



## 11. Corespondență cu vizitatorii si Comentarii

Scrisorile / E-mailurile dvs. sunt bine primite la adresa: serban<sup>®</sup>  
serban.ro

+++++

Scrisoarea #13B - 24.12.2013

☐☐☐☐ **Chestionar - despre experiențe de viață**

### IDEI – OPINII – SFATURI - AMINTIRI despre DRUMEȚIE

pentru folosul membrilor Asociației FLOREA DE COLȚ din București

și nu numai

#### □□□□□ ARGUMENT

Ajuns la o vârstă respectabilă, îmi aduc aminte de persoane valoroase, mari munțomani, pe care am avut plăcerea, bucuria sau onoarea de a-i cunoaște – drumețind pe lângă ei și învățând de la ei. Din păcate ei s-au dus, iar eu stau prost cu memoria și nu mai am nici un suport pentru amintirile astea: nimic scris, nimic înregistrat șamd. Așa stau lucrurile cu **Emilian Cristea, Gelu Arghiriade, Vasile Ciobăniță, Dorin Gherman** – și câți alții încă, apreciați de multă lume dar neștiuți de mine.

Au fost și alți mari iubitori – și mai ales cunoscători – ai munților noștri, ca Nicolae Baticu sau Willi Kargel, care au scris câte ceva - și moștenirea lor ne bucură pe mulți. (Pentru alte/ astfel de cărți minunate recomand cu toată căldura editura România pitorească – vezi [aici\\*](#)).

Cred că toți cei pe care Dumnezeu i-a ajutat să adune cunoștințe și să rămână în putere – au datoria să-i ajute pe urmași! E vorba atât de informații – cât și de etica drumeției.

Părerea de rău mă face să încerc să dreg ce mai pot: să obțin câteva păreri, vorbe, idei, sfaturi și amintiri de la persoanele valoroase pe care le știu - și care mai pot să scrie.

Dvs. sunteți o astfel de persoană.

De aceea vă rog și pe Dvs. să faceți un efort și să completați chestionarul care urmează, scriind cu mâna (dar citet), sau la calculator, pentru folosul meu și al altor oameni - poate chiar necunoscuți, care ar putea folosi vreodată ceea ce veți scrie. Nu e vorba de a scrie vreo carte meșteșugită, ci câteva vorbe – ale Dvs., așa cum ați răspunde la o bere cuiva care vă întrebă, după o tură muncită împreună. Idei – sfaturi – concluzii – amintiri/ povestiri interesante despre chestiune.

Vă asigur că orice veți scrie interesează pe mulți admiratori ai Dvs. (unii pe care poate nu-i știți, chiar necunoscuți), așa că va rog să nu faceți economie la scris – de exemplu în idea că „a sta nu scriu, că o știe toată lumea

” (ați râde dacă ați afla câte kestii nu mai știu tinerii și orășenii de azi, din cauză că știu prea multe despre calculatoare, sau din alte cauze).

Dacă spațiul liber pe care îl găsiți în Chestionar alături de titlul subiectului propus este

insuficient (așa cum sper!), vă rog luați altă foaie de hârtie și continuați acolo, sau pe verso – indicând titlul subiectului. Dacă apreciați că puteți scrie și despre alt subiect interesant, dar neindicat în Chestionar – vă rog să nu ezitați și să scrieți ceea ce doriți pe o hârtie separată, sub titlul noului subiect. Apoi rog numerotați toate paginile, semnați și dați-mi-le!

Acțiunea sper să nu moară – așa că eventuale adăugiri/ suplimente la răspunsuri le veți putea face/ da oricând.

Eu voi multiplica opera Dvs pentru alți doritori.

Primesc cu recunoștință sfaturi și despre acțiunea mea/ Chestionar.

**VĂ MULȚUMESC MULT!!**

□□□□□ Șerban Derlogea

Mai 2013

\*\*\*\*\*

**Anexe:**

**CHESTIONAR #1 - despre drumeție**

Vă rog să prezentați în scris, cât mai pe larg, ceea ce știți, credeți sau recomandați despre:

### **1. ECHIPAMENTE**

1.1. Rucsac

1.2. Cort

1.3. Sac de dormit

1.4. Haine

## 11. Corespondență

---

- 1.5. Încălțăminte
- 1.6. Procurarea/ confecționarea echipamentului
- 1.7.

## 2. VIAȚA DE DRUMETȚ

- 2.1. Hrana
- 2.2. Apa
- 2.3. Adăpostire/ Loc de tabără/ cort
- 2.4. Îmbunătățirea pregătirii fizice pentru drumeție
- 2.5. Mersul la munte: viteză, ritm, orar etc.
- 2.6. Accidente/ Evitarea lor/ Primul ajutor
- 2.7. Îngrijirea ochilor, picioarelor etc.
- 2.8. Igiena
- 2.9. Călătoria cu căruța/ trenul/ autobuzul/ camionul/ avionul/ călare/ automobilul/
- 2.10. Călătoria pe apă: barca/ pluta/ vaporul etc.
- 2.11. Ce trebuie să facă drumețul acasă/ cu prietenii/ cu Asociația sau Clubul
- 2.12.

## 3. DIFICULTĂȚI

- 3.1. Căldura/ soarele
- 3.2. Ploaia/ trăsnetul
- 3.3. Vântul
- 3.4. Frigul/ zăpada/ gheața
- 3.5. Obstacole de apă: lac/ râu etc.
- 3.6. Animale: ursul/ lupii/ câinii
- 3.7. Șerpi/ Insecte
- 3.8. Siguranța personală și Pericole în traseu: oameni – animale – autorități - altele
- 3.9.

## 4. EXCURSIA

- 4.1. Tovarășii de drum

- 4.2. Pregătirea excursiei/ Asigurare contra accidentelor etc.
- 4.3. Finanțarea excursiei
- 4.4. Cum să te bucuri de drumeție

### □□□□□□ - *Pregătiri necesare la excursia*

- 4.5. - de o zi
- 4.6. - de 2-3 zile
- 4.7. - de 7 și mai multe zile
- 4.8.

\*\*\*\*\*

### □□□ **CHESTIONAR #2 - despre altele**

- 1. despre viață;
  - 2. regrete / ce ai fi făcut altfel;
  - 3. sensul/ scopul vieții
  - 4. hobby-uri/ pasiuni
  - 5. avere
- 
- 1. ce tensiune are? Cum reușește?
  - 2. căsnicie/ familie
  - 3. sănătate/ boli/ medici (buni/ rai/ nebuni)
  - 4. țărani/ orășeni
  - 5. cai/ câini/ pisici/ vaci/ oi
- 
- 1. femei
  - 2. copii/ nepoți
  - 3. haine/ modă
  - 4. băutură/ beție
  - 5. tutun

1. despre motivarea copiilor/ elevilor etc. ca să învețe/ să muncească/ să fie corecți etc.
2. cum trebuie făcută o treabă
3. recunoștință/ răsplată și invers
4. disperare
5. cinste

1. datorie
2. lașitate/ curaj
3. prostie
4. răutate
5. moarte

1. sănătate
2. Educația morală
3. educație/ instrucție
4. violență
5. onoare

1. bun simț
2. politețe
3. limbi străine
4. petreceri/ chefuri
5. prietenie

1. sport
2. glume
3. militare
4. istoria României
5. poporul român

1. defectele/ valorile românilor;
2. România
3. religie/ popi
4. rege/ monarhie/
5. republică

## 11. Corespondență

---

1. emigrare
2. patriotism
3. rasism
4. străini/ ruși/ unguri/
5. evrei/ țigani/ basarabeni/ ucrainieni

1. Antonescu/ Ana Pauker/ Dej/ alții
2. legionari
3. comunism
4. capitalism
5. activiști/ politicieni (treceți/ actuali)

1. Hitler
2. Stalin
3. patriotism
4. Darwin sau Dzeu
5. e bine să faci fapte bune?

1. cutremur(e)
2. bomba atomică
3. război
4. foamete
5. lucru la Stat/ lefegiu/ sau afaceri proprii

1. progresul omului/ societății/ Țării
2. împrumut/ traiul pe datorie
3. viitor
4. ???

\*\*\*\*\*

### Un răspuns la Chestionarele lui Derlogea

de la dl **Andrei Bănescu**/ București/ 2013:

#### SFATURI de la BUNICU'

#### pentru nepoți - și părinții lor

Din ciclul: *Lupta cu morile de vânt*

***Unele sfaturi sunt legate de natura umană, altele sunt cunoștințe utile, altele sunt legi valabile în 90% din cazuri. Recitește-le periodic sau când simți nevoia și te vor ajuta în viață.***

- Poartă-te cu alții cum ai vrea să se poarte alții cu tine (partea perversă: nu toată lumea are aceleași gusturi).
- Fii bun și cinstit.
- Uneori trebuie să faci și tu ca ceilalți.
- Spune „te rog” și „mulțumesc” cât mai des.
- Dă-le telefon părinților.
  
