20,00
- Sâmbătă 15 Decembrie 2012: 9,00-11,00 17,00-19,00
- Duminică 16 Decembrie 2012: 9,00-11,00

Preț participare stagiu: 45 EUR

Spectatorii au acces gratuit!

Locație/ adresă Dojo și alte detalii înscriere – vezi [aici](#) *:

+++++

Știrea # 53. 30.07.2012

☐☐ **Cel mai bun (?) film educativ al anului**

Vezi [aici](#) * .

Se pare că cea mai puternică influență asupra copiilor o are exemplul personal; așa că fii atent cum te porți cu copiii, căci ei îți vor schimba plosca sau alege azilul

...

+++++

Știrea # 52. 19.06.2012

☐☐ **Am așa o tristețe în mine...**

Adeseori mă trezesc gândind despre ceilalți cam la fel ca Lăpușneanu Vodă.

Pe măsură ce trece timpul descopăr însă – cu tristețe - că nu alții, ci eu sunt de fapt „prostul”!
De ce? P
ăi – de exemplu:

- pentru că am votat pentru primăria „mare” un candidat care n-a dat și n-a promis „pomană/șpagă electorală”; la fel au votat doar vreo 9% din bucureșteni – cei fraieri. Iar restul - majoritatea alegătorilor - „nu poate greși”! Ei e „deștepții”...

- pentru că respect munca, cinstea etc. și nu cred în povești cu minuni, cu pere mălăiețe care îți cad în gură dacă „Îl rogi”. În schimb, o mulțime de concetățeni mă contrazic cu succes, agonisind averi mai mari sau mai mici prin furt, minciună etc. și „făcându-i” pe alții. Din cauza asta se cred grozavi, iar unii se înfig mereu în față pentru alte agoniseli - la alegeri, la alte funcții publice. Și – spre surprinderea mea (de prost), le merge, chiar bine. Căci majoritatea alegătorilor apreciază astfel de „performanțe” – iar majoritatea „nu poate greși”! Ei e „deștepții”... Unora din „deștepții” noștri li se mai și înfundă – vezi o

[știre recentă*](#)

cu tineri foarte „deștepți” care s-au lăsat

înșelați cu povești de adormit copii, de un șmecher și mai mare (dar străin)

Sau alt mare „deștept”, ajuns chiar și el la închisoare pentru că nu-l mai încăpeau *ouăle*

:
[aici*](#)

- deoarece mai cred că prof. Izumi este o raritate foarte interesantă printre instructorii de Aikido care ne vizitează țara. Aceștia sunt de obicei niște funcționari corecți, valoroși, dar incapabili – și fără drept - la imaginație. De

și
i în teorie Aikido ar trebui să
ajute nu doar corpului, ci

și
i min
t
ii
și
i sufletului - iată

ă
c
ă
o mulțime de practicanți de Aikido nu doar că n-au participat, dar nici măcar n-au trecut pe la stagiul lui Izumi ([aici*](#)) ca să vadă cam despre ce o fi vorba. Iar majoritatea - „nu poate greși”! Ei e „deșteptii”...

- pentru că nu încetez să cred (la fel ca Petre Țuțea – vezi [aici*](#)) că „românii mei” ar fi mai deștepti ca alții! Dar asta, numai dacă ei ar fi (re)educați mai drastic, **altfel decât așa cum se face acuma școala**

– vezi

[aici*](#)
. Însă - azi educația se face blând, cu
și
școala „nouă”, deși rezultatele se văd

[aici*](#)
. Iar majoritatea părinților și a educatorilor, care susțin și
acceptă

gogo

și
ile astea - „nu poate greși”! Ei e „deșteptii”...

Totuși – parcă văd că toate „deșteptăciunile” astea care au mare succes cu **ai noștri** - vor

duce până la urmă la falimentul, poate chiar dispariția na

ț
iei,
ș
i asta din cauza concurenței străinilor. Care, culmea: sunt „proști” cu toții, căci gândesc cam la
fel ca mine (

ș
i
î
nc
ă
al
ț
i vreo 9%)! Doar c

ă
, la „bilanț” - deși sunt „proști”,
străinii
ne „bat la cur”, ne vând și ne cumpără (
[aici*](#)
) când și cum vor!

Iar șefii noștri (de haită...) „strălucitori”, aleși cu inconștientă veselă de majoritatea
„deșteaptă”, își arată „valoarea” adevărată la orice confruntare cu adversari serioși: [în țară](#)
[zmei, afară mielusei](#)

*
-
...

Vai de biata Țară!
De aia am așa o tristețe în mine...

+++++

Știrea # 51. 14.06.2012

☐☐ **Izumi Shihan a revenit la București!**

Asociația **Aikido pentru toți** (vezi [aic i *](#)) a organizat stagiul cu **Hiroaki Izumi Shihan**, între
8-10.06.2012., în sala de sport a UNEFS.

Fotoreportaj de la stagiul – vezi

[aici*](#)

Notițele mele de la stagiul - vezi la # [Corespondență](#) → Scrisoarea #10B/ 14.06.2012.

Informații/ impresii de la stagiul precedent al profesorului Izumi (organizat de Federația de Aikido tradițional) – vezi [aici*](#) □ **Scrisoarea # 1B/ 15.12.2010.**

+++++

Știrea # 50. 8.06.2012

□ □ Ceva interesant pentru educația (caracterului) cu ajutorul aventurii

Văd că activitatea sportivă numită Parkour (vezi [aici*](#), [aici*](#), [aici*](#) și [aici*](#)) devine din ce în ce mai populară – ca distracție/ pierdere de timp. Poate și din cauza popularizării ei prin massmedia - la care majoritatea tinerilor actuali sunt conectați (bolnăvicios de mult timp, zic eu) și care îi influențează (tot nesănătos de) tare.

Parkour a fost inventat de câțiva soldați francezi în timpul războiului din Vietnam (cam prin 1950). În afară de spectaculozitate și cheltuieli minime, Parkour are și calități foarte bune de exercițiu psiho-fizico (efort aerobic, aer curat, exersare/ dezvoltare multilaterală a - corpului, echilibrului, capacității de decizie/ reacție etc.), care îl fac atractiv/ potrivit pentru „sportul de aventură”. Are însă și defecte practice și educative, cum ar fi: riscul mare de accidentare, tendința de individualism șamd.

La fel ca și alte activități folosite în scopul educației caracterului cu ajutorul aventurilor (vezi [aici*](#)) cum ar fi: artele marțiale, parcurile de aventuri, drumeția cu cortul etc. (toate - derivate civile din activitatea militară), Parkour (sau elemente din el) ar putea deveni un excelent mijloc de formare a tinerilor. Ar fi însă nevoie de o utilizare conștientă și bine ghidată (cu reducerea la maxim a pericolelor, cu scopuri educative etc.), într-un cadru organizat, sigur etc. De exemplu - în cadrul lecțiilor de sport/ educație fizică din licee.

Dar – nici un factor de decizie/ autoritate școlară nu se preocupă de modernizarea reală a curriculei școlare.

Iar despre DEZinteresul profilor de sport pentru activitatea lor profesională, și mai ales pentru viitorul tineretului nostru – rămâne cum am vorbit ...

+++++

Știrea # 49. 30.04.2012

☐☐ **Nasc și la noi oameni!** (așa zicea Miron Costin pe la 1680..)

Am descoperit cu mare bucurie o carte excelentă scrisă de un român: Marius Ghenea – [Ant reprenoriat](#)

. Omul știe ce zice, e scrisă clar, în românește, se înțelege ce vrea să zică. Mai rar asemenea cărți, asemenea autori români!

☐☐ Cred că orice aikidoka ar face bine s-o citească. De ce?

Pentru că orice om (și aikidoka sunt oameni...) este până la urmă tot un antreprenor – cel puțin al propriei vieți.

Practicarea/ studiul Aikido ne învață multe, multe de tot, dar nu poate să te învețe chiar TOT. Așa că unele învățături pentru viață - trebuie luate de unde se poate, unde se găsesc șamd.

Pe de altă parte, văd că din ce în ce mai mulți instructori fac din predare un mijloc de a câștiga o pâine, or - priceperea la antreprenoriat i-ar ajuta să câștige mai mult.

În legătură cu acest aspect, al practicii pentru câștig, simt nevoia să precizez că de fapt Aikido e o Cale (Do), adică un fel de activitate/ preocupare în care nu trebuie să apară/ conteze banii/ câștigul sau foloasele materiale (care inevitabil sunt în dauna altor oameni, mai „fraieri”, sau în dauna naturii etc.) șamd. Cred că cel ce face **Aikido adevărat**, cum susținea O Sensei – nu poate fi decât un fel de călugăr/ anahoret, pentru care antrenamentele cât mai dure sunt de fapt o „suferință”/ asceză care duce la iluminare, nu un mijloc de a deveni mai „productiv”.

Orice **amestec** al practicii (ascezei) **personale** (singurul mijloc prin care se poate ajunge la scopul Căii - iluminarea) cu interesul material – depărtează de „Cale”, duce în altă parte; poate spre „lad”? Căci - se zice/ știe că **drumul spre**

lad e pavat cu bune intenții

....

Ca orice „Cale”, Aikido adevărat nu se poate face decât dacă trăiești din nimica, or ai ceva avere/ sponsori etc. Dacă studiul Aikido are ca scop învățarea unei meserii din care să trăiești, mai bine sau mai rău – atunci nu e Aikido, nu e Cale – e altceva. (După definiția asta - nici chiar șeful Aikikai, Moriteru Ueshiba Doshu, nu face Aikido adevărat!).

Revenim astfel la o problemă filozofică, veche de când lumea: folosirea corectă/ incorectă a cuvintelor, în acest caz a termenului „Aikido”. Acu’ vreo 2500 de ani, Confucius zicea: *„Diversele nenorociri din viața omului, societății și statului se datorează gândirii neclare și lipsei de sinceritate a limbajului folosit. Un rege, un părinte, un fiu, care nu se comportă „corect” (respectiv conform obligațiilor specifice „fișei postului” fiecăruia) - comite abuzuri, mascându-și incompetența sau răutatea în dosul cuvintelor „rege”, „părinte”, „fiu” - respectate de toți*

. El cerea: „
este necesar să îndreptăm înțelesul cuvintelor
”.

Să comparăm cu vremea noastră: de exemplu, eu mă îmbolnăvesc când aud toți politicienii declarând că orice fac ei (foarte adeseori ticăloșii uriași) ar fi ceva „normal”, „firesc”; șamd.

Restabilirea înțelesului corect al cuvintelor n-a fost parcă niciodată mai necesară! Se vorbește aiurea, din cauza asta oamenii nu știu ce vor, ce spun, ce vor face – sunt năucii de școală, de massmedia, de escroci.

Acestea fiind zise - fiecare om trebuie să judece singur ce face în/ cu viața lui, desigur pe baza cât mai multor informații despre ce e lumea/ ce vrea ea, și ce e el/ ce vrea să facă.../

+++++

Știrea # 48. 23.04.2012

☐☐ **Despre încălțăminte pentru drumeție**

1. Echipamentul pentru drumeția pe munte e diferit de cel bun și obișnuit pentru viața în oraș. Dacă însă nu e corespunzător – pot apare accidente. Despre subiectul acesta - condiții/ construcție/ croială/ materiale/ mărimea optimă șamd - sunt scrise cărți întregi.