- Când saluți sau vorbești, privește oamenii în ochi.
- Adresează complimente la trei oameni în fiecare zi.
- Nu acționa când ești nervos.
- Nu bârfi.
- Pune întrebări în loc să dai ordine.
  
- Cruță amorul propriu al celorlalți.
- Nu critica, nu condamna și nu te plânge. Critica generează numai ranchiună, lezează stima de sine a criticatului și produce justificări.



- Încurajează. Dă impresia că orice greșeală poate fi îndreptată.
- Încearcă să lași în urma ta mici simboluri de recunoștință.
- Învăță să spui NU.
  
- Nu spulbera speranța nimănui, nici odată. Poate fi tot ce i-a mai rămas.
- Păzește-te de aceia care nu au nimic de pierdut.
- Să nu-ți fie teamă să spui **NU ȘTIU ȘI ÎMI PARE RĂU**.
- Recunoaște-ți greșelile.
- Prietenii vin și pleacă, dar inamicii se tot adună.
  
- Fă-ți noi prieteni, dar întreține-i și pe cei vechi.
- Întotdeauna păstrează atitudinea pozitivă și controlul. Intră în cameră cu un scop și cu încredere.
  - Soluția problemei schimbă problema.
  - În loc să folosești cuvântul Problemă, încearcă să-l înlocuiești cu Oportunitate.
  - Singurul lucru pe care îl poți schimba este prezentul, așa că trage învățăminte din trecut.
  
- Cei care nu studiază trecutul vor repeta greșelile din trecut, cei care îl studiază vor găsi alte căi pentru a greși.
  - Dacă crezi ca educația este prea scumpă, încearcă ignoranța.
  - Învăță să ascuți. Nu știi de unde poate apărea o oportunitate.
  - Poți observa enorm, numai privind.
  - Nu te ruga lui Dumnezeu pentru lucruri, ci pentru înțelepciune și curaj.
  
- Fii curajos. Chiar dacă nu ești, pretinde că ești. Nimeni n-o să știe adevărul.
- Cu cât are cineva mai mulți nasturi încheiați la cămașă, cu atât are un I.Q mai mare. Dar te poți și înșela.
  - Nu există siguranță în cifre, sau în orice altceva.
  - Regulile generale sunt valabile în patru cazuri din cinci.
  - Ideile care au schimbat lumea vin de la indivizi, nu de la comitete.
  
- Aproape întotdeauna este mai ușor să intri în ceva, decât să ieși.
- Acei ce au, mai obțin.
- Cedează o bătălie pentru a câștiga războiul.
- Păstrează secretul.
- Nu discuta afaceri în ascensor, sau troleibuz etc. Nu știi cine te ascultă.
  
- Să ai priorități. Urmărește-le.
- Nu amâna. Fă ce trebuie să faci când trebuie să faci.
- Când nu este necesar să iei decizii, este necesar să nu iei decizii.

## 11. Corespondență

---

- Niciodată nu subestima puterea uitării.
- Avocatul de care ai nevoie este acela care învață pe alții despre problema ta. Telefonează la școli și întreabă cine predă disciplina în legătură cu problema ta. Cercetează dacă are cabinet privat.
  
- Când ești în fața unei probleme de sănătate grave, obține cel puțin trei opinii medicale.
- Când ești în fața unei sarcini dificile, acționează ca și cum ar fi imposibil să eșuezi. Dacă te duci să o vânezi pe Moby Dick, ia cu tine și muștar.
- Nimeni nu se gândește la tine. Toți se gândesc numai la propria persoană, așa cum faci și tu.
- Nu intra niciodată în panică. Oprește-te, respiră, gândește.
- Lumea nu este sigură, nici dreaptă. Nu te lăsa înșelat de aparențe.
  
- Nimic nu este atât de bine sau atât de rău cum pare la prima vedere.
- 80-90% din orice nu poate fi văzut. Ca la aisberg.
- Nimic nu contează de fapt, dacă ceva te supără ceva, întreabă-te: ...în fond chestia asta chiar contează? (partea amuzantă: Nu lua viața prea în serios. Nu o să ieși viu din ea).
- Privește răsăritul soarelui cel puțin o dată pe an.
- Principala grijă a unui bărbat este să aibă grijă de oamenii care depind de el.
  
- Dacă nu dorești să audă copiii tăi ce vorbești, pretinde că te adresezi lor.
- Căsătoria este o uniune care nu poate fi organizată. Fiecare parte crede că ea conduce.
- Luptă pentru un salariu mare. Chiar dacă ai propria afacere.
- Cheia succesului constă în modul în care îți revii după un eșec.
- Niciodată nu plăti înainte ca prestatorul să termine treaba.
  
- Când împarți 100% responsabilitate la două ajutoare, dă-le fiecăruia câte 10%.
- Există trei feluri oneste de a face bani: să fii salariat (nu-i grozav de sigur), să ai propria afacere (e mai bine), să faci speculă (e cel mai bine).
- Trăiește la nivelul mijloacelor tale.
- Nu-ți dori ceva ce îți poți oferi.
- Sa fii frustrat este dezagreabil, dar adevăratul dezastru începe după ce obții ce ți-ai dorit.
  
- Cumpără ce-i mai bun din ce îți poți oferi.
- E mai bine să cumperi un lucru scump care îți place foarte mult, decât să cumperi un lucru ieftin care îți place mai puțin.
- Cumpără-ți numai haine în care îți vine să dansezi.
- În afacerile de vânzări tocmai îmbrăcămintea care îți place și ți se potrivește nu este de vânzare.
- Cel mai sigur semn de criză la serviciu este atunci când nimeni nu îți spune cum să-ți faci treaba.

- Un om cu un ceas știe ora exactă. Un om cu două ceasuri nu este niciodată sigur.
- Când intră într-un magazin sau expoziție, oamenii privesc întâi în dreapta.
- Ar trebui să fie 5 pahare de vin într-o sticlă de 750 ml.
- Distanța de la pliul cotului la încheietura pumnului este egală cu lungimea tălpii. Deci nu trebuie să te descălți mereu când îți cumperi pantofi.
- Toate hârtiile pe care le păstrezi nu îți sunt necesare până în clipa în care le arunci, când devin esențiale.
  
- Natura îți va spune o minciună directă, dacă poate.
- Dacă cineva îți spune: „*nu e vorba de bani, e vorba de un principiu*”, atunci să știi că e vorba de bani.
- Dacă jurnalele dintr-o țară sunt pline numai de vești bune, pușcăriile țării sunt pline tot cu oameni buni.
- Dacă o organizație sau stat au în denumire cuvântul „unit” sau „democratic”, înseamnă că nu sunt.
- Când ești responsabil gândește, când ai probleme deleagă, când ai îndoieli murmură (e legea birocrăției).
- Nimic nu va fi încercat (și realizat) dacă mai întâi trebuie depășite toate obiecțiile posibile.
  
- Muzicanții de pe stradă sunt o comoară. Oprește-te, ascultă-i și dă-le ceva.

\*\*\*\*\*

### **Ce e aia gândire pozitivă? Iată:**

Sunt recunoscător:

- Soției, care sforăie toată noaptea - pentru că doarme acasă cu mine și nu cu altcineva;

- Fiicei mele adolescente, care se plânge că trebuie să spele vasele - asta înseamnă că este acasă și nu pe străzi;

- Murdăriei de curățat după o petrecere – asta înseamnă că am fost înconjurat de prieteni;
- Hainelor care sunt puțin cam strâmte – asta înseamnă că am destul de mâncare;
- Umbrei mele, care mă însoțeste la muncă – asta înseamnă că sunt afară, la lumina soarelui;
- Podelei care trebuie ștersă și ferestrelor care trebuie spălate – asta înseamnă că am o locuință;
- Locului de parcare pe care îl găsesc tocmai la capătul parcării - asta înseamnă că pot să merg și că am fost binecuvântat să am un mijloc de transport;
- Zgomotului pe care trebuie să-l suport de la vecini - asta înseamnă că n-am surzit;
- Grămezii de rufe de spălat și călcat - asta înseamnă că am haine de îmbrăcat;
- Oboselii și durerilor musculare la sfârșitul unei zile - asta înseamnă că am fost capabil să muncesc din greu;
- Impozitelor pe care le plătesc – asta înseamnă că sunt angajat.
- Tuturor nemulțumirilor pe care le aud la adresa guvernului – asta înseamnă că avem libertatea cuvântului;

- Soneriei care mă trezește în zorii zilei - asta înseamnă că sunt viu;

- ȘI ÎN SFÂRȘIT ... pentru e-mail-uri - asta înseamnă că am prieteni care se gândesc la mine.