Din diverse motive astfel de echipamente sunt **scumpe**, adică mai greu de cumpărat/ procurat de tineri/ părinți/ pensionari etc. De aceea am încercat să găsec variante **mai ieftine**

In general, am rezolvat problema satisfăcător în doi pași, astfel:

- Informare/ documentare: studiez cum arată echipamentele bune – pe Internet, sau la magazinele specializate (vezi [Himalaya](#), sau [Mo n trek](#) etc)., sau la tovarășii de drumeție mai pricepuți – apoi:

- Găsire și cumpărare echipamente echivalente/ corespunzătoare – de la magazine second hand sau de la angroul chinezesc [Dragonul Roșu](#) (uneori le mai fac și modificări cu acul, ața și foarfeca).

Dar - pentru încălțăminte de munte nu am reușit să fac la fel: orice surogat încercat nu mi-a dat rezultate bune. Ori talpa alunecă, ori croiala nu susține bine laba/ glezna, ori intră apă în ghete șamd.

De aceea sunt nevoit să strâng cureaua și să cumpăr ghete speciale pentru munte (de **trekking** etc.) - din două surse: fie de la magazinele Himalaya (la reduceri), fie (preferabil) de la [Gritex](#) (la o calitate acceptabilă, au prețuri cam 1/2 ... 2/3 din cele de la mărci străine).

Indiferent de marcă și preț, după o vreme orice bocanc începe să ia apă și trebuie re-impermeabilizat. Aceasta se poate face prin ungere cu unsori speciale pentru bocanci (sau cu surogate ca: untură de gâscă, sau de oaie etc.), însă și cu un spray special.

In domeniul sprayurilor impermeabilizante (mai ieftine...) a apărut o noutate interesantă – sprayul cu nanoparticule – vezi [aici*](#). Am descoperit că el se găsește deja de vânzare și la noi – vezi Sprayul Kiwi [AQUASTOP](#) – la magazinele Carrefour.

2. Ce încălțări mai poartă pe munte alți drumeți?

Aflu cu surprindere (și cu oarecare invidie, că din cauze biologice nu pot să fac și eu la fel) că pentru drumeție, a început să se poarte ca încălțăminte de **3 (4?) sezoane** - niște sandale foarte ușoare: vezi

[aici*](#)

,
[aici*](#)

și

[aici*](#)

+++++

Știrea # 47. 1.03.2012

☐☐ Echipamente Budo cu preț mai mic

Pe criza asta e interesant : firma [Grupart](#) oferă echipament bune la prețuri atractive !

+++++

Știrea # 46. 20.02.2012

☐☐ Aikiken-Do

Iată o lecție/ [demonstrație](#) excelentă de Aikiken–Do, făcută de Seigo [Yamaguchi](#) Sensei.

Bokenul este folosit în spiritul Aiki-Do, adică apărarea/ procedeul se termină cu Ukemi. Din

cauza asta, „lupta”/ exercițiile demonstrate au mai puțină legătură cu concepția Ken-Do - bazată pe lupta reală cu sabia.

Dar așa e de fapt Aiki-Do: mai mult „educație” decât „luptă” adevărată.
Alte comentarii pe tema asta – vezi [aici*](#) (Capitolul #3).

+++++

Știrea # 45. 8.02.2012

□□ **Altă școală – altă soartă!**

□ □ Iată câteva imagini (și mai ales idei!) de la [o grădiniță](#) din Norvegia, care face educație în aer liber (ENAT) și/ sau educație cu aventuri (EDAV).

Rezultatul: Norvegia e pe primele locuri în clasamentele europene...

Și la noi există câteva grădinițe/ școli/ organizații care fac astfel de educație – pentru copiii bogați.

Ceialți, imensa majoritate – sunt însă școlii să devină servitorii ticăloșilor locali și ai străinilor. Iar această nenorocire se suprapune peste greșeala educativă din familie – cu copiii feriți de stres/ severitate: ei sunt răsfățați, înfolfiți, îndopați, scutiți de efort fizic, încurajați în conflictele cu profesorii șamd. De aceea - devin

adulți infantili

! (vezi

[aici*](#)

și

[aici*](#)

)

Rezultatul: România e pe ultimele locuri în clasamentele europene...

Degeaba [strigă](#) prof. Dan Puric: „**popor român, nu te-ai săturat să stai pe locul mortului,**

condus de toți tâmpiții?”

– pe colo „

române

schimba modul cum se face școala. Adică modernizând-o, în sensul practicilor din Norvegia, Anglia, SUA - și alte câteva, mai breze în competiția globală. Cu altă educație fizică, cu educația caracterului șamd - vezi

[aici](#)

*.

. Degeaba mai strig și eu pe ici

deșteaptă-te

” – pentru a

Dar - de la Vlădică la opincă, românii „nu se bagă”, în schimb îi lasă să se înfigă în față pe mulțime de **smintiti și mișei** – cum **le zicea** Poetul neamului. Văitându-se și așteptând să apară un „Vlad Țepeș”, care să le rezolve el pe toate...

Degeaba se zbat unii și alții, românii dorm pe ei.

☐☐☐ **Altă școală – altă soartă!**

+++++

Știrea # 44. 1.02.2012

☐☐ **Izumi Shihan revine la București!**

Aflu cu mare bucurie că Asociația recent înființată **Aikido pentru toți** (vezi [aici](#) *) va organiza un stagiu cu

Hiroaki Izumi Shihan

. Stagiul este deschis oricărui practicant de Aikido – fără vreo discriminare!

Informații pentru înscriere – vezi [aici](#) *.

Informații/ impresii de la stagiul precedent al profesorului Izumi (organizat de Federația de Aikido tradițional) – vezi [aici](#)* □ **Scrisoarea # 20/ 15.12.2010** . Așa profesor (japonez) – mai rar.

Evident că recomand oricui poate - să participe!

+++++

Știrea # 43. 16.01.2012

□□ **Altă inovație**

Am descoperit pe Internet un filmuleț care m-a atras – iată [aici](#) *.

Noutatea/ exercițiile astea le-am aplicat la lecții.

Le practicăm la sfârșitul antrenamentului ca exercițiu de respirație, adică hăhăim pe expirație.

Rezultatul este că toată lumea respiră adânc - și se apucă să râdă.

Lecția se sfârșește așa cum cred eu că e bine.

Explicațiile inventatorului etc. - vezi [aici](#)* și [aici](#)* .

+++++

Știrea # 42. 15.01.2012

☐☐ Explicații raționale – nu iluzii mistice

Iată un film despre Aikido, realizat de niște spanioli - [aici*](#) .

Mi-a plăcut foarte mult, din cauza folosirii foarte dibace a tehnologiei de filmare/ Internet etc. și a explicațiilor științifice/ politehnice pe care le dă despre tehnica Aikido.

Uite că și spaniolii au priceperea/ creativitatea lor, nu doar anglo-saxonii.

Lumea înaintează (nu se știe dacă asta e de bine sau de rău...), nu se mai mulțumește cu reportaje/ înregistrări video simpliste, sau cu puparea moaștelor etc.

Cine mai face și azi (și mâine) ce făcea ieri – o să rămână de căruță, din cauza competiției globale.

Și, cu căruța, încă n-ar fi bai; dar se pare și că cine nu inovează - va dispărea!

Atenție – nu sunt împotriva păstrării tradiției (bune), ci pentru folosirea mai intensă a propriei minți.

+++++

Știrea # 41. 30.12.2011

☐☐ Un principiu de mișcare important

Ca inginer, ca elev el Căii/ Do, și cu corpul - am înțeles că mișcarea (lui Nage în) Aikido trebuie să fie mereu spre Î

NAINTE

. Adică, mereu cu buricul înainte - spre treaba/ acțiunea de făcut! E vorba de extensia Kiului.

Cred că e singura posibilitate/ șansă pe care o are un Nage mic ca să dezechilibreze/ mențină dezechilibrat un Uke mare. Dacă Uke apucă să se oprească în cursul procedurii – gata; Nage mic nu-l mai poate urni/ doborî etc.!

Dacă înaintarea cu fundul/ spre înapoi are totuși succes, cauza e că Nage care se luptă/ demonstrează o face cu un Uke mai mic sau care cedează. Dar asta nu mai e Aikido! (Evident - s-ar mai putea discuta pe tema asta, mai există și alte situații/ explicații).

De simțit simțeam eu, așa, neclar/ difuz/ confuz, că așa ar trebui să fie, dar prima oară și foarte clar, idea asta mi-a dezvăluit-o prin 1992

Fulvio Sassi Sensei (din Italia), în cadrul unui stagiu organizat de dl. George Raicu/ Aikikai România.

Mai rețin și azi (cu toată trecerea vremii...) cât de mult insista și cât de des repeta Sassi Sensei: „**ombelico di avanti**”!

(Momentan) - degeaba. Pe Tatami nici un elev nu pricepea și nu făcea treaba asta!

Din păcate nepriceperea (și greșeala) asta se continuă în proporție de masă nu numai la noi, ci peste tot, inclusiv la „case mari”. (Aproape) toți înaintează cu fundul - în loc să înainteze cu buricul.

O fi din cauză că sunt (încă relativ) tineri, și fac bătaie/ Aikijutsu – nu Aikido? Mă întreb și eu.

De exemplu vezi [aici*](#) cum fac Tenkan o mulțime de mari profesori (unii din ei care l-au apucat pe O Sensei în activitate, ca elevi direcți) – și ce le arăta lor de fapt chiar O Sensei (la minutul 3.35 din film).

Sau comparați cum acționează azi elevii lui Tissier – vezi [aici*](#) - și cum acționa anii trecuți chiar proful lor, tot la Bercy.

Mi se pare că Tissier se mișca neclar/ neconsecvent

în privința asta

(în rest, era o splendoare de mișcare!): când bine, când greșit. Presupun că până anul ăsta nu și-a dat seama cum st

ă treaba, nu-i picase înc

ă fisa; era încă tânăr și „se bătea”....

Eu mă lupt din greu pe Tatami cu elevii să priceapă ideea asta, cu rezultate amestecate.
Pentru asta am inventat și „buricul luminos” (vezi [aici*](#)) – însă lupta e grea...

Nu disper însă – știi că oricare din ei va înțelege/ redescoperi mișcarea corectă după ce vor trece anii. Asta e viața...

+++++

Știrea # 40. 26.12.2011

☐☐ **Am trăit s-o văd și p-asta!**

Adică să văd cum se vând castraveți grădinarului!

E vorba de stagiul ținut de Christian Tissier la Kyoto - un european care să dea lecții de Aikido japonezilor – iată [aici*](#) (mulțumesc Bogdan M. pentru pont – tip îi zice acum).

Ca să vezi! Știam eu că Tissier e mare profesor, dar nu-mi închipuiam și că japonezii pot fi atât de deschiși...

Cu ocazia asta am descoperit și [situl lui Tissier](#) – cu informații foarte interesante/ valoroase. De exemplu – [un interviu](#) al lui, cu o viziune globală despre Aikido rar întâlnită de mine.

+++++

Știrea # 39. 19.12.2011

□ De la Fundația Română de Aikido Aikikai

Pe situl FRAA au apărut video înregistrările demonstrațiilor făcute în noiembrie 2011 la aniversarea celor 5 ani de existență ai Fundației

– vezi

[aici*](#)

. Este o ocazie bună de a vedea nivelul tehnic al instructorilor din cluburile membre FRAA. Munca celor din FRAA este laudabilă și ei merită felicitări!

După mine nivelul tehnic al protagoniștilor este mai mult decât bun, însă demonstrațiile suferă oarecum din cauza uniformității/ lipsei de creativitate (artistică).