### **SECRETE SIMPLE CA SA OBȚII FERICIREA:**

Ziua cea mai frumoasă: *azi*;

Cei mai buni profesori: *copiii*;

Ființele cele mai necesare: *părinții*;

Prima necesitate: *comunicarea*;

Cea mai mare fericire: *a fi util celorlalți*;

Rădăcina tuturor relelor: *egoismul*;

Cel mai mare defect: *indispoziția*;

Ființa cea mai periculoasă: *minciunosul*;

## 11. Corespondență

---

Sentimentul cel mai josnic: *ranchiuna*;

Arma cea mai eficace: *surâsul*;

Cel mai bun remediu: *optimismul*;

Cel mai frumos dintre toate: *dragostea*;

Cea mai mare satisfacție: *datoria împlinită*;

Forța cea mai puternică: *credința*;

Cadoul cel mai frumos: *iertarea*;

Cel mai necesar: *calmul*;

Senzația cea mai satisfăcătoare: *pacea interioară*;

Lucrul cel mai ușor: *să te înșeli*;

Obstacolul cel mai mare: *teama*;

Cea mai mare greșeală: *a abandona*;

Ruta cea mai rapidă: *drumul corect*;

Distrația cea mai frumoasă: *munca*;

Misterul cel mai mare: *moartea*.

O zi frumoasă vă doresc... Și încercați să gândiți pozitiv... doar avem atâtea bucurii... pe care le uităm din păcate.

\*\*\*\*\*

## Educarea deprinderilor

### 1. CREATIVITATEA

Nimic nu este perfect și poate fi îmbunătățit. Evită atitudinea negativă față de lucrurile noi.

Invențiile se realizează prin inspirație sau muncă asiduă. Necesitatea lor apare din cauza frustrărilor (ne deranjează că ne tăiem mereu cu lama, sau că calculatorul merge prea încet), sau încercând să satisfacem lipsurile. Apoi, colectarea de informații generează idei asupra stadiului problemei și idei de îmbunătățire. Urmează perioada de incubație când subconștientul lucrează pentru noua idee. Iluminarea este rezultatul asociațiilor din incubație, iar noua idee

trebuie experimentată și validată.

Pregătirea pentru inovare presupune acumularea de cunoștințe într-unul sau mai multe domenii, instruirea în metodele de creativitate, dorința de a crea noul și curiozitate, formarea unei atitudini pozitive față de nou, tehnici de observare și experimentare, cunoștințe legate de legislația privind definirea și protecția invențiilor.

Creativitatea este o însușire naturală care depinde de IQ dar care poate fi și antrenată. Este și o problemă de atitudine mentală.

### ***Exerciții pentru creativitate:***

Alege obiecte din casă și hai să le inventăm utilizări sau funcții. Câștigă cel ce găsește mai multe la același obiect.

Studierea diferitelor desene și diferite interpretări ale lor.

Citirea unor afirmații. Ce îți sugerează?

Ce îți sugerează cuvântul .....

Ce poate fi îmbunătățit la .....

Cum să .....



Prezentarea unei probleme pentru care să se găsească soluții cu ajutorul unor obiecte puse la dispoziție.

Identificarea defectelor/ dificultăților de utilizare a unui obiect. Ce trebuie făcut ca să le îmbunătățim?

Găsirea asemănarilor sau deosebirilor unor obiecte, ființe .....

Utilizarea analogiilor. Cum determinăm copilul să facă ordine în cameră. Mary Poppins folosea cântecele.

Reprezentări schematice ale unui obiect, ființă, atribut.

Sugestii pentru îmbunătățirea jucăriilor.

Explicarea unei situații cuiva care nu pricepe limba.

Discutarea unui personaj îndrăgit. Prezentarea lui.

*Tăticule, cine a inventat termometrul?*

□□□□ *Zeul Mercur, puișor!*

## **2. ÎNCREDEREA ÎN PROPRIILE PUTERI - IMAGINEA DESPRE SINE**

Cultivând încrederea în sine faceți din copil un învingător. Este importantă moștenirea genetică, dar foarte importante sunt și atitudinea mentală, caracterul și strategia cu care e crescut.

Există factori distructivi ca: ridiculizarea, maltratarea, abandonarea și standardele morale scăzute.

Copilul are nevoie de iubire necondiționată. Iubirea legată de vreo performanță nu este iubire. Copilul simte când părinții țin la faptele lui și nu la el. Pentru el este o constatare devastatoare.

Simptomele unei imagini proaste despre sine sunt: fronda (de ce să fac asta?), depresiile, relațiile proaste, însingurarea, prostituția (la fete).

**Soluții** pentru a ajuta copilul să-și construiască o imagine bună despre sine:

- Nu repetați copilului ce grozavi erați voi;
  - Copilul să nu dea voie nimănui să-l facă să se simtă inferior;
  - Învățați-l bunele maniere (reguli elementare de politețe);
  - Să comunice, să aibă o imagine încurajatoare despre viață, să fie politicos („mă bucur că vă cunosc”, să repete numele persoanei, să spună „mulțumesc”, când vorbește la telefon), prezentați-l cu mândrie „el/ ea este fiul/ fata mea”);
  - Să învețe să ducă lucrurile la bun sfârșit; dați obiective mici sau faze succesive (furnizați-i planuri, un orar de respectat);
  - Asigurați un mediu familial optimist, plin de iubire (să le placă acasă);
  - Să fie mândru că aparține unui grup valoros și nobil (școala, biserica, societatea);
  - Părinții să-i vadă ca pe niște adulți împliniți, competenți, deschiși;
  - Încurajați-l să-și aleagă cu grijă prietenii (ambitioși, pozitivi, de caracter); să-și facă inventarul calităților (pentru a-și descoperi părțile bune);
  - Să citească; să se învețe cu dicționarul; petreceți seara cu el 10 minute și învățați-l cuvinte noi;
  - Dezvoltați-i imaginația (să vadă cu ochii minții);
  - Să se privească în oglindă dimineața și să-și propună că va face în așa fel ca ziua să fie cea mai bună din viață; va învăța să fie numărul unu;
  - Defecțiunile fizice pot fi depășite;
  - În perioada 9-15 ani are nevoie de iubire și mare suport moral.

Iată cum se cultivă încrederea copilului în propriile forțe (trebuie excluse mituirea, învinovățirea, teama):

- Găsiți ceva de lăudat; aplaudați chiar o performanță mică;
  - Învățați-l, nu-l blămați; criticați comportarea, nu copilul; să știe clar ce trebuie să facă, nu ce doriți să nu facă - asta inspiră atitudine pozitivă;
  - Evaluați părțile lui tari: „ce îți place să faci? ce te distrează? la ce ești bun?”; răspunsurile lui dau indicații pe care nu le bănuți;
  - Să atingă țelurile în etape;
  - Învățați-l să se relaxeze: relaxarea este cheia performanței;
  - Etapa respirației profunde; Etapa asocierii cu un gând, o imagine, o muzică în stare relaxată; Etapa focalizării pe gând - și relaxarea se instalează automat;
  - Să se concentreze timp mai îndelungat (jocuri cu numere, figuri etc.);
  - Să repete mintal, să vizualizeze mintal mișcări – teste, până devin rutină (asemenea sportivilor);
  - Amintește-i mereu succesele; încurajează-l.

Iată câteva informații din **cursul de (auto) încredere** al lui *Walter Anderson*:

- Poartă-ți responsabilitatea propriei tale vieți; să fii conștient că poți crea propria ta viață nouă; să înțelegi cine ești; asta depinde de ereditate (foarte bună!), de anturaj (tu îl alegi!), și ce-i mai important - de reacțiile tale la primii doi factori. Ereditatea e mașina, mediul este traficul, iar tu ești șoferul. Tu hotărăști viteza și siguranța cu care conduci.
  - Ești un individ capabil, nutrești doar speranțe realiste, nu false sau irealizabile. Privește în jur și observă cum fac ceilalți, învață;
  - Atitudinea se schimbă - schimbând cuvintele pe care le folosești. Nu spune niciodată „încerc să fac”, sau „nu pot”. Poți să faci! Singura problemă este **cum** faci. Nu există probleme fără soluții, există doar probleme la care soluția nu s-a găsit încă;
  - Fă-ți griji pozitive. Frică am avut cu toții (să nu fiu inferior, vulnerabil, respins), sau neliniști frustrante care pot duce la mutilări psihologice și fizice. Ele consumă energie. Totul este să orientăm această energie spre canale productive. Înțelege de ce ți-e frică (ce se poate întâmpla cel mai rău; ce aș putea face etc.), apoi acționează (de exemplu învață pentru un examen – în loc să-ți faci griji pentru el);
  - Acționează asupra anturajului prin înfățișarea ta și prin conversații de succes. Relaxează-ți partenerul la prima vedere, vei fi și tu relaxat. Arată interes real pentru ce spune. Pune întrebări ca să primești răspunsuri ample. (De ce?). Pronunță numele celui alt. Fii de acord din tot sufletul. Dezaprobă fără elan. Lasă pe celălalt să vorbească. Nu corecta și nu schimba subiectul. Dacă celălalt e meschin, provocator, nervos – renunță;
  - Cunoaște-te mai bine. Ce sunt? (capacități, alegeri, sentimente, vise, dorințe). Ce am? (lucrurile mele). Ce par eu a fi? (ce cred alții despre mine);
  - Crede în ceva important;
  - Alătură-te unei echipe;
  - Vindecă-te de timiditate. Găsește teren comun de discuții. Fă planuri de viitor. Mișcă-ți

corpul (consumă energia). Concentrează-te asupra celorlalți (nu asupra ta). Găsește puncte de sprijin (puncte de interes comun). Zâmbește.

### 1.3. IERTAREA

Dacă ierți te descătușezi. Să ierți indiferent care a fost ofensa.

Iertarea este sănătoasă din punct de vedere psihic și importantă pentru starea fizică și mentală. Este un proces de vindecare.

### 1.4. DISCIPLINA

Este totalitatea regulilor de comportament care corectează, modelează, întăresc sau perfecționează pe cineva. O persoană disciplinată face ceea ce trebuie făcut atunci când trebuie făcut. Fără disciplină ai un handicap comportamental.

Copiii nedisciplinați au fost răsfățați, nu le-a fost refuzat nimic (mofături, obrăznicii, îndrăzneli, egoismul, nesimțirea). Dacă copilul este „lăsat să-și facă de cap” i se induce idea că și ceilalți îi vor permite. El va fi însă rejectat de alții. Aceasta are efect asupra orgoliului său și acceptării de sine.

Disciplina dă un sentiment de siguranță. Dacă nu a fost disciplinat prin dragoste, în micul univers (familia), copilul va fi disciplinat fără dragoste sau corectitudine în marele univers (societatea).

Disciplina este o unealtă pentru succes în viață.

#### ***Soluții pentru disciplinarea copilului:***

- Alinând plângăciosul, perioada de dependență va crește;
  - Ignorați cearta copiilor între ei;
  - Fiți părinți, nu prieteni la cataramă;
  - Începeți procesul de formare devreme (le cereți aportul la lucruri mărunte);
  - Nu fiți părinte „nuc” (un copac la umbra căruia nu se mai dezvoltă nimic);

- Trebuie să-l certați pentru fapta sa - și nu persoana care a comis fapta;
- Copilul neascultător primește corecție fizică; dar cu grijă, cât mai rar, și folosind un obiect neutru, nu palma; folosiți mai mult sentimentul de vinovăție.

\*\*\*\*\*

### **Dezvoltarea personală: □ *responsabilitatea.***

#### **Ce este responsabilitatea?**

Responsabilitatea este asumarea urmărilor unei acțiuni, decizii sau sarcini. Cine își ia responsabilități, își va dezvolta dorința de a-și îndeplini visurile. Visurile devin responsabilități.

Cu libertatea vine și responsabilitatea. Prețul libertății este responsabilitatea. Viața ne oferă responsabilitatea de a plăti ceva pentru a deveni mai mult.

***Responsabilitatea este prețul creșterii/ mării.***

#### **Cum devii responsabil?**

***Trebuie să-ți asumi responsabilități; nu poți schimba circumstanțele, anotimpurile, vântul, dar te poți schimba pe tine.***

- Să-ți faci treaba bine și înțelept.
- Să-ți respecti promisiunile.
- Să faci ce este moral, legal, etic....
- Să înveți să-ți recunoști greșelile și să înveți din ele.

***Oamenii care refuza responsabilitatea propriei judecăți sunt considerați paraziți în judecățile altora.***

***99% din eșecuri vin de la oamenii care au obiceiul să găsească scuze – pentru eșec.***

#### **Cum pot părinții, bunicii, prietenii să-i ajute pe copii să devină responsabili?**

***Există două alegeri în viață:***

- ***să accepți condițiile care există, sau***
- ***să accepți responsabilitatea de a le schimba.***

A fi părinte este o meserie grea. A fi părinte bun este o meserie grea pentru un adult. Copilul este reflecția părintelui.

Responsabilitatea copilului ar trebui să sporească odată cu vârsta, însă copiii nu sunt motivați să accepte responsabilitatea.

Disciplinarea copiilor nu este o treabă ușoară dar ea trebuie făcută. Dacă n-o facem, punem în

pericol evoluția și succesul lor în societate.

### **Cum pot fi responsabilizați copiii?**

- Să-i facem să se simtă siguri și să le dezvoltăm încrederea. Dar - trebuie să știe că există limite în libertate/ comportare. Când se ivește ocazia să le reamintim necesitatea responsabilității.
- Să-i facem să înțeleagă consecințele acțiunilor lor nepotrivite, fără să le rănim mândria/ stima de sine.
- Să-i explicăm sarcina neîndeplinită și consecințele iresponsabilității (dacă nu și-a făcut sarcina – penalizare, de exemplu oprirea accesului la computer o săptămână).  
El poate alege. *Chiar Dumnezeu a spus: „alege ce poțestești - dar plătește”.*
- Să lăsăm copilul să înțeleagă consecințele naturale ale acțiunilor sale. Să-i devină clară legătura dintre acțiunea lui și consecințele ei. Când suportă consecințele își amintește mai bine. Dacă nu-și îndeplinește sarcinile, lasă-i telefonul oprit, sau hainele nespălate. (Părinții care răsfăță copiii exagerat de mult și continuă să le rezolve problemele, sau satisfac dorințele – după ce ei greșesc, produc adulți infanți/ mai puțin responsabili).
- Mesajele transmise în legătură cu sarcinile/ datoria/ reponsabilitatea să fie clare.
- Să facem împreună cu el o lista de sarcini. Să îi dăm responsabilități în casă, fără să-l încărcăm cu sarcini. Mai întâi îl învățăm cât mai prietenos, dacă putem - ca joc (de exemplu să pregătească masa de dimineață, să curețe camera, baia, o dată pe săptămână, să-și facă singur patul), să urmărim acțiunea sau inacțiunea.
- Să facem împreună un plan care să-l ajute să-și atingă obiectivele (îl ajutăm, dar nu lucrăm în locul lui; verificarea planului: pune-i întrebări: *”ți-ai pregătit ghiozdanul pentru mâine?”*).
- Să facem/ păstrăm înregistrări vizibile ale sarcinilor și a îndeplinirii lor (panou perete cu bife).
- Ținem seama de temperamentul copilului; instrucțiunile să fie clare și să nu arate ca ordine.
- Să gândim pozitiv (i se sugerează avantajele palpabile).
- Să-l ajutăm să fie și el mai responsabil - dacă așteaptă mai mult de la noi (vrei asta, fă asta).
- Recompensăm alegerile responsabile; să creem legături clare între responsabilitate și avantajele pe care le prețuiește (face temele școlare, sau ordine în cameră - are voie cu colegii).
- Să-i fie apreciate eforturile (*„bravo, acum mergem să ne distrăm”*). Arată-i ce nu poate face. Stabilește limite (de exemplu privind accesul la computer, la telefon, la prieteni, la video), cum să se comporte, să spună altora *”te/ vă rog”*, *„mulțumesc”*.
- Să fim noi modele. Copiii nu se uită la ce spui, dar sunt atenți la ce faci (de exemplu să punem lucrurile la loc - nu să le azvârlim, să spălăm cana din care am băut etc.). Dacă amenințăm sau promitem - trebuie să și îndeplinim.
- Să participe cu bani și efort la cumpărăturile pentru el.
- Mâncați împreună în familie, mai ales când masa e pregătită de el/ ei.
- Să-l antrenăm în acțiuni colective de care să fie mândru (de exemplu la culegere de gunoaie).
- Să evităm dojana, cearta; mai degrabă să încercăm calm, cu umor și blândețe.

- Repetarea continuă a reproșurilor este frustrantă (mai bine îl punem să repete acțiunea ce reflectă încălcarea regulilor).
- Izolează-i față de efectele negative ale societății (filme, jocuri pe computer etc.), păzește-i de mediul toxic educativ.
- Indiferent de ce se întâmplă, lasă o linie de comunicație deschisă cu el.