Postarea lor mi se pare o acțiune valoroasă și curajoasă, întrucât dă posibilitatea să faci comparații – iar asta e primul pas spre înțelepciune...

Câteva idei despre demonstrații – vezi [aici*](#) → Scrisoarea # 9 B.

+++++

Știrea # 38. 14.12.2011

☐☐ O știre

Domnul profesor Dan Puric și-a lansat o nouă carte: **Fii demn!** – vezi [aici*](#) . Este o nouă pledoarie din tot sufletul pentru trezirea cititorilor și ascultătorilor săi la demnitate, ca o trăsătură definitorie a „românului”. De-a lungul timpului domnul profesor Puric a tot vorbit și scris despre valorile nației noastre, pe care adeseori le-a idealizat (vezi și # 24. 5.02.2011)

Alte cărți ale sale vezi [aici*](#) și [aici*](#) .
Mie îmi place mult cum vorbește, scrie, predă și își face meseria de actor dl. Puric.
Ba chiar aș zice că în licee cărțile sale ar trebui să fie lecturi obligatorii! Ca un fel de pavăză contra antiromânismului barbar care ne îneacă – fără opreliști.

Căci - deși mulți (politicieni) trăncănesc despre patriotism și iubirea de Patrie, faptele lor nu doar că le dezminț vorbele, ci chiar depreciază sau înjosesc subiectul. În plus, propaganda antiromânească omniprezentă în ziare și la posturile radio/ TV, denigrează cu atâta hărnicie Țara, că scârbește sufletele mai slabe, care ajung să o disprețuiască și să se rușineze de originea lor. Așa că iubitorii de Țară, câți mai sunt, ar trebui să prețuiască și să sprijine munca prof. Puric și a altora ca el.

Mai amintesc însă că din teoria acțiunii (denumită științific praxeologie) se știe că o „lucrare” eficientă, de succes, are trei etape:

- etapa I: conștientizarea/ înțelegerea necesității (este ceea ce face dl. Puric – adică o exprimare mult mai frumoasă decât altele a lozincii „deșteaptă-te române” – însă, nimic mai mult...);

- etapa II: pregătirea pentru acțiune (învățare/ instruire/ **educație/ antrenament/** asigurare logistică șamd.)
;

- etapa III: acțiunea propriu-zisă.

Numai dacă se pun în practică toate trei etapele, cu seriozitate, lucrarea are sorți de izbândă.

Altfel - vom rămâne tot „prostul satului” – vezi [aici*](#) .

+++++

Știrea # 38. 21.11.2011

☐☐☐ Amintiri pentru a mai trăi odată

Așa se numește cartea scrisă de un bun prieten – Silviu „Sidu” Șuteu – din care am extras câteva capitole – [aici*](#) - mulțumesc Alex pentru postare.

Am vrut să ilustrez cu ele că educația holistică pentru care eu militez azi, se făcea pe vremuri oarecum „de la sine”. E adevărat, nu oriunde și nu de oricine. Totuși - nu era ceva izolat, și eu am făcut cam același fel de școală (în București), am amintiri similare cu ale lui Sidu – mai ales în privința orelor de sport din liceu.

Ce reiese din cartea lui Sidu:

- Educația/ școala bună are nevoie în primul rând de cadre didactice valoroase – pregătite, inteligente, pasionate, dedicate (chiar de patrioți) – dar nu mai puțin și de un cadru organizatoric potrivit (director etc.), care să susțină eforturile dascălilor. (Omul sfințește locul!)
- Exigența și severitatea dibace a dascălilor e obligatorie pentru succesul procesului educativ. (Cu „drepturile copilului” în frunte, nu se poate obține decât o „laie” educativă).
- Succesul educației fizice depinde poate cel mai mult de dascălul respectiv.
- Pe vremuri, educația fizică „cu aventuri” (ceea ce susțin eu azi) se făcea „de la sine” (o fi fost doar aparent/ întâmplător?) din cauza „bunului simț” pedagogic și a pregătirii corespunzătoare a dascălilor (vezi ANEFul antebelic).

Notă: cu (falsă) modestie o să precizez că eu eram „instructorul de Judo”, dar în afară de entuziasm nu aveam nici pe departe o competență așa de mare, cât înfrumusețează autorul povestea. (Cei 4 dan sunt doar în imaginația lui – dacă ar fi existat grade pe vremea aia, cred că aș fi corespuns maximum centurii albastre). Nu mai discutăm de faptul că pe atunci (cam 1962 etc.) Judo (ca și orice altă artă marțială) era oficial interzis, fiind considerat „periculos” pentru regim/ Stat/ partid etc.

Pentru posibilele avantaje propagandistice (medalii etc.), după ce Judo a fost admis ca sport olimpic la Tokyo (1964), a fost oficializat și la noi de autorități cam prin 1965 (?). (Restul artelor marțiale s-au putut practica fără frică de repercursiuni administrative abia după 1989).

+++++

Știrea # 37. 17.11.2011

☐☐☐ **Ars longa, vita brevis est...**

Am descoperit pe Internet discuții aprinse (inclusiv în lumea Aikido) despre afirmația dintr-o carte, cum că geniul/ marea performanță (în orice domeniu) apare numai după aprox. 10.000 ore de studiu/ antrenament specific/ dedicat etc.

Dacă facem o socoteală, într-un an se pot aduna cam 2 ore/zi x 6 zile/ săptămână x 52 săptămâni = 624 ore/ an, așa că pentru 10 000 ore/ măiestrie ar fi deci nevoie cam de 16 ani de muncă și perseverență ...

Ca informare, pe vremea când am scris [cartea*](#), specialiștii susțineau că o mișcare/ tehnică devine instinctivă după ce o repeți de aprox. 5000 ori (vezi # 9.5.2 și # 9.6.11 din carte).

Cartea în care apare afirmația cu orele necesare - vezi [aici*](#).

Discuțiile – vezi [aici*](#), [aici*](#), [aici*](#), [aici*](#) (or mai fi și altele).

În altă ordine de idei, numărul mare al participanților la discuțiile respective arată că - prin

Vest:

- oamenii citesc (și cărți);
- sunt mulți interesați de meserie/ competență/ performanță/ dezvoltarea personală/ competitivitate;
- sunt mulți cei capabili să comenteze un subiect (pe Net) - în mod civilizată, competent, constructiv.

La noi - nu cred că ar putea apărea mulți comentatori pasionați de subiectul performanței profesionale/ tehnice, deoarece se contează mai mult pe șmecherie și descurcăreală, ca să nu zic p-c-r ...

Dar tu, cititorule – ce zici?

+++++

Știrea # 36. 31.10.2011

☐☐☐ **Tot despre prof. Stenudd**

Rătăcind pe Internet, aflu că prof. Stenudd răspunsese multora din întrebările mele – vezi [ai ci*](#)
- cu câteva luni înainte de a i le adresa eu când ne-am întâlnit la stagiul pe care l-a ținut la Constanța...

+++++

Știrea # 36. 23.10.2011

☐☐☐ **Câteva leacuri** pentru prevenirea și/ sau vindecarea „bolilor” – care mi-au fost de folos – vezi

la # Corespondență [aici*](#) → Scrisoarea # 8 B.

+++++

Știrea # 35. 21.10.2011

☐☐☐ **Melancolie**

☐☐☐ *Nu credeam să-nvăț a muri vreodată*– zice „poetul nepereche”. Chiar dacă până la chestia asta (sper să) mai am ceva timp, pot să spun că deja zic și eu (in proză):
nu credeam s-ajung vreodată să-nvăț a-mbătrâni

...

Învățătura asta are însă și părți interesante ... (!) Astfel, constat că la pachet cu junghiurile și pierderea puterilor vin și gânduri răzlețe, sau amintiri din copilărie – pe care le uitasem. Le credeam îngropate de trecerea vremii și de amarul de *Ukemi* făcute. Ei bine, nu-i așa!

Printre alte amintiri, a (re)apărut și interesul pentru două poezii – deși nu am nici o înclinare spre genul ăsta de literatură. Însă amândouă sunt legate de vise tinerești, prea puțin poetice – văd însă că și de contemplarea lumii actuale.

Una din ele e (după mine) cea mai importantă poezie scrisă de „poetul nepereche”. Mi-aduc aminte că mi-au trebuit vreo 10 ani de căutări (nu chiar înverșunate) de când am auzit de ea - până am reușit s-o citesc. Era o carte antebelică de poezii salvată de posesor, cu eforturi și frici, de la prigoana bibliofobă și anti-românească dezlănțuită după 1944 de ocupanții ruși și comuniști. (Ea a fost însă scoasă oficial de la naftalină prin (cred) cam 1980(?), când s-a dat din nou drumul la „patriotism”). Iat-o [aici*](#) .

A doua e o altă poezie, scrisă de Coșbuc cu același scop patriotic; asta era accesibilă însă și pe vremea când eram școlar. Iat-o și pe ea -

[aici*](#)

Îmi aduc aminte de fiorul care mă străbătea citindu-le pe ascuns, cu firea mea cam anarhistă, pe vremea ocupației - dar și a pupincurismului autorităților, și nu numai a lor - față de URSSu' lui Stalin.

Căci eu apucasem să prind și ocupația – și același pupincurism – față de nemții lui Hitler. A trecut apoi peste mine – și noi toți - același pupincurism – față de PCRu' lui Neanicu.

Azi văd în jur pupincurismul autorităților, și nu numai a lor - față de americani și UE, sau față de dolari/ euroi/ sfâr. În plus, o lipsă (aparent) generală și bolnăvicioasă de conștiință și preocupare față de soarta/ viitorul nației. Ce să mai știe tinerii de azi ce-i aia patriotism, sau cum se mănâncă el (zisă cu vorbele „den betrani”, sună așa: *ce știe țăranu' ce-i șofranu'*). Și, după mintea lor chită doar la plăceri satisfăcute imediat – la ce le-ar folosi să știe?

Recitirea celor două poezii îmi mai dă puțin curaj... Așa, la spartul târgului, gratuit – dar probabil inutil.

O tempora, o mores...

Melancolie...

+++++

Știrea # 35. 20.10.2011

☐☐☐ Amintiri ...

Mă bucur că am reușit (împreună cu Alex – mulțumesc!) s-o fac și p-asta – vezi [aici*](#) .

+++++

Știrea # 36. 19.10.2011

☐☐☐ [Stagiu de Aikido](#) cu prof. Stefan Stenudd/ Aikikai Suedia

La invitația prof. Ion State și cu ajutorul unor sponsori care m-au sprijinit material și mintal (mulțumesc încă odată Octav B., Secil O. și Ion S.), în 30.09 – 2.10.2011 am participat la un foarte reușit stagiul la Constanța (vezi imagini [aici](#)).

☐☐☐ [Prof. Stenudd](#) este o figură importantă a Aikidoului european – vicepreședintele [Federației Internaționale de Aikido](#) (IAF), autor de cărți și filme didactice despre Aikido (și alte subiecte – vezi [situl](#) său).

Din punctul de vedere „politică europeană/ internațională” în domeniul Aikido, aducerea lui în România mi se pare o mare realizare și succes ale prof. Ion State și [Aikido Clubului Constanța](#) .

Ca de obicei, participanții locali au fost foarte numeroși și entuziaști (felicitări Clubului dobrogean!). Am avut plăcerea să revăd numeroși cunoscuți și prieteni. M-a mirat și bucurat mult întâlnirea cu participanți neașteptați – de la alte organizații din țară (FRAM, FRAT, Aikikai), care, din câte știam, nu prea au nimic în comun cu Federația Română de Aikido, de care ține clubul constănțean (pentru asta - felicitări organizatorului stagiului!).