\*\*\*\*\*

**Dezvoltarea personală: □ □ decizia și factorul uman.**

□ ***Nimeni nu ține evidența deciziilor pe care nu le-ai luat. Toți țin evidența deciziilor tale proaste.***

O formulă simplă pentru apariția/ luarea unei decizii ar putea fi: **Decident x Situație = Decizie**

unde "x" e un simbol care poate însemna și "rareori", poate chiar „de loc”.

□ □ □ **Situațiile** se modifică și necesită recalibrări pe măsură ce se schimbă mediul. Alteori situațiile conțin multe variabile, cu un număr infinit de posibilități, deci sunt greu de înțeles și definit.

În schimb, **factorul uman** acționează conform unor tendințe mai previzibile și identificabile din punct de vedere psihologic. De aceea, dacă se știe tendința celui care ia decizia și variabilele relevante ale situației, sunt șanse de a putea prezice și îmbunătăți rezultatul acesteia.

□ **Cum □ ia un om o decizie?**

- La început - se **gândește** dacă e într-adevăr nevoie să ia o decizie corelată cu situația, scopurile personale sau cu rezultatele așteptate; *Nu lua niciodată o decizie pe care poate s-o ia altul.*
- **Adună informații.** *Dacă se adună destule informații, cu metode statistice se poate demonstra apoi orice.*
- Caută și dezvoltă **alternative.** *Pentru fiecare decizie există o doză egală de critică.*
- Evaluează aspectele **pentru și contra** la fiecare alternativă; *Judecata bună vine din*

*experiențe proaste, experiența vine din judecăți proaste.*

- **la decizia;**
- **Acționează** în conformitate cu decizia adoptată;
- Suportă consecințele/ urmarea acțiunilor decise, apoi **reflectează și trage învățăminte**. *Nici o decizie nu poate fi considerată un eșec total, ea poate servi oricând ca exemplu negativ.*

Deciziile pot fi voluntare sau involuntare, depinzând de impulsivitatea sau raționalitatea decidentului. Din punctul de vedere al tendinței naturale, a instinctului de a evita pericolul în diverse situații, oamenii care iau decizii se împart în două categorii: **prudenții și impulsivii**.

### **Ce tip de decident ești - și ce să faci ca să valorifici cu folos tendința ta naturală?**

#### □□□□ **Prudenții:**

- 75% dintre oameni au tendința de a evalua riscurile înaintea luării unei decizii. Sunt atenți la cât de mare/ mică este probabilitatea să obțină un anumit rezultat ca urmare a deciziei. Sunt meticuloși, adună conștient informații și compară faptele, acționează numai atunci când este necesar, își doresc liniște sufletească. Sunt de părere că drumul spre îmbogățirea rapidă e cea mai sigură cale spre faliment. Pun accentul pe deciziile sigure, dar teama de a lua o decizie greșită poate deveni ușor un obstacol care duce la indecizie. Sunt orientați spre *trecut și viitor*.
- În caz de stres/ presiune, teama de eșec afectează deciziile prudentului; soluția pentru el constă în a nu-și face griji din cauza scopului pe care nu-l dorește, ci din **formularea cât mai precisă a scopului** pe care și-l dorește.
- Ezitarea de a lua decizia până nu se strâng toate datele și se consultă toți specialiștii ar putea dura până ce situația se modifică, iar decizia să fie luată totuși pe baza vechii situații – și să nu mai fie potrivită. Ezitarea vine și din neîncredere iar neîncrederea vine din lipsa de experiență în situațiile date. Dobândirea unei **atitudini mai ferme** e o chestiune de practică și de disciplină.
- Modul bun de luarea hotărârilor se învață cu ajutorul experienței, iar viața continuă și după ce iei o decizie greșită. Mergi cu pași mici în direcția unei atitudini hotărâte, forțându-te să iei decizii fără consecințe majore, într-un **terval de timp**.
- Numărul mare de posibilități poate distra atenția când e nevoie să iei o decizie; dar fii conștient că nu poți controla factorii pe care nu-i cunoști și amintește-ți că scopul planificării nu este planificarea însăși, ci **pregătirea pentru acțiune**. Să faci saltul de la planificare la acțiune.
- Refuzul de a încerca modalități alternative este dezastruos, dar hazardarea nu trebuie să vină în contradicție cu estimarea riscului; multe idei pot fi **testate și înțelese** înainte de a fi nevoie de un angajament riscant.
- Riscul real este dacă nu cauți metode și strategii noi din cauză că ai o aversiune față de **adaptare**, sau ți-e frică să nu eșuezi; Nu te complac în stagnare.



- Când te confrunți cu o situație în care unul din factorii cheie este neverificat, poți face în așa fel ca să structurezi decizia ca pe un experiment, în loc de un proces fără cale de întoarcere. Decizia nu necesită perfecțiune. Perfecțiunea nu este scopul. Obiectivul este să obții **cea mai bună șansă** de a atinge scopul propus.
  - Fii atent la riscuri, dar asigură-te că sunt reale, apoi administrează-le. Metoda de administrare a sentimentului de teamă este să o **anticipezi** și să te **pregătești** pentru ea. Stabilește țintele, concentrează-te asupra lor, evaluează condițiile prezente și pe cele viitoare.
- Dacă stai și îți faci griji despre ce decizie să iei - e sigur că nu o să găsești răspunsul pe care-l cauți.***

### **Impulsivii:**

Aceștia sunt în procent redus de persoane. Sunt atrași în mod natural de alegeri care le oferă o îmbunătățire a situației lor prezente. Caracteristica lor este că sunt foarte hotărâți. Au tendința de a fi prea atenți la câștiguri imediate și insuficient de atenți la ceilalți. Sunt atât de porniți în căutarea următoarei ocazii încât pierd din vedere efectele acestor alegeri asupra celorlalți.

Tendința lor impulsivă poate duce la câștiguri atunci când are succes, dar când direcția nu este bună/ verificată, riscă să devină disfuncțională și îi împiedică să atingă potențialul pe care îl căutau la început. Sunt orientați spre *prezent*.

- Tendința centrală a impulsivilor este acțiune înaintea reflecției; pentru ei "*e mai simplu să spui iartă-mă decât te rog*" .

Gestul de a-ti cere iertare este pozitiv în menținerea unei relații bune cu cei din jur. Ca să-ți recunoști greșeala trebuie să supui hotărârea ta unei analize critice. Instinctul care îl face pe impulsiv să caute câștigul, trebuie folosit cu chibzuială. Ei trebuie să-și **acorde timp** după luarea unei decizii, pentru a stabili dacă e nevoie de redirectionare.

- Majoritatea impulsivilor consideră că iau decizii mai bune sub presiunea timpului. Spre deosebire de prudenți, ei percep timpul ca pe un catalizator al deciziilor bune. Este bine ca impulsivul să nu ia o decizie mai rapidă de cât este necesar. În condițiile în care termenul limită este adecvat, iar **obiectivele sunt** clar stabilite, situația se află pe direcția corectă.
- Comportamentul standard al impulsivului este *riscul fără nici un plan de rezervă*. El ar trebui să **ă-și pună întrebări**

despre direcția spre care îl conduc impulsurile și astfel să evite dezastre ireparabile. Să se întrebe dacă decizia de luat îi va afecta viitorul sau relațiile cu alte persoane? ; sau dacă decizia îl va ajuta să construiască relații benefice?

- Relaționarea personală și profesională reprezintă uneori un efort pentru impulsiv. Gradul de relaționare nu are impact doar asupra fericirii personale, ci joacă un rol important și în performanța profesională. Lipsa delegării și a încrederii în colegi distruge legăturile și te lasă fără susținere. Înainte de a lua o decizie, impulsivul ar trebui să aibă mai multă **răbdare** și să acorde timp reflecțiilor proprii și ale celor din jur.
- Slaba/ insuficienta planificare și organizare se află la originea eșecului impulsivilor. Impulsivul neglijează luarea în calcul a situației pe termen lung. În procesul de luarea a deciziei este bine ca impulsivul să-i includă pe cei care se pricep în domeniu și să le **accepte ajutorul**.



psihologice la locul de muncă sau școală;

- probleme de familie, inclusiv relații tensionate sau nefericite și destrămarea familiei;
- probleme sociale, cum ar fi izolare, violență, creșterea criminalității și accidentelor de circulație;
- probleme juridice – condamnare pentru posesie sau vânzare de droguri cu închisoare și cazier judiciar, care restrânge posibilitățile de angajare și de călătorie în străinătate.

Din păcate dependența de droguri se vindecă greu sau deloc, în majoritatea cazurilor sfârșitul e căderea în animalitate, mizeria și moartea.