☐☐☐ **Impresii** despre stagiul profesorului Stenudd – vezi la # Corespondență [aici*](#) → Scrisoarea # 6 B

.

☐☐☐ **Notițe tehnice** de la stagiul profesorului Stenudd – vezi la # Corespondență [aici*](#) → Scrisoarea # 7 B.

+++++

Știrea # 35. 19.09.2011

☐☐☐ **Unirea face puterea!**

☐ Lozinca asta a românilor de pe la 1850 mi-a revenit în minte aflând că – spre deosebire de noi - pe la alții „unirea” se poate face/ s-a făcut.

Iată, deși (aparent) sunt cam la fel de fuduli și certăreți ca românii, aflu că franțujii fac totuși front comun spre exteriorul țării lor. Chiar dacă între ei continuă să se înghiontească cu aceeași plăcere bolnăvicioasă ca și noi, au reușit să creeze o asociație națională a tuturor federațiilor franceze de Aikido

(vreo 10-15 buc.), care

laolalt

ă

au vreo

70 000

înscriși/ practicanți – denumită

Uniunea federațiilor de Aikido

(UFA) – vezi

[aici*](#)

. În plus, Ministerul Sporturilor de la ei (cu ajutorul

tuturor

federațiilor) a elaborat un

Regulament unic/ național pentru acordarea de grade Aikido

– vezi

[aici*](#)

(click în partea de jos a articolului pe [Télécharger le pro-jet CSDGE Aïkido](#)).

Evident că pentru așa o treabă (adică să faci și să respecti un regulament național unic) e nevoie de patriotism - plus multă muncă birocratică,

î

ns

ă

cu puțin c

â

știg de statut/ vizibilitate public

ă

. Or, la noi toate autoritățile (inclusiv/ mai ales cele din Aikido) sunt interesate numai de propria lor „image persona

lă

” și deloc de organizare, programe etc.

Despre preocuparea pentru interesul general, al Țării, ce să mai vorbim

Oare or/ om fi degenerat noi, cei de azi, atât de tare, încât nu mai reușim să pricepem idei pe care strămoșii noștri de acum 160 de ani le pricepeau (și le și puneau în practică)? Mă întristez tare văzând că m-am născut într-o Românie Mare și urmează să mor într-o țară învinsă – și pierdută – de proprii ei locuitori.

Unirea face puterea - altora ...

+++++

Știrea # 34. 12.09.2011

☐☐☐ Tot educația (de fapt - lipsa ei)...

Deși educația tinerilor (și nu numai a lor!) e foarte proastă, și deja există o metodă bună pentru (re) **educarea caracterului** (vezi [proiectul](#) „**Un Dojo în fiecare școală românească**”) – autoritățile sunt indiferente, nu vor să acționeze. (... De ce oare?)

Rezultatul:

☐☐ 1. Recent, francezii au glumit din nou pe seama românilor in timpul unei emisiuni televizate – vezi articolul [aici](#)* :

În cadrul programului de satiră "Les Guignols de l'Info", cele două marionete "invitate" în platou pentru a discuta meciul de fotbal România - Franța care urma să aibă loc în acea zi la București (6 septembrie 2011) s-au întrecut în glume umiltoare pe seama românilor.

Întrebat de moderator dacă francezii vor câștiga în România, unul dintre ei afirma: "Nu știu dacă meciul o să înceapă, deoarece când arbitrul va arunca moneda în aer nu e sigur că o să cadă înapoi pe pământ, cu toți romanii ăia pe acolo". "Se știe că sportul național în România nu este fotbalul, ci cerșitul", continua acesta.

Întrebat apoi care va fi strategia tactică a echipei francezilor, marioneta răspunde: "Trebuie să ne temem de contactul direct cu românii." "De ce, joacă dur?" "Nu, au păduchi."

Și unul din zecile de comentarii la articol:

(Oamenii înapoiați copiază ce văd, ca copiii). Atâta timp cât mass-media noastră promovează cu bună știință prostia , țigănia, nesimțirea, incultura – printre altele și cu ajutorul: unor filme nereușite, prost jucate și cu teme țigănești, cu știri despre toți țiganii cu cefe late și bmw-uri, muzică cu influențe țigănești șamd – astea vor fi modelele „de succes” pentru mulți. Asta văd străinii, de aia ne iau la mișto și ne compară pe toți cu minoritarii nomazi!

2. Cine nu are bătrâni – să-i cumpere!

Interviu cu artistul [Tudor Gheorghe](#) * (66 ani):

□□ **Ce vă supără cel mai mult în societatea românească?**

Mârlănia din jur!

□□ *Les pe strada Unirii din Craiova și mă salută vecinii mei, care îmi spun cu eleganță: „Salut vecine!”. Adică - cu to*

ț

ii ne tragem de șireturi... E vorba despre lipsa criteriilor...

□□ *Mă deranjează ce văd în București, unde nu îmi place să stau. Merg și mă uit la lume. E de o tristețe cumplită... Nu mai e nici un zâmbet. Pe vremuri femeile când fugeau după autobuz, râdeau. Acum fugperate. Dacă nu-l prind, e o disperare îngrozitoare.*

□□ **Care ar fi soluția?**

□ *Educația!*

□□ *Am avut un prieten care fusese dat afară din televiziunea română pentru că îl invitase pe consulul britanic acreditat la București, care vorbea bine limba română. L-a întrebat: „Este proverbială disciplina britanică. Cum a*

ț

i reușit s

ă

-i educa

ț

i?”

□□ *Iar consulul britanic a răspuns privind fix spre videocameră: „**I-am bătut 400 de ani !**”.*

□□ **La noi ar funcționa același „sistem”?**

Aici n-ar trebui să existe democrație pentru că nu e construit sistemul. Întâi disciplinează-i, abia apoi dă-le libertate!

□□ *Când ai dat libertatea fără disciplină, se întâmplă ce vedem!*

Restul interviului - vezi [aici*](#) .

Câteva idei despre „bătaia” educativă - vezi [aici*](#) .

+++++

Știrea # 33. 4.09.2011

☐☐ **Și alții...** (2)

Descopăr în continuare că și alți practicanți de Aikido simt nevoia unor *exerciții din afara domeniului tradițional* al Artei, pentru nevoi sanogene sau complementare.

Iată acum (mulțumesc din nou [socialspace](#)) o aplicare în Aikido a unui exercițiu de bază din

Taijiquan

(TJQ): „

Împingerea mâinilor

” (

Tuishou

) vezi

[aici*57](#)

.
Acesta reprezintă o etapă superioară în studiul TJQ – anume **lucrul cu partener**

.
Apreciez foarte mult acest exercițiu deoarece, pe lângă ajutorul ce-l dă elevului să deprindă tehnica și „sentimentele” specifice TJQ (de altfel foarte înrudite cu cele ale Aikido!) – mai are și avantaje pentru socializarea/

Teambuilding

-ul între elevi.

Altfel, exercițiile individuale care de obicei se practică aproape exclusiv în prima etapă a studiului TJQ, ajută doar foarte puțin la atingerea a ceea ce eu consider scopul principal al oricărei „

educației a caracterului

” – adică

ă

înv

ă

șarea gestionării relațiilor (corecte dar avantajoase) cu ceilalți oameni.

Eu am simțit/ descoperit că tehnica TJQ = Aikido – și orice am predat în acest sens s-a bazat pe această idee, respectiv pe studierea oarecum în paralel a celor două Arte. Din păcate, la noi (aproape) nimeni n-a priceput ce vreau eu zic – iar când a priceput - a refuzat ideea. Motivul:

efortul suplimentar necesar pentru a învăța Aikido în acest fel dă rezultate mai îndepărtate (chiar dacă mai apropiate de spiritul Căii/ Do) decât sunt promise de instructorii altor variante (care de fapt, sunt Aikijutsu – nu Aikido!).

A invins dorința de succese rapide/ ușoare și oamenii au continuat să greșescă.

Acuma văd că ideia combinării studiului Aikido cu studiul TJQ apare și precis se va răspândi la străini și mai evoluți, în timp ce la noi tot înapoierea (și dominația instinctelor) primează.

Lips

ă

de caracter

...

Așa că nu mă voi mira când vor apărea inițiative de tipul: „*Un Dojo în fiecare școală finlandeză*” , sau brazilian

ă

, sau coreană etc.

Deși **idea a apărut pe plaiurile noastre** - "cu o *idee* nu se face primăvară!".

+++++

Știrea # 32. 3.09.2011

☐☐ Cărți – Ghiduri

A apărut pe Net (mulțumesc Alex!) și poate fi descărcat (*gratuit* !) – vezi [aici*](#) și [aici*](#) :

Ghidul candidatului la examenele de gradare (centuri)

în cadrul proiectului **Aikido Educativ (A.E.)/ Aikido pentru toți**

Vol. 1 – prezentarea Sistemului de grade și centuri Kyu 5 ... 4 Dan A.E. (ultima variantă)

+++++

Știrea # 31. 3.08.2011

☐☐ **Și alții... (1)**

Descopăr că și alți practicanți de Aikido simt nevoia unor exerciții din afara domeniului tradițional al Artei, pentru nevoi sanogene sau complementare.

Iată (mulțumesc [socialspace](#) *) de exemplu [Yoga warmups for Aikido](#) * / vezi 30.07.2011-
propunerea/ descoperirea lui

[Stanley Pranin](#)

*

– o autoritate mondială în domeniul teoriei Aikido. Se pare că Stanley nu a prea avut relații cu *Taijiquan*

ul (pe care eu îl laud cu convingere), văd că i-a plăcut Hatha Yoga. Ambele activități completează în modul lor specific teoria și practica Aikido, fiind interesante și folositoare mai ales pentru practicanții vârstnici sau cu ceva suferințe (dar care om trecut de 40 de ani mai e sănătos tu?).

+++++

Știrea # 30. 27.07.2011

☐☐ **Greu la deal cu boii mici...**

În cadrul acțiunilor de promovare a Proiectului „[Un Dojo în fiecare școală românească](#)”*, cu ajutorul dlui prof Ghiocel Bota am participat la Primul Congres Internațional al UNEFS - vezi

[aici](#)

*

-

Vezi [aici*](#) lucrarea prezentată (l. română) sau [aici*](#) (în l. engleză).

Poate că din punctul de vedere al gazdelor, Congresul lor să fi fost un succes.

Din punctul meu de vedere, pentru acțiunea de promovare, Congresul a fost un Kix, chiar dacă nu a fost o totală pierdere de timp.

Mai multe detalii – vezi la # Corespondență [aici*](#) → Scrisoarea # 5 B.

+++++

Știrea # 29. 26.06.2011

□□ Naivitate – sau prostie pur și simplu?

Cum văd eu că „luptă” românii cu globalizarea?

Păi, unii – înarmați cu închipuiri, amintiri glorioase, dreapta credință, avânt/ impresii de la conferințele prof. Dan Puric, încredere în norocul lor. Alții – vezi la # Corespondență - [aici*](#) → Scrisoarea

#4

B

.

Rezultatul luptei? Îl vedem [aici*](#) .

Rolul "românilor" este interpretat de un vârstnic, specialist în cunoștințe tradiționale (*Kungfu/ Qigong*).

Sigur pe el și pe puterea artei sale (iluziile lui – uite-le

[aici*](#)

), se duce să lupte cu mâinile goale și conform unor reguli străine - cu un adversar pregătit

corespunzător acelor reguli. Bietul, merge de fapt la moarte sigură! Realitatea e dură, departe de iluzii...