### De ce tinerii încep să consume

#### droguri și alcool?

- din curiozitate;
- pentru noi experiențe;
- pentru a sărbători sau petrece;
- pentru efectele inițial plăcute;
- pentru a-și depăși inhibițiile;
- pentru a calma durerea;
- pentru a calma diferite probleme emoționale (de exemplu: furie, stres, anxietate, plictiseală sau depresie);
- pentru a-și spori încrederea în ei;
- să arate ca o altă imagine în filme, mass-media sau societate;
- pentru a exprima înstrăinarea sau răzvrătirea lor față de părinți, societate;
- pentru a depăși experiențele traumatice;
- din cauza presiunilor sociale;
- ca să urmeze exemplul unui părinte sau al unui greșit numit “prieteni”;
- pentru a avea un sentiment de apartenență la un grup și pentru a evita respingerea;
- alte cauze.

Consumul de droguri este încurajat și susținut de numeroși răufăcători care nu vor decât să câștige bani din nenorocirea altora. Pentru a-și atinge scopul, acești ticăloși se prefac a fi prieteni, iubiți/ iubite, binevoitori etc.

### Cum sunt amăgiți tinerii ca să înceapă consumul de droguri?

Cu vorbe/ afirmații de tipul:

„Există droguri bune și rele”; „majoritatea drogurilor nu provoacă probleme mentale”; „nu se știu cauzele pentru care oamenii iau droguri”; „**majoritatea drogurilor nu provoacă dependență**”; „alcoolul nu este drog”; „marihuana nu dă probleme”; „ecstasy este cel mai sigur drog”; „drogurile cresc creativitatea”; „drogurile ascut simțurile”; „drogurile rămân în organism doar puțin timp”.

**Toate** aceste afirmații (și altele asemănătoare!) sunt **false**. Ele vin de la cei care vând sau folosesc droguri.

Cei care vând droguri pe stradă mint pentru a face rost de clienți; cei care consumă își dau seama că n-au avut dreptate, dar este prea târziu și nu se mai pot opri, așa că încearcă să molipsească pe alții ca să nu mai fie singuri/ respinși etc. Firmele/ companiile care vând alcool îi fac publicitate în masmedia pentru a face bani.

### Ce fac drogurile în realitate?

Drogurile sunt otrăvuri. Cantitățile ingerate te controlează și te afectează. O cantitate mică acționează ca stimulent (crește viteza activității nervoase în corp); o cantitate mai mare este sedativ (provoacă somnolență și calm); o cantitate și mai mare *ucide*.

Diversele droguri introduc diverse cantități de otrăvă în corp.

**Toate** drogurile afectează mintea. După ce fumezi/ tragi/ înghiți etc., când te gândești la ceva imaginea îți vine imediat în minte și poți rezolva problemele care ți se pun. O persoană care ia droguri are greutate să vizualizeze, să-și amintească ceva, uită, este iresponsabilă, nu discerne între adevărat și fals, este incapabilă să realizeze ceva; este o persoană în care nu poți avea încredere. Creierul lui se micșorează ca dimensiuni.

Cei care iau droguri ca să scape de situații sau simțăminte neplăcute se înșeală. Pentru a înțelege de ce unii iau droguri acum trebuie să știi ce li s-a părut rău înainte de a le lua. Ei iau droguri fie ca să se calmeze, fie că au probleme cu somnul, sau probleme fizice, sau doresc să se simtă fericiți; li se pare că drogul este o soluție temporară pentru problema nedorită. Dar - drogul nu dă soluția.

Pentru a obține soluția reală trebuie rezolvată cauza care a generat problema.

Când efectul drogului se termină, persoana are nevoie de și mai mult drog. Dacă ești nervos și iei un drog ca să te calmezi, după ce trece efectul drogului devii mai nervos - și organismul cere mai mult drog pentru a se calma. Procesul merge într-o singură direcție - **degradare**.

Drogul distruge creativitatea. Presupunând că ești plictisit, dacă iei drog prima impresie este că ai scăpat de plictiseală și te apuci de lucru. Dar apoi se instalează în ordine: tristețea, furia, teama și apatia. Lipsa de interes crește odată cu dorința de a lua și mai mult drog. Degradarea este rapidă. Persoana devine de ce în ce mai nefericită și nu mai este capabilă să realizeze ceva.

Drogul blochează simțurile. După o primă senzație rapidă că a scăpat de probleme, simțurile se blochează, persoana devine indiferentă la ce este în jur, poate provoca accidente sau situații periculoase cu consecințe grave. Gândirea și mișcarea devin progresiv mai lente până practic încetează.

**Alcoolul** este unul din drogurile cel mai des folosite. Un pahar stimulează, 5 pahare probabil te fac să dormi, 10 pahare băute într-o perioadă scurtă pot omorî o persoană adultă. La copii și tinerii în creștere efectul este și mai puternic. Alcoolul consumă vitaminele, iar lipsa de vitamine face corpul să tremure și să transpire. Persoana devine îngrijorată fără motiv. Dacă continui să iei drogul pentru a te simți mai bine situația se înrăutățește. Apare teama, durerea, apoi boala.

**Marihuana** distruge plămâni, nervii și creierul. Conține 400 de chimicale din care 60 provoacă cancerul. Fumatul marihuanei distruge vitaminele și anumiți nervi își încetează activitatea. Pe măsură ce fumezi mai mult te simți din ce în ce mai rău și ai nevoie de tot mai multă marihuana

ca să-ți dea senzația că revii la starea inițială. Durerea și disconfortul cresc.

**Ecstasy** este un drog foarte periculos, un „halucinogen” (acționează asupra creierului și produce imagini nerezale, de multe ori îngrozitoare). Crește temperatura corpului și poate opri inima. Distruge celulele creierului și afectează puternic memoria. Produce frică, tristețe, pierdere de control și sentimente neplăcute - fără legătura cu viața actuală, reală a persoanei. Minte a persoanei rătăcește printre experiențele și suferințele din trecut.

Orice drog rămâne în organism o perioadă lungă după ce a fost ingerat. El trece din vasele sanguine în grăsimea corpului. La mișcare sau la activitate, drogul trece din nou în vasele de sânge. La repaus revine din nou în țesuturile alăturate, prin pereții vaselor. Procesul devine aproape perpetuu - timp de **ani de zile** după ce persoana nu se mai droghează.

### **Semne care arată că o persoană consumă droguri:**

La persoana respectivă apar:

- schimbări în obiceiurile de somn sau hrană - insomnie, oboseală, creștere sau descreștere bruscă a poftei de mâncare;
- schimbări de aspect fizic: ochi roșii, pupile dilatate sau contractate, tuse, dureri de cap, vorba dezlânată, scădere în greutate;
- schimbări în obiceiuri: creșterea utilizării apei de gură, coloniei, picăturilor în ochi;
- schimbări emoționale: depresie, ostilitate, minciună, hipersensibilitate, atitudine surprinzătoare/ neprevăzută fără un motiv aparent; dificultate în concentrare, confuzie;
- evită contactul cu oamenii, însingurare, scade interesul pentru școală sau sport, cere bani, prietenie cu colegi care manifestă aceleași semne, face pledoarie pentru droguri.

### **Cum te poți feri de droguri?**

Pregătește-te pentru ocaziile în care prieteni, colegi sau străini îți oferă droguri. Refuză, schimbă subiectul, ignoră persoana. Încearcă să te asociezi cu oameni care nu folosesc droguri și evită situațiile unde vor fi consumate sau oferite droguri.

Observă să nu ți se pună nimic suspect în paharul tău. Nu te urca în mașină cu cineva care a consumat droguri. Să știe cineva de încredere unde te găsești. Să te poți retrage repede.

Recunoaște semnele că se folosesc droguri.

Nu accepta niciodată medicamente de la cineva necunoscut și nesigur.

Participă la activități care îți fac plăcere. Te simți bine, este mai ieftin, mai plăcut, mai sigur

și mai sănătos decât consumul de droguri.

Găsește prieteni cu care să poți vorbi despre orice și care țin într-adevăr la tine. Comunică cu părinții sau bunicii și cere lămuriri când ai dubii într-o problemă. Alege prietenii dintre cei ce au atitudini pozitive, sunt conectați la activități școlare și extrașcolare plăcute și folositoare, care nu sunt de acord cu folosirea drogurilor, care te influențează pozitiv în decizii.

Înțelege-ți, descoperă-ți talentele, calificările și realizările; aminteșteți-le când te simți nefericit. Folosește tehnica gândirii pozitive. Lasă părinții să-ți cunoască activitățile și prietenii.

Înțelege ca viitorul este plin de speranță și promisiuni, chiar dacă ele încă nu s-au conturat, și că nu merita să le distrugi prin consum de droguri.

În unele țări anumite droguri sunt legale. Dar nu te lăsa înșelat: **toate** sunt toxice; provoacă dependență, violență și consecințele acestora.