Filmul/ pățania amintește cumva și de povestea „[revoltei boxerilor](#) *” din China anului 1901. Și aceia la fel cu ai noștri - tot oameni simpli, de treabă, pricepuți la toate, încrezători în tradiția lor milenară și în superioritatea folclorului neoaș (artele marțiale) asupra oricăror năvălitori; până la urmă tot niște

[pros](#)
[i*](#)!

[t](#)
(Vezi si
[aici*](#)

). Au fost distruși de puterea „surprinzătoare”, aparent „miraculoasă”, a „dracilor” străini (vesteuropeni) – de fapt, de know-howul și mitralierele acelor.

Ceea ce pentru bieții chinezi a fost „neașteptat”, putea fi aflat/ învățat cu puțină muncă (și minte!) prin observarea/ spionarea primilor năvălitori vesteuropeni. Dar cine avea timp (și cap) pentru asemenea fleacuri: înainte de măcel

chinezii se ocupau doar de bâlciul politicii lor interne și se băteau în piept cu știința, tradiția, strămoșii lor

. Au murit cu „minte” și dreptatea lor cu tot, agățate de gât...

Dacă i-ai fi putut auzi pe „boxerii” scăpați de la masacru, ar fi susținut vehement că nu înțeleg ce s-a întâmplat: ei se pregătiseră la greu pentru confruntare (învățaseră, munciseră, asudaseră etc.), dar ce să vezi: ghinion! Nici nu le-ar fi trecut prin cap că pregătirea lor fusese total aiurea față de ceea ce urma să aibă cu adevărat nevoie. Adică, la fel cum sunt pregătiți azi pentru viață tinerii în școlile românești...

În ultimul secol, nația noastră a cam reușit cu chiu cu vai, cu chiul și corupție între conducători, cu suferințe și sânge printre pălmași, să se pregătească de război – dar mereu pentru cel trecut, nu pentru cel următor.

Am putea noi oare scăpa de viitorul ăsta nenorocit, care vine asupra noastră - fără milă și fără amânare?

De la globalizare/ competiția internațională – NU există scăpare.

Dar, ca să mai și câștigăm câte un meci cu ea (ca nație – nu individual!) există căi.

Pentru a le găsi e nevoie însă de patriotism, și nu doar în vorbe ...

Sigur că eu nu văd altă soluție (atât mă duce capul) decât schimbarea învățământului prin aplicarea proiectului „*Un Dojo în fiecare școală românească*”. Asta înseamnă de fapt educarea caracterului (și atitudinii) cu ajutorul aventurilor - la toți tinerii, de la pălmași la beizadele. (Despre românii adulți, chiar și cei „nevinovați” - cred că sunt deja condamnați de istorie; nu își mai pot schimba atitudinea sinucigașă

.
M
ă
car copiii lor de-ar
ajunge
buni rom
â
ni!).

+++++

Știrea # 28. 22.06.2011

☐☐ Taijiquan (2)

Aseară am avut o mare bucurie - descoperind situl [aici*56](#) cu numeroase filme documentare despre Taijiquan. Câteva vorbe legate de această bucurie – vezi

la

Corresponden

ț

ă

[aici*](#)

→

Scrisoarea

#3B.

+++++

Știrea # 27. 15.06.2011

☐☐ Gala Aikikai 2011

Un [sit interesant*](#) cu multe filme demonstrative (scurte) noi despre Aikido și Budo.

Numeroasele demonstra

ți
ii
î
nregistrate la a 49-a Gal
ă
a Aikikai, la Tokyo (2011), permit s
ă
-
ți
i faci o idee despre tehnica
ș
i valoarea multor (mari) profesori actuali, precum
ș
i despre nivelul Aikido contemporan. N-o fi Aikikai tot Aikido din lume, dar organiza
ți
ia reprezint
ă
totu
ș
i grupul cel mai numeros de practican
ți
i.

Așa am aflat că O Sensei are un strănepot care practică și el Aikido. Desigur că la vremea lui va moșteni/ conduce fundația Aikikai - și îi urez din toată inima să ducă mai departe cu succes flacăra aprinsă de străbunic. (NB. li iubesc pe toți cei care practică Aikido, fie că ne știm sau nu, chiar dacă mai avem și unele idei diferite/ divergente/ contradictorii despre Artă, viață, lume și căpătuială - deoarece sunt convins că dacă se țin de treabă/

Tatami

, când vor ajunge la vârsta mea îmi vor da dreptate...).

+++++

Știrea # 26. 14.06.2011

☐☐ **Demonstrație de Aikido Educativ**

Octav Bărbulea și Alex Andrei au publicat un film cu o minilecție de Aikido Educativ (Aikido pentru toți) – [aici](#) * 54 și [aici*55](#) . (Mulțumesc încă o dată sitului [Aikido-Info](#) care a anunțat deja apariția filmului

și
îi continuă să susțină ideile pe care le promovez).

Demonstrația s-a desfășurat în ianuarie 2011 la serbarea Kagami Biraki a Centrului de arte marțiale CASA – al Universității din București, cu participarea (pe saltea): Ioana Bărbulea, Oana Mușat, Igor Buștiuc și Mircea Cihuță.

Câteva precizări despre ideile și Proiectul pe care se bazează această demonstrație vezi la **# Corespondență** [aici](#) * → Scrisoarea #2B.

+++++

Știrea # 25. 10.03.2011

☐☐ Istorie și amintiri

O informație pentru „dinozaurii” rătăciți pe aici, prin zonă: iată un alt supraviețuitor din „epoca Bialokur” - [aici*](#) 53 .

În pozele prezentate de el (vezi [Click here](#) în textul din situl respectiv) se văd și alți „dinozauri” – desigur, mult mai tineri decât în versiunea lor recentă...

+++++

Știrea # 24. 5.02.2011

1. **Desăvârșirea prin Aikido** – un [video-interviu*](#) dat de profesorul Dan Puric Fundației Române de Aikido Aikikai cu ocazia primirii titlului de membru de onoare și al Distincției Anuale a Fundației – pentru contribuția esențială la renașterea spiritului național

2. A apărut o valoroasă [carte*](#) : **Aikido și spiritualitatea Orientului Îndepărtat**, de dl. Strătilă-Sorin DORIN , la Galați University Press. Lucrarea prezintă foarte bine și atractiv aspecte cunoscute și altele mai puțin sau deloc cunoscute ale ideilor pe care se bazează și le promovează Aikido.

+++++

Știrea # 23. 31.01.2011

A apărut pe Internet (salut Alex!) și cartea cu **jocuri pentru Team-building**: se poate descărca gratuit

[aici*](#)

51

+++++

Știrea # 22. 10.01.2011

☐☐ Gânduri la început de an:

1. La o întâlnire cu câțiva instructori de Aikido din București am aflat că dl. Marius Ioniță a inițiat în

[Clubul*](#)

pe care-l conduce o faptă de suflet: ajutorarea

[Centrului ortodox](#)

*

pentru adăpostirea copiilor de la Valea Plopului. Ca urmare, câțiva elevi ai Clubului și părinții lor au format de Crăciun o caravana de vreo 10 mașini cu care au dus Centrului donațiile adunate de la sufletiști. Adevărată „iubire de oameni”, concretă, eficientă, discretă - într-un cuvânt: exemplară!

2. [Federația de Aikido Modern*](#) este singura organizație (pe care o știu) deschisă colaborărilor cu alte cluburi, școli și stiluri de Aikido sau alte arte marțiale înrudite. Periodic Federația organizează [stagii](#) * „ecumenice” de o zi, în cadrul cărora 4-5 instructori de la diverse organizații predau câte o lecție de $\frac{3}{4}$ oră. În felul acesta participanții la stagiile pot compara o gamă variată de tehnici și concepții, care îi stimulează să caute idei și scopuri noi atât pentru practica lor (de elev, sau de instructor) de Aikido, cât și pentru activitatea din afara Dojo (în viață, la serviciu, ONG etc.).

Dar - mai e mult până la o armonizare și colaborare constructivă a numeroaselor organizații existente la noi în țară, care se ignoră între ele cu o convingere ce ar fi mai potrivită pentru alte scopuri. Și când te gândești că ele toate susțin că respectă principiile de bază ale Aikido: armonizarea cu alții, iubirea față de oameni ...

Dereticând prin casă am găsit o bucată de ziar vechi, de dinainte de '89, cu o poezie care discuta aspecte de viață la fel de valabile și atunci, și azi, din păcate și mâine. Iată textul:

Noi amândoi avem același dascăl

Noi amândoi avem același dascăl,
Școlari suntem aceiași păreri ...
Unitul gând oricine recunoască-l,
Ce știi tu azi, eu am știut de ieri.
De-aceleași lucruri plângem noi și râdem...
Non idem est si duo dicunt idem.

E greu a spune ce deosebire
Ne-a despărțit, de nu mergem de-a valma.
Și s-ar vedea atunci fără`ndoială
Când noi ne-am scoate sufletele`n palmă
Ca`ntregul lor cuprins noi să-l deschidem:
Non idem est si duo dicunt idem.
... Celui care vrea să-nvețe pe alții i se cer multe calități...
C. Popescu (revista *Săptămâna* / anii `80)

(Orice aluzie la instructorii de Aikido din România nu e deloc întâmplătoare!)

+++++

Știrea # 21. 17.12.2010

▣ **Excursiile lungi cu cortul** cărat în rucsac (la munte etc.) constituie o metodă de bază pentru

educația în aer liber

*

(
outdoor education

) sau

educația cu ajutorul aventurii

*

.

Mai nou gătitrea alimentelor (termoprocesarea) în tabără nu se mai face cu foc obișnuit din lemne, din cauză că resturile/ vatra rămasă pe sol desfigurează peisajul natural și constituie un mare pericol de incendiu (vezi și [aici](#) *48). În schimb se folosesc sobe ușoare/ portabile, care de obicei ard combustibil adus de acasă (gaz comprimat, benzină, spirt etc.). Mai nou au apărut **sobe portabile** care ard lemne (subțiri/ așchii) culese

la fața locului. O sob

ă bună este

ușoară, are randament termic mare – consum mic și viteză mare de încălzire/ fierbere a apei.

Multe sobe bune din comerț sunt scumpe și consumă combustibil neprietenos deoarece trebuie cărat în spate/ e periculos/ miroase/ nu se g

ă

sește u

ș

or/ necesită ambalaj greu (butelie) care trebuie cărat și după golire/ evacuat din natură etc.

O variantă atractivă (foarte ieftină și foarte bună!) pentru drumeți sunt sobele construite de amatori (*DIY - DoItYourself*). Cel mai bun principiu constructiv pentru astfel de sobe este cel numit „[tip rachetă](#)”*, care are pereți dubli pentru o circulație dibace a aerului și ca urmare o foarte bună alimentare cu aer a focarului.

Iată [aici](#) * 49 detaliile de confecționare a unei sobe tip rachetă pentru spirt medicinal (chiar dac

ă soba e reușită, teoria modernă/

concep

ț

ia "rachet

ă

" sus

ț

ine ca rezultatele ar fi

ș

i mai bune dac

ă

in

ă

l

ț

imea ei ar fi cam de dou

ă

ori mai mare!) și

[aici*50](#)

construc

ț

ia altei sobe - pentru ars lemne sau alt combustibil adunat pe loc. Iar

[aici*](#)

57

- de

v

â

n

zare o sob

ă

portabil

ă

pentru lemne, fabricat

ă

industrial.

+++++

Știrea # 20. 15.12.2010

□□ **Profesorul Hiroaki Izumi la Bucuresti**

Am reușit să finalizez [notițele](#) * (vezi la # **Correspondență** → #1B) luate la stagiul organizat de [Federația de Aikido](#) și susținut de [Hiroaki*](#) [Tradțional*](#) și susținut de [Hiroaki*](#) prof. [Izumi](#) . Pr of. Izumi mi s-a părut cel mai bun profesor japonez de Aikido văzut în ultimii 29 ani – afară de [Juo Iwamoto](#)

* Sensei (care fiind primul – rămâne, pentru mine, cel mai cel ...).

+++++

Știrea # 19. 25.11.2010

Încălzirea este o parte necesară dar și obligatorie a oricărei lecții de Aikido. Încălzirea pregătește corpul pentru a face față cât mai bine efortului de studiere/ însușire a tehnicii de luptă. Încălzirea are și scopul evitării accidentelor. De aceea orice instructor are obligația morală să facă o încălzire înaintea oricărui antrenament/ lecție. Sigur că el poate recomanda elevilor să se încălzească singuri înaintea lecției – dar știu din experiență că majoritatea practicantilor, în special românii, nu fac nici un efort fizic fără imbolduri permanente; adică sunt abonați inconștienți la pericolul de accidentare. Sarcina unui bun instructor e să nu-i lase să greșească!

Pentru a-și atinge scopul, o Încălzire bună durează cel puțin 15 minute și cuprinde exerciții variate: unele cu caracter de dezvoltare fizică generală (cardio-pulmonare, extensie, mobilitate, forță, echilibru, viteză, agilitate, respirație etc.), altele specifice Aikido (*Taisabaki*, *Ukemi* șamd), sau educative (*Teambuilding* etc.).

Căutând una-alta pe Internet am dat peste informații interesante pe care le folosesc în activitatea mea. Cred însă că ele pot fi utile oricărui practicant sincer, mai ales instructorilor. Așa

că - iată o [variantă de încălzire*](#) (nu grozavă, dar n-am găsit alt film mai bun...) la o lecție/ antrenament. Cea mai bună concepție a încălzirii rămâne însă cea propusă de Juo Iwamoto *Sensei*

și expusă la # 7.9.2 din [carte*](#)

. Dar Aikido nu e o idee fixă, un ritual mort, o procedură înghețată, ci o învățatură vie - care crește pe baza contribuției practicanților luminați (cei care nu strică/ pervertesc Arta, ci o îmbogățesc!). De aceea Încălzirea poate fi completată cu idei preluate din documentarele următoare:

Exerciții pentru condiția fizică: [ai ci](#) *36, [aici](#) *37 și [aici](#) *38.

Exerciții pentru respirație: [aic i](#) *39, [aici](#) *40, [aici](#) *41 și [aici](#) *42 (vezi momentul 5.15 și în continuare).

Despre *Ukemi*: [ai ci](#) *43, [aici](#) *44, [aici](#) *45, [aici](#) *46 și [aici](#) *47.

+++++

Știrea # 18. 2.11.2010

☐☐ **Aikido și femeile**

Peste 600 studente locuiesc în Căminul studentesc din București unde este *Dojo* la care predau, dar abia vreo 5 vin (benevol) la cursurile de Aikido. Împreună cu profesorul de sport al Universității și cu alți colegi instructori am încercat să le lămurim să facă mișcare, dacă nu - măcar să vină să vadă ce se petrece în sala aflată la doi pași. Ne-am lovit de un zid / baraj impenetrabil de refuz. Ne-am plimbat seara pe coridoarele căminului, unde fetele stăteau grămadă, ciuciulete, în fața camerelor – fumând din rășputeri. Am organizat demonstrații

publice, ziua ușilor deschise la

Dojo

,
Kagami Biraki

șamd – degeaba. Nu vor să facă mișcare și gata!

Aparent toată lumea știe (iar studenții fiind în teorie o categorie mai școlită decât media, ar trebui să știe și mai abitir) că lipsa mișcării fizice a dus deja la răspândirea obezității și a unui mare număr de boli (chiar mortale) de inimă, ficat, plămâni, articulații șamd. la toate vârstele. Nu mai vorbim de stres și de boli mintale. Dar tinerii noștri par vorbiți să refuze orice efort fizic, alergând în schimb cu limba scoasă după țigări etnobotanice, euforizante și alcool. Parcă ar fi zombi programați anti-sport!

Nu reușim să învingem prostia (sinucigașă) din capetele lor, băgată acolo de părinți, școală, societate. Oare ce-ar trebui făcut?

Or, Aikido este nu doar o activitate fizică pentru toți, ci mai ales potrivită pentru persoanele al căror cod numeric începe cu 2. Asta datorită faptului că e un fel de mișcare inventat special pentru persoanele mai neputincioase (femei, bătrâni, tineri, cu talie și greutate mică etc.), dar și virtuților sale de autoapărare (artă marțială ne-violentă!) de necesitate vitală în zilele noastre, cât și pentru virtuțile sanogene pur și simplu.

Iată câteva dovezi publice că femeile pot ajunge la competențe și grade înalte în Aikido, adeseori superioare celor la care au ajuns soții lor sau mulți alți bărbați ... , vezi :

[Penny Bernath](#)

[* și](#)

[Jane Ozeki*](#)

(SUA),

[Micheline Tissier](#)

*

(Franța) sau

[Terese Wang](#)

*

(Taiwan), un

[stagiul pentru centuri negre](#)

,

[examenul unei tinere pentru 2 Dan](#)

*

, altă tânără în

[proba dinaintea examenului de 2 Dan*](#)

. Inșă nici femeile nu sunt scutite de a face sau imita sminteli: iată de exemplu o

[tipă ”rea](#)

”

-

*

care practică o variantă balcanică de Aikido; dar acesta nu e chiar Aikido, ci poate Aikijutsu, sau vreun spectacol ...

+++++

Știrea # 17. 29.10.2010

Trecând pe la cabana Diham am auzit la difuzor **Imnul Bucegilor**. Stiam melodia, îmi plac foarte mult **cântecele de munte**, sunt tare necăjit că nu pot și eu să le cânt - decât prost ...

Cine dorește să asculte astfel de cântece - vezi [aici](#) *34 și [aici](#) *35, probabil și pe alte situri.

+++++

Știrea # 16. 28.10.2010

□ **Mai sunt Români; dar prea puțini!**

Am avut onoarea și plăcerea să cunosc un om deosebit, ostaș al Armatei Române – sau mai bine zis a rămășițelor Armatei naționale. (Desființarea stagiului militar obligator a fost/ este un mare succes al dușmanilor Țării, prin efectele antieducative și antipatriotice care încet-încet vor duce la dispariția României). Colonelul Adrian Negoită – de la Vânătorii de munte/ Predeal – organizează în fiecare an, de **ziua**

Vânătorilor de munte

(3 noembrie), o expediție în condiții de iarnă pe cel mai înalt vârf de munte al României (Moldoveanu/ Făgăraș) unde depune un tricolor. În această

inițiativă privată

, începută în 2001 și repetată de atunci fără întrerupere, dl. Negoită a fost însoțit de prieteni/ cunoscuți/ alți sufletei

și

și militari sau civili – uneori au fost 3 oameni, alteori 15.

Uite că nu mor caii când vor câinii!



Vf. Moldoveanu 2544 m/ Făgăraș - aug. 2011- foto [Marius Radu](#)

+++++

Știrea # 15. 23.10.2010

□ **Aikido** e o metodă de (auto)educație pentru dezvoltare personală, în scopul îmbunătățirii autonomiei, a propriei sănătăți și a modului de relaționare cu cei din jur. Ea se adresează tuturor

componentelor ființei: corp, minte, suflet. Studiem Calea Căii) ca să ajungem la **minare**

Aiki (dar există încă multe alte **Ilu**

, sau la Trezire, adică dorim/ facem ceea ce chiar și Imnul de Stat ne îndeamnă: “deșteaptă-te române”!

Sala/ încăperea în care se practică Aikido se numește *Dojo* – adică “locul unde se studiază Calea”. Nu se numește *Jutsujo* -

sau “locul unde se învață meserie”. Drumul spre Iluminare (

Do

) trece însă și prin etapa

Jutsu

, adică nu putem ajunge la Aikido decât după ce învățăm Aikijutsu. Așa că într-un fel, orice

Dojo

e și un fel de

Jutsujo

.

Ca orice « drum » anevoios – cum e orice proces serios de educație - Calea e plină de obstacole și pericole. Există astfel pericolul ca studiul etapei *Jutsu* să devină un scop în sine, deoarece plăcerea luptei/ violenței/ dominației vine din adâncul ființei noastre de oameni, adică de animale supuse instinctelor și altor poftes, pe care civilizația încearcă să le ascundă sau sublimeze. Studiul Căii înseamnă să luptăm din greu cu noi înșine pentru a nu uita nici un moment de ce studiem meseria (

Jutsu

): ca să ajungem la Iluminare - nu ca să ne satisfacem plăceri sau poftes.

Nu se poate ajunge la Iluminare fără suferință. Suferința necesară pentru autoeducație este preponderent corporală, însă cum cele trei componente ale ființei sunt strâns legate și interdependente, adeseori acest chin autoeducativ pare a fi mai mult mintal/ sufletesc (dar nu e!). Poate că impresia e dată și de marea cantitate de voință necesară pentru impunerea voluntară a acestui fel de masochism, adică se cere un important consum nervos - iar "gândirea doare" !. O astfel de alegere pentru gestionarea propriului mod de viață, bazată pe suferință și sacrificii personale, poate părea anacronică – chiar bolnăvicioasă sau sinucigașă – în epoca actuală. Azi oamenii caută (de capul lor, sau ca urmare a manipulării mediatiche de către tot felul de profesori ascunși) doar satisfacții maxime și imediate (ca orice animal), fără nici un gând sau respect pentru comunitatea și mediul înconjurător (care sunt acțiuni specifice oamenilor). Dar despre acest aspect/ dilemă – dacă mai trăim, atunci mai vedem și discutăm cine are/ a avut dreptate ...

Se zice: *sunt multe poteci care duc spre vârful muntelui*, adică la Iluminare se poate ajunge prin diverse Căi. Suferința autoeducativă poate avea forme statice (meditație/ rugăciuni/ post etc.) și dinamice (autoflagelare/ activități marțiale/ sporturi necompetitive extreme etc.).

Suntem unii (vreo 3000 în România, vreun milion în toată lumea; altfel zis: un român din 7000, și un om - din 7000 locuitori ai planetei) care am ales Calea Aiki ca să ajungem în vârful muntelui. Acest drum nu e nici mai greu, nici mai ușor ca altele, dar întrucât nouă ne place, suportăm mai ușor chinurile aferente.

Meseria luptei (Aikijutsu) învață cum să-i învingi pe alții și se studiază preponderent prin exerciții cu partener; **studiul Căii e o luptă cu tine însuși**, deci o activitate mai mult individuală (chiar dacă exercițiile cu partener constituie și în această etapă o componentă esențială a studiului).

Am observat că sunt disponibile multe informații (lecții/ cărți/ filme/ Internet etc.) despre exercițiile Aikijutsu cu partener, dar relativ puține despre cele individuale, specifice luptei cu tine însuși. De aceea prezint în continuare astfel de exerciții, care îmbină lupta cu slăbiciunile personale (adică întăresc corpul/ mușchii) cu avantajul dobândirii unor îndemânări utile pentru confruntarea cu un adversar. Chiar dacă ele nu provin din tradiția Aikido, poate nici măcar din tradiția japoneză, eu apreciez că toate exercițiile indicate pot fi utile oricărui practicant sincer.