Informează-te privind denumirea drogurilor și efectele lor nocive (adică: alcoolul, tutunul, marihuana sau cannabis, amfetaminele, ketamina, GHB, ecstasy, LDS, halucinogenele, cocaina, heroina) și evită-le.

### O glumă tristă:

- Cum l-ai convins să se lase de droguri?

- l-am arătat două cercuri: unul mare și unul mic; cel mare reprezenta creierul lui înainte de a lua drogul, iar cel mic creierul lui după ce l-a luat....

\*\*\*\*\*

### Dezvoltarea personală: *cititul*.

Cu toții știm care este folosul lecturii, însă avem nevoie să ne mai amintim din când în când, ca să fim mai motivați.

### Ce spun alții?

- Un studiu din Marea Britanie, arată că **78% dintre cei care citesc des se simt satisfăcuți de viața lor**. În cazul celor care citesc puțin sau deloc, procentul este de numai 50%.

- fără de asta, lectura este cea mai bună **metodă de relaxare** dintre cele "clasice". Cercetătorii de la Sussex University au descoperit că **doar șase minute de lectură reduc nivelul stresului cu până la 68%**, față de 61% în cazul muzicii sau 42% în cazul unei plimbări în natura. Jocurile video se pare ca au o eficiență mult mai mică, scăzând nivelul stresului cu doar 21%.

### De ce apar aceste rezultate ?

Deoarece **cititul are implicații pozitive în planurile vieții**, după cum se vede în cele ce urmează: □□

- **Lectura rămâne cea mai eficientă și mai plăcută formă de a ne menține la nivel ridicat capacitățile mentale,** cum ar fi: **puterea de concentrare, atenția, memoria și imaginația**

. Toate acestea pot fi comparate cu mușchii: pe măsură ce nu îi mai folosești, le scad performanțele.

- Cărțile tratează adesea un subiect privindu-l din cât mai multe perspective și prin prisma avantajelor și a dezavantajelor pe care le are: "*este bun pentru că ..., nu este bun pentru că ...*". Treptat ajungi și tu să deprinzi acest tip de raționament, **dezvoltându-ți gândirea critică și argumentativă.**

- Multitudinea și varietatea informațiilor oferite de cărți permit să faci tot felul de **conexiuni** și în final să generezi **idei noi**

. În acest fel exersezi gândirea analitico-sintetică și îți **dezvolți imaginația și creativitatea**

- Prin intermediul cărților ai acces la diferite culturi ale lumii și la punctele de vedere ale altor oameni, ajungând să ai o **perspectivă din ce în ce mai extinsă și mai complexă asupra vieții**. Este imposibil să ai toate experiențele posibile, însă la cele trăite de tine poți să adaugi înțelepciunea desprinsă din experiența personajelor sau autorului.



- Cărțile te ajută să devii un **profesionist în domeniul tău** pentru că facilitează accesul la informații de specialitate. Dar dincolo de asta, a fi un bun profesionist implică și un bun nivel de echilibru. Cărțile de dezvoltare personală pot ajuta mult în acest sens, iar cele de ficțiune, prin faptul ca scad nivelul stresului, îți permit sa ai mintea mai limpede. Dacă ai și **cunoștințe** din alt domeniu, ai posibilitatea să le transferi în domeniul tău într-o formă inovatoare.

- **Dezvoltarea emoțională și empatia: da**, cărțile pot ajuta mult în acest sens. De obicei, în copilărie, anumite emoții ne sunt interzise ("numai copiii răi plâng!", "nu mai râde așa tare că deranjezi lumea!"), iar apoi, ca adulți, aflăm din prescripțiile sociale că nu e bine să te exprimi prea mult. Când citești, ești tu singur cu tine și atunci îți dai voie să simți, înveți să o faci, și îți dai seama că e în regulă să te exprimi. Devii conștient de multitudinea trăirilor emoționale. O parte din ele le-ai avut și tu cândva și poate le-ai blocat. Însă personajele te învață că e ok să simți. E ok să iubești, să simți ura, să fii furios, să fii exuberant, euforic, apatic.

**E ok să te temi, să plângi, să fii trist**

, să simți milă sau compasiune. Și în afară de asta, transpunându-te în pielea celor care "joacă", începi să devii empatic, să înțelegi mai bine oamenii și să le accepți și tu la rândul tău emoțiile.

- **Lectura este calea spre o mai bună comunicare.** Îmbogățește **vocabularul** și îți dă o mai bună fluentă mentală, și implicit una verbală. Găsești ușor un subiect de conversație și îți poți exprima o părere cu privire la domenii cât mai variate. Următorul pas este că devii mai **încercător în interacțiunile tale sociale**

Persoanele care culeg toate aceste rezultate bune au un **nivel mai mare de încredere în propriile forțe**, ceea ce le crește și fericirea și sentimentul de împlinire.

**Însă e suficient și numai să știm că timpul în care citim e momentul nostru de plăcere, de meditație, de liniște, de evadare într-o altă realitate - și să ne bucurăm plenar de el. Toate celelalte vor veni de la sine.**

\*\*\*\*\*

**Tehnici pentru oprirea emoțiilor și a gândurilor destabilizatoare**

(de la Carlos Castaneda; inspirate de la amerindieni)

Există două tehnici distincte:

### 1. Prima tehnică: Oprirea dialogului interior

Ea presupune acțiuni asupra atenției, simțurilor și respirației.

Pentru a economisi energie și a avea o stare de bine practicați timp de trei zile, sau mai mult, o **regulă de aur**

: nu criticați, nu condamnați, nu compătimiți pe nimeni (nici pe dvs.).

### **Atenția.**

Dialogul interior/ gândurile haotice sunt alimentate de faptul că atenția este constant focalizată pe ele. Orice exercițiu care distrage atenția de la această mașinărie de cuvinte/ gânduri interioare are tendința să suprimă activitatea dialogului, dacă efortul este constant și suficient de îndelungat.

Aproape toate exercițiile în acest scop (**mersul atent, mersul în șir indian, mersul pe urme, mersul puterii** etc.) folosesc ca element-cheie **redirecționarea atenției**

Iată câteva elemente de bază pentru **exerciții**:

- Nu purta nimic în mână (pune totul în rucsac);
- Atenția se focalizează nu pe gânduri, ci pe mersul însuși și pe elementele atenției;
- Mergi în tăcere. Dacă trebuie să vorbești oprește-te, spune ce ai de spus, apoi continuă;
- Nu încerca să oprești gândurile cu forța. Ascultă-le ca și cum ar fi un sunet din natură;
  
- Mergi în ritm constant. Viteza nu are importanță;
- Sincronizează-ți respirația cu viteza marșului;
- Fii atent la sunete;
- Fii atent la împrejurimi și la sentimentele tale (ignoră gândurile despre ele);
- Fii atent la ce simte corpul tău, în special în zona abdominală;
- Prelungește exercițiul până ajungi la o stare de atenție specială; astfel puteți continua timp nedeterminat.

### **Simțurile.**

Din moment ce dialogul interior funcționează la fel cum folosim cele cinci simțuri - atunci și schimbarea modului de a folosi simțurile ajută la atingerea liniștii și a tăcerii interioare.

### **Exerciții:**

- **Ascultă:** rămâi complet tăcut, cu ochii închiși, ascultând 10-15 minute sunetele ce ajung la urechi;
- **Ascultă tăcerea:** ascultă sunetele naturii, încearcă să distingi spațiile de liniște dintre ele, până ce poți face distincția dintre un ritm al sunetelor și un ritm al tăcerii. Încearcă să legi perceptual momentele tăcerii, mai mult decât o faci în mod normal cu sunetele;
- **Fluxul naturii:** ascultă un sunet continuu dar variabil (un râu ce curge, trosnetul unui foc, sunetul vântului sau al ploii);
- **Vederea nefocalizată:** cuprinde cu privirea toate elementele din câmpul vizual, fără să te concentrezi asupra unui lucru (15 minute);
- **Observarea umbrelor:** privește obiectele care fac umbră, cum ar fi: copaci, pietre mari etc., încercând să grupezi vizual zonele de umbră, astfel încât să percepi obiectul nu ca o masă de lumină și culoare, ci ca un ansamblu de umbre.

### **Respirația.**

Orientează atenția mai degrabă spre respirație decât spre gânduri. Iată câteva elemente:

- Inspiră și expiră pe nas;
- La inspirație se umple cu aer mai întâi zona abdominală, apoi pieptul, pornind de jos - apoi urcând;
- Umple-ți plămâni complet, până nu mai este spațiu liber;
- Ține aerul un moment, pentru a face oxigenarea completă;
- La expirație, asigură-te că ai golit tot aerul;
- Inspiră și expiră în ritm puțin mai rar decât normal;
- Concentrează-te pe respirație, nu pe gânduri.