□ **Exerciții chinezești** (*Baguazhang*) pentru creșterea îndemânării - vezi [aici](#) *25, [aici](#) *26 și [aici](#) *27

□ **Exerciții rusești** (*Systema*) pentru flexibilitate și folosirea *Hara* - vezi [aici](#) *28, [aici](#) *29, [aici](#) *30 și [aici](#) *31

,
[aici](#)
*32
și
[ai](#)
[ci](#)
*33
.

+++++

Știrea # 14. 17.10.2010

Foarte interesante informații despre Aikido – vezi situl [Aikido Info*](#), cu anunțuri de stagii/ articole/ filme etc. – din țară și din străinătate. Cred că orice Aikidoka/ elev, dar mai ales orice instructor ar trebui să vadă/ studieze

toate

informațiile din acest site, începând cu octombrie 2009!

+++++

Știrea # 13. 16.10.2010

Am fost la sesiunea anuală de conferințe organizată la 15.10.2010 în București (mulțumesc Manos pentru invitație!) de [TEDxbucharest*](#) – filiala societății [TED](#) * din SUA. Din 1984 TED organizează anual câte o sesiune de conferințe (ale unor oameni – apreciez eu – foarte deștepti

și entuziaști, fiecare mare specialist în domeniul său) cu tema “

idei care merită răspândite

”. Vreo 500 din aceste conferințe (max. 18 minute fiecare, în limba engleză - dar subtitrate adeseori și în limba română) despre o mare varietate de subiecte, sunt deja postate pe Internet. Succesul acțiunii a dus la înființarea unor filiale TED în toată lumea.

Mi-au plăcut foarte mult toate cele vreo 12 conferințe *live* din București având ca temă centrală ideia «
dacă vrei – poți ! », pe care organizatorii (în majoritate voluntari !) au dorit s-o dea ca exemplu auditorilor (vreo 2000) în sprijinul îndemnului «
hai să nu mai așteptăm de la alții ci să facem noi (adică eu !) ceva - ca să schimbăm România în bine !
» . Vorbitorii au fost în majoritate români, unii cu domiciliul aici, alții în străinătate (cu cariere fabuloase!) plus câțiva americani. Toți au reușit să-și îndeplinească visul personal (altfel n-ajungeau ei invitați...).

Vă recomand cu căldură să căutați pe situl TED conferințe despre subiectele care vă interesează și să le vizionați (nivelul expunerii este pe înțelesul oricui!) – cel mai mult îmi plac cele din categoria « te lasă cu gura căscată » (*rated jaw-dropping*).

+++++

Știrea # 12. 2.10.2010

□ **Nu e totul pierdut sau jalnic** pe aici, lângă Carpați: mai sunt destui români tineri care vor să facă fapte bune – vezi <http://www.letsdoitromania.ro/>*

Văzându-i pe acești idealști pragmatici, recit cu năduf „Ce-ți doresc eu ție, scumpă Românie...” - și parcă mai întineresc puțin!

+++++

Știrea # 11. 29.09.2010

□□ **Lecția mea:** eu caut să învăț ceva din orice/ de oriunde/ de la oricine. Uneori găsesc, alteori nu...

Am trăit un moment remarcabil cu ocazia stagiului ținut de curând (cu oarecare succes la public, așa mi-a făcut plăcere să cred - vezi câteva impresii de la participanți [aici](#) *24), undeva la malul mării. Eram mai mulți la o masă, după o lecție în care susținusem că Aikido e mai degrabă un antrenament al neuronilor decât al mușchilor.

După ce ne (re)hidratasem puțin (nu mult, doar cât să ne sclipească ochii), unul din comeseni, fost aventurier și boxeur reconvertit la mijlocul vieții spre Aikido, privindu-mă serios, zise: „**învăț** **ă-mă** !

”. Am răspuns nedumerit: „ce vrei să te învăț?”. Dar el, aparent pătruns de „șansa” întâlnirii cu mine: „nu știu ce, că eu sunt neștiutor. Dar tu știi, că d-aia ești Învățător. Spune-mi trei cuvinte care să-mi schimbe viața!”.

Evident că am rămas „mască” și nici vorbă să-i răspund, doar am bâiguit câteva vorbe, după care am reușit să deviez conversația spre alte subiecte ceva mai „comestibile”. Nu știu dacă a vorbit serios sau într-o doară, ca să mă încerce. Nici dacă a inventat el vorba asta memorabilă (ar fi putut, căci e un tip deosebit) sau a aflat-o de la alții în cursul „căutărilor” sale pe multe meridiane, de-a lungul celor 50 de ani de viață.

Însă pentru mine rugămintea lui a fost o lecție strașnică: am simțit-o ca un duș rece care m-a forțat să-mi (re)văd lungul nasului. La fel ca și alți instructori care predau pe *Tatami* în fața a zeci de oameni care-i ascultă cu gura căscată și îndeplinesc fără crâcnire ceea ce li se spune, și eu pot să-mi pierd mințile, ajungând la iluzia că aș fi un fel de semizeu atoateștiutor ce coboară direct din sânul lui O Sensei... Dacă eram așa ceva – aș fi putut să-i răspund interlocutorului cum cred (sper) că se aștepta el. Poate să-i spun un fel de

”

[Mane Tekel Fares](#)

*”

Într-o versiune mioritică - dar vorbe totuși cutremurătoare. Sau poate mă confunda cu [tipul acesta](#)

*

... Dar nu sunt nici pe departe atât de priceput.

Deși el (ca elev) mă vedea mai înțelept decât sunt, eu îmi știu limitele. Întrebarea lui m-a readus cu picioarele pe pământ. Am înțeles (a câta oară, păcătosul de mine...) că mai am multe de făcut până departe. Căci fudulia scoate mereu capul, chiar dacă știu că pe mulți i-a dus la pierzanie, pe când smerenia n-a omorât pe nimeni – ba dimpotrivă!

+++++

Știrea # 10. 17.09.2010

Cei care studiază **Ghidul candidatului la examenele de gradare - Vol. 3 - Aiki Jo Waza** pentru

Kyu

2 și

Kyu

1

(curricula

Aikido Educativ

– informativ vezi

[aici](#)

[*9](#)

) sunt invitați:

A - să studieze lecțiile video:

- Cele **20 Jo Suburi** demonstrate de inventatorul lor **Morihiro Saito Sensei** – vezi [aici](#) *10.

- **Aiki Jo Kata cu 13 acțiuni** (execuție individuală și cu partener/ *Sotai*) – vezi [aici](#) ***11**.

B - să practice conștient exercițiile pentru îmbunătățirea condiției fizice specifice:

- Cu bastonul – vezi [aici](#) ***12**, [aici](#) ***13** și [aici](#) ***14**.

- Pentru elasticitate/ echilibru/ *Hara* – vezi [aici](#) ***15**, [aici](#) ***16** și [aici](#) ***17**.

C - să exerseze *Tanren Uchi*, adică lovirea *Makiwarei* - vezi demonstrațiile: [aici](#) *18**, [aici](#) ***19**,**

[aici](#)
***20**

,
[aici](#)
***21**

,
[aici](#)
***22**

și
[aici](#)
***23**

Subliniez că fără acest exercițiu nu se poate învăța mînuirea corectă/ realistă/ marțială a bastonului/*Jo* (sau a săbiei/ *Ken*)! Fără experiența căpătată **NUMAI** cu ajutorul *Tanren Uchi*, restul exercițiilor cu arme - în gol, chiar executate cu *Kime*, sunt doar un fel de prestidigitație/ dans – adică o **iluzie/ autoamăgire**

+++++

Știrea # 9. 25.08.2010

Pentru succesul relațiilor noastre cu cei din jur (acesta fiind de fapt **scopul** pentru care studiem Aikido) este important să ne dăm seama (cât mai) din timp ce intenții au respectivele persoane. Adică – „*de ce fac (sau vor face) oamenii ce fac ?*” Pentru că pot gândi – căci faptele lor au fost mai întâi gânduri. Așa că întrebarea de mai înainte ar putea fi reformulată: „*de ce gândesc oamenii așa cum gândesc ?*”

Răspunsul e foarte greu de dat, deoarece creierul omului are o complexitate pe care cei mai pricepuți dintre noi abia reușesc s-o bănuiască, nici vorbă de cunoaștere etc. (Însă practica Aikido ne ajută efectiv să avem relații mai bune cu ceilalți oameni – fără explicații prea științifice).

Printre factorii care influențează esențial modul de gândire al oamenilor este și *diferența dintre sexe*

În acest sens vă recomand un film-conferință (subtitrat în l. română) deosebit de interesant – vezi la adresa de [aic i](#) *8.

+++++

Știrea # 8. 16.08.2010

Am aflat în fine (de la un *Kami* ...) că cele 91 de **exerciții** pe care le recomandam oricui să le facă **zilnic - sunt de fapt 121**, adică:

- 30 buc. flotări +
 - 30 buc. abdomene +
 - 30 buc. genuflexiuni +
 - 30 buc. ridicarea de la sol până deasupra capului a unei greutate de 15-25% din propria greutate +
 - 1 buc. faptă bună (adică una care e de ajutor/ folosește primitorului dar nu folosește la nimic făptașului...).
- Plus (pentru încălzire/ *amorul artei...*) 5 buc. întinderi pe sol cu fața în jos și ridicarea în picioare + 5 buc. căderi pe spate fără rostogolire și ridicarea în picioare.

Făcut „șnur”, totul durează cel mult de 15 - 20 minute!! Adică - oricine vrea/ are minte, le poate face...

La început, cele 30x4 = 120 exerciții corporale pot fi făcute pe bucăți, de-a lungul celor 24 ore - nu toate împreună sau „șnur” – deși, după vreo 10-15 zile de practică, ele devin ușor de făcut. „Tehnica” exercițiilor (corectă/ incorectă etc.) nu are importanță – fiind totuși preferabilă varianta (poziție/ postură/ viteză etc.) cea mai greu de făcut. Greutatea de ridicat (obligatoriu cu spinarea verticală!!) poate fi un rucsac cu cărți/ bidoane cu apă etc.

Când cele 120 exerciții corporale încep să pară ușoare, chiar dacă sunt făcute șnur/ legate, se poate trece la creșterea dificultății antrenamentului prin mărirea numărului de repetiții sau a vitezei, prin creșterea încărcării/ dificultății exercițiilor (de exemplu flotări cu rucsacul etc.) șamd.

Dar există și alte exerciții echivalente celor 120 de mai sus, care însă tot **zilnic** trebuie făcute... :

– Cele **5 exerciții tibetane** - vezi [aici](#) *7 (ce spectacol minunat – și nu mă refer doar la munți sau la cățel...);

- **Salutul soarelui** din Yoga (acesta trebuie efectuat de vreo 20-30 ori !) – vezi [aici](#) *6 – sau # 8.5.5. din cartea «Aikido pentru toți».

Vă amintesc că în plus față de exercițiile corporale mai trebuie făcut și «+1», adică **o faptă**

bună/ zi!

Spor la treabă!

+++++

Știrea # 7. 12.08.2010

☐☐ Taijiquan (1)

Văd că cineva (un necunoscut căruia îi mulțumesc!) a pus pe Internet un film cu mine efectuând **Secvența cu 24 de mișcări** din școala *Yang de Taijiquan* – vezi [aici](#) *5.

Performanța mea e departe de nivelul tehnic/ vizual la care (mai) aspir (sper că nu din această cauza filmul e postat pe situl respectiv...), dar cred că ea exprimă multe din ideile de bază ale Taijiquanului - pe care le folosesc și la Aikido. De altfel, eu mă străduiesc să fiu un bun instructor – nu un artist sau campion. Pentru informare - demonstrația unei artiste/ campioane - vezi [aici](#) *4.

... Chiar dacă această variantă e mai „oficială” și (instructorii) albi cam pe asta o știu/ promovează, mie îmi place mai mult altă variantă – vezi [aici*52](#) , deoarece corespunde mai bine concepției originale/ vechi (părerea mea!).

Al doilea filmuleț (și execuția/ interpretarea respectivă) e greu de găsit pentru europeni - titlul fiind prezentat/ scris în limba chineză. Poate oi suferi eu de „teoria conspirației”, dar cred că situația nu e întâmplătoare. Îmi bănuiesc pe chinezi de apărarea intereselor proprii/ patriotism, sau de grija pentru supraviețuire/ supremația nației lor. Adică: varianta corectă/ bună e păstrată pentru „ai noștri” (respectiv chinezii) iar albilor le dăm o variantă mai comercială/ slabă, că tot sunt ei fraieri și nu trebuie să ne egaleze/ întreacă!

Pentru unii români, adeseori bolnavi de „pupincurism” – o temă de meditație – și nu numai

+++++

Știrea # 6. 9.08.2010

Homeopații par a fi o variantă de medici mai deschisă la noutăți. La [școala lor de vară*](#), desfășurată în august 2010 la Poiana Brașov, am fost invitat să țin câteva lecții de gimnastică de sănătate (Taijiquan, Qigong etc.) și de Team-building. Scopul a fost complementarea efortului mental al cursanților cu exerciții sanogene și educative. În cadrul școlii, dna dr. Pavlovschi/ Buzău a prezentat filmul unei conferințe a biologului american Bruce Lipton despre **legătura (argumentată științific!) între biologia celulară și gânduri sau credință**

– vezi

[aic](#)

[i](#)

*3

. Un

film documentar excepțional

pe care îl recomand tuturor (are subtitrare în l. română). Iată câteva rezultate ale cercetărilor științifice:

- Cam 50% din firea/ destinul/ soarta omului se stabilește în „burta mamei”, unde capătă caracteristici foarte greu, aproape imposibil de modificat după naștere, indiferent ce mijloace s-ar folosi: medicamente, educație etc. Lipton concluziona: „din cauza condițiilor greșite de viață pe care le produce societatea noastră actuală, a modului de viață american, națiunea noastră naște azi generații de copii care vor deveni inevitabil **obezi și violenți** – și care până la urmă ne vor ucide!?”.

- Deoarece gândurile/ credința influențează și modifică celulele din corpul omului, ba chiar modifică și celulele din alte corpuri (!), fiecare om e responsabil pentru ce face cu viața lui și ce pățește în cursul ei – după ce află acest adevăr....

Conferința aceasta mi-a confirmat multe opinii personale și concepții empirice – bazate până acuma doar pe experiență și bun simț. În acest context apreciez că după ce vede (și înțelege) filmul, orice om rațional va ajunge la aceleași concluzii pe care eu le susțin de mult (fără succes!), cum ar fi:

- Victima (adultă) e vinovată pentru ce pățește - chiar dacă părinții/ școala/ societatea au și ei o vină uriașă;

- Orice om trebuie să învețe autoapărarea verbală și fizică cu mijloace neviolente;

- Orice om trebuie să facă fapte bune șamd.

Referitor la ce ne așteaptă: în afara intervenției/ manipulării biochimice pe scară mare (realizabilă în cadrul unui regim totalitar), sigura alternativă practică/ concretă (și acceptabilă) de a influența în bine soarta noastră, de a salva ce se mai poate din viitorul speciei umane este (au to)educația corectă

(însă pentru

toate

componentele ființei: corp – minte – suflet).

Adică – Aikido (Educativ)!

+++++

Știrea # 5. 15.04.2010

☐☐ Cărți

Datorită atitudinii prea profitoare și chiar antipatriotice a editurilor cu care am avut de-a face, care refuzau să publice cărțile ce le propuneam, deoarece (ziceau ele) nu ofer n-au poze cu femei goale și iluzii, nici -
deci nu se vor vinde..., m
ă
bucur s
ă
anun
ț
c
ă
ni
ș
te sufletei
ș
ți pe care nu-i cunosc (
î
n afar
ă
de unul - salut Alex!)
ș
i c
ă
rora le mul
ț
umesc pe această
ă
cale, au pus pe Net
căr
ț
ile
scrise de Serban Derlogea
. Ele pot fi descărcate
gratuit
de la adresele următoare:

* [Aikido - Calea Armoniei*](#)

* [Aikido pentru toți](#) * (alt link [aici](#) *2)

* [Manual de supraviețuire](#) *

* [Taijiquan - Calea perfecțiunii*](#)

* [160 de jocuri pentru Teambuilding*](#)

+++++

Știrea # 4. 25.01.2010

Iată câteva [imagini](#) * de la sărbătoarea Anului Nou după model Japonez **Kagami Biraki**, ținut la CASA în 22.01.2010 în prezența Ambasadorului Japoniei la București și a Rectorului Universității din București.

Autorul fotografiilor: www.dedi.ro*

+++++

Știrea # 3. 5.01.2010

Câteva gânduri la sfârșit de an în **interviul** luat și postat de Mirela Teodorescu - vezi la cele 2 linkuri: [interviu 2009*](#) sau [ai ci](#) *1.

+++++

Știrea # 2. 1.11.2009

Am primit gradatja **8 dan** de la Federația (Română) de Aikido Modern în cadrul unui stagiu național. E un grad mare, puțini oameni au ajuns atât de departe cu studiul Căii și Învățaturii – dar nu mai puțin important, și cu buna înțelegere cu cei din jur....

Am fost emoționat și încântat ... până mi-a venit idea: cum de am ajuns la onoarea asta? Oare am ajuns deja cu un picior în groapă și oamenii vor să-mi facă o bucurie cât ne mai putem vedea? După aceea am mai cugetat și mi-a mai venit inima la loc: nu sunt încă un cadavru ambulant – deoarece mai pot să mă ridic după ce cad! Așa că - poate chiar merit!?

Dilema asta între satisfacția unei recunoștințe publice a muncii mele pentru răspândirea Aikido și jena că am primit o onoare pe care poate n-o merit, mă face să mă simt într-o cumpănă cam ca a găinii ăleia alergată de cocoș, care se întreba: oare nu alerg prea repede și bleugu ăsta nu mă prinde și pierd "ocazia"? Dar dacă alerg mai încet și-l las să mă prindă – ce fac cu reputația, că celelalte surate o să zică că sunt o stricată?

(Cât despre textul pe care-l citiți acum - și acesta e tot un fel de "cotcodac"!)

În fine, vremea (și moartea) le vor liniști pe toate. Până atunci, să amintesc când și cine mi-a dat gradațiile dan:

1 dan 1.08.1990 [FFAT*](#) / Daniel Brun

2 dan 14.10.1994 [FFAT](#)*/ Daniel Brun

3 dan 10.11.1995 [FFAT](#)*/ Daniel Brun

4 dan 1.06.1996 **FRAM***/ Dan C Ionescu

5 dan 24.10.1999 [FRA](#)*/ Dan C Ionescu

6 dan 11.11.2008 [FATK*](#) / Adrian Vasilache

8 dan 24.10.2009 [FRAM](#)*/ Ioan Grigorescu, Marius Ioniță, Răzvan Peristeri

Sunt mulți cei care m-au ajutat să ajung aici, în primul rând practicând cu ei pe *Tatami*. De unul singur nu se poate face Aikido, ce să mai zic de ajungerea la nivel înalt. Le mulțumesc și pe această cale, urându-le să se bucure de foloasele Aikido, dar mai ales să nu se lase!

+++++

Centrul de Arte Marțiale și Studii Asociate □ □ □ □ (CASA) al Universității din București



CASA a fost înființat în 2001 ca proiect unicat pe plan național, cu următoarele obiective:

- studierea artelor marțiale orientale în scopul valorificării avantajelor sanogene și psihosomatice promovate de acestea în educația fizică;
- studierea principiilor educației fizice practicate de civilizațiile orientale, în vederea folosirii lor la educarea fizică a studenților;
- educația multilaterală a studenților;
- atragerea studenților la practicarea unor forme noi de educație fizică, mai eficiente decât sporturile obișnuite;
- organizarea de competiții, manifestații și demonstrații de arte marțiale pentru studenți;
- organizarea de conferințe, congrese, seminarii, atât în țară cât și în străinătate – în domeniile de interes;
- realizarea de studii și cercetări referitoare la fenomenul artelor marțiale și influențelor conexe;
- acordarea de premii și burse;
- editarea de cărți și alte publicații;
- desfășurarea de activități sociale și cultural-educative legate de scopul CASA;
- teambuilding;
- inițierea și participarea la proiecte și programe de cercetare și dezvoltare;
- organizarea de evenimente – spectacole, expoziții, demonstrații cu tematică sportivă și culturală extrem-orientală;
- dezvoltarea și modernizarea bazei proprii.

De la bun început, CASA s-a bucurat de sprijinul total al conducerii Universitatii din Buc: rector Prof.Dr. I. Mihăilescu, rector Prof. Dr. I. Pânzaru, Prorector Prof. Dr. D. Marinescu. De asemenea CASA a fost susținut de Ambasadele din București ale Japoniei și Republicii Populare Chineze.

Coordonarea CASA este asigurată de lector Dr. Ghiocel Bota, care predă și lecțiile de Judo. Instructori asociați sunt: Șerban Derlogea 8 dan - Aikido; Florin Popescu – 5 dan, Octav Bărbulea 2 dan - Aikido; Alex Caravan - Jujitsu; Cristian Vasile - Aikido.

De-a lungul timpului CASA a colaborat pentru lecții, conferințe, demonstrații și cu alți valoroși instructori de arte marțiale, de exemplu: Cristian Ozon (Ninjutsu, Iaido), Adrian Vasilache (Aikido), Ioan Grigorescu (Aikido).

Pentru realizarea obiectivelor sale de studii științifice, CASA colaborează cu Facultatea de psihologie a Universității din București (prof. dr. Mitrofan), cu Catedra de psihologie a ANEFS, cu prof. Șt. Tüdös și prof. dr. M. Golu.

În cadrul CASA se predau studenților lecții de Aikido, Judo, Karate, Yoga, Jujutsu, Taijiquan, team-building. În anii trecuți CASA a efectuat numeroase demonstrații de arte marțiale, desfășurate cu mare succes de public, în cadrul manifestațiilor organizate de Universitate: Târgul Educației etc. CASA a organizat competiții universitare de Karate la nivel național și internațional.

CASA dispune de un Dojo în Căminul studențesc de lângă sediul central al Universității din București (lângă Operă/ metro Eroilor). Numeroase activități se desfășoară în aer liber: Taijiquan, Team-building, drumeție montană și altele.

CASA invită toți studenții Universității din București (dar nu numai ei!) să îi viziteze Dojo pentru a lua cunoștința cu activitatea practică și apoi să participe la cursurile organizate acolo.

Informații și contact: prof. **Ghiocel Bota** – tel. 0729 959 099, ori 021 314 6030, sau direct la Dojo (programul este afișat la intrarea în sediu).

(vezi și # 24. 5.02.2011)