## **2. A doua tehnică: Modificarea stării energetice**

Ea se bazează pe schimbarea gândurilor destabilizatoare, printr-unul din modurile care urmează - sau inventați dvs. alte moduri.

Iată câteva sugestii:

- Încearcă să pui gândurile destabilizatoare în formă rimată, fără a le schimba conținutul;
- Alcătuieste un cântec, folosindu-ți gândurile haotice;
- Gândește invers/ pe dos;
- Gândește într-o limbă străină, nefamiliară;
  
- Alocă un număr fiecărei litere a fiecărui cuvânt din gândurile tale, apoi adună aceste numere, stabilind un rezultat numeric al gândului;
- Parcurge în gând tabla înmulțirii;

- Spune o rugăciune dintr-o religie de care nu aparții;
- Încearcă să imiți vorbele unui comic cunoscut, folosind în discursul respectiv gândurile tale.

\*\*\*\*\*

### PROGRAME EDUCAȚIONALE ALTERNATIVE

Programele artistice sau sportive alternative/ suplimentare față de cele școlare asigură copilului petrecerea timpului liber dar și posibilitatea părinților de a cerceta și testa aptitudinile copilului.

#### ***Grafic orientativ:***

La 3 ani: lecții de schi sau patinaj;

La 4 ani: bicicletă, balet;

La 5 ani: înot, dans, baschet;

La 6 ani: călărie ponei, elemente de Judo, joc cu mingea de fotbal;

La 7 ani: gimnastică artistică, tenis de masă/ câmp, Karate, volei, badminton;

La 8 ani: dans clasic, scrimă, fotbal, lupte libere, hochei, box;

La 9 ani: handbal, echitație, karting, rugby;

La 10-11 ani: caiac-canoe, atletism, patinaj viteză, inițiere surfing;

La 13 ani: polo;

La 14 ani: tainele artelor marțiale.

\*\*\*\*\*

### ***Cel mai bun Ghid de sănătate/ fericire:***

#### **□ Pentru sănătate:**

- Bea multă apă.
- Ia un mic dejun de rege, un prânz de prinț și o cină de cerșetor.
- Mănâncă mai multă mâncare care crește în copaci și în plante și mai puțină din cea prelucrată industrial.
- Trăiește cu cei 3 E: Energie, Entuziasm și Empatie.
- Găsește-ți și puțin timp ca să meditezi.
  
- Joacă-te mai des.
- Citește mai multe cărți decât ai citit anul trecut.
- Așează-te, în liniște, cel puțin 10 minute în fiecare zi.
- Dormi cel puțin 7 ore pe zi.
- Mergi în fiecare zi timp de 10 până la 30 de minute și mergând, surâde.

### □ Pentru personalitate:

- Nu-ți compara viața cu a celorlalți. N-ai nici o idee cum poate fi viața lor.
- Evită gândurile negative sau lucrurile pe care nu le poți controla. Investește mai degrabă energia în momentul prezent.
- Nu face prea mult. Cunoaște-ți limitele.
- Nu-ți pierde prețioasa ta energie în bârfe.
- Visează mai des cu ochii deschiși.
  
- Invidia este o pierdere de timp. Tu ai deja tot ceea ce îți trebuie.
- Împacă-te cu trecutul tău ca să nu-ți ruineze prezentul.
- Uită problemele din trecut. Nu rememora celorlalți erorile trecutului. Asta o să ruineze fericirea din prezent.
- Viața este prea scurtă pentru a o risipi detestând.
- Nimeni nu are grijă de fericirea ta decât tu însuși.
  
- Fii conștient că viața este o școală și că tu ești aici pentru a învăța. Problemele fac pur și simplu parte din curriculum-ul tău; ele apar și dispar ca ora de algebră, dar lecțiile pe care le înveți sunt pentru toată viața.
- Surâde și râzi cât mai des posibil.
- Nu trebuie să câștigi fiecare ceartă. Acceptă să fii în dezacord.

### □ Pentru relațiile sociale:

- Telefonează cât mai des prietenilor sau trimite-le e-mail-uri.
- În fiecare zi, dă ceva bun cuiva.
- Iartă atât cât este posibil.
- Petrece ceva timp și cu oamenii mai în vârstă și cu cei mici.
- Încearcă să faci să surâdă cel puțin trei persoane în fiecare zi.
- Ce gândesc ceilalți despre tine, nu este treaba ta.
- Serviciul tău nu va avea grijă de tine când vei fi bolnav. Prietenii tăi - DA. Păstrează legătura cu ei.

### □ Pentru viață:

- Comportă-te bine!
- Puțin contează cum te simți; scoală-te, îmbracă-te și fă ce e de făcut!
- Aruncă tot ce nu este util; păstrează ce este frumos sau vesel.
- Natura vindecă totul.
- Indiferent că e vorba de o situație bună sau rea, ea se va schimba...
- Ce este mai bun urmează să ți se întâmple.

- Când te trezești dimineața, mulțumește că ești viu.
- Forul tău interior este întotdeauna fericit. Deci, fii fericit!

\*\*\*\*\*

### ANEXĂ

Dacă tot suntem la „**Sfaturi de la Bunicu’**”, hai să adaug și eu (ȘD) câteva:

- Sfaturi chinezești pentru sănătate** (din cartea *Taijiquan – Calea perfecțiunii*, de ȘD, 1994)
- Fii mereu vesel! Când omul se aude râzând, își dă seama că este viu.
  - Fiecare moment din viață este imens și nu se mai repetă.
  - Înțeleptul este conștient și de ființa sa, și de viața sa. Nebunul trăiește la porțile și la ferestrele ființei sale, în rătăcire și inconștientă.
  - Când întâlnești un om, înainte de orice întreabă-te: ce bine pot să-i fac acestuia?
  - Gândirea este sămânța din care răsare acțiunea. Așa cum paratrăznetul atrage fulgerele, gândul și cuvântul atrag acțiunea.
- 
- Fii atent ce gândești, căci gândurile se transformă în vorbe;
  - Fii atent ce vorbești, căci vorbele devin fapte;
  - Fii atent ce faci, căci faptele se transformă în obiceiuri;
  - Fii atent la obiceiurile tale, căci ele devin firea ta;
  - Fii atent la firea ta, căci ea se transformă în soarta ta;
- 
- Spune-mi ce gândești și eu o să-ți pot spune ce vei păți, ce o să ți se întâmple!
  - Este suficient un fir de păr ca să tulbure vederea și un singur gând rău ajunge pentru a distruge armonia. Buna dispoziție schimbă nisipul în aur.
  - Degeaba ești curat pe dinafară, dacă ești murdar pe dinăuntru.
  - Fă mișcare; evită transportul mecanizat (automobil, ascensor etc.).
  - Fă singur cât mai multe munci din gospodărie.
- 
- Practică *Taijiquan*.
  - Respiră mult aer proaspăt; evită temperaturile prea mari sau prea mici.

- Expune-ți vara corpul la soare, însă fără excese.
- Odihna este secretul oricărui lucru bine făcut.
- Trebuie să te odihnești înainte de a fi obosit.
  
- Scoală-te și culcă-te devreme.
- Spălatul mâinilor înainte de masă a salvat mai mulți oameni de la moarte decât toate medicamentele la un loc.
- Mâncarea trebuie băută, iar băutura mestecată.
- Să nu bei băuturi alcoolice.
- Mănâncă mai puține alimente gătite sau conservate și mai multe crudități.
  
- Mănâncă numai alimente vegetale, cât mai crude; Mai puține produse din cereale prelucrate și mai multe grăunțe și fibre vegetale brute.
- Mănâncă mai puțină carne și mai mult pește. Mai puțină grăsime și mai mult ulei vegetal; Mai puțină făină albă și mai multe fructe sau miere; Mai puține zaharuri rafinate și mai multe proteine și boabe.
- De la orice masă trebuie să te scoli puțin flămând.
- Spălarea gurii (dinților) și a orificiului de evacuare a excrementelor din corp se face cu apă, după fiecare utilizare.
- După fiecare masă fă o plimbare de cel puțin 15 minute.
- Postește o zi pe săptămână.

\*\*\*\*\*

### Cele 121 exerciții zilnice

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 (care e de ajutor/ folosește primitivului, dar nu folosește la nimic făptașului).

Plus (pentru încălzire...) 5 buc. întinderi pe sol cu fața în jos și ridicarea în picioare + 5 buc. căderi pe spate (fără rostogolire peste cap).

Cele 30/ 120 exerciții pot fi făcute nu toate deodată, împreună, ci răsirate de-a lungul celor 24 ore – deși, după vreo 10-15 zile de practică, ele devin ușor de făcut. „Tehnica” exercițiilor (execuția corectă/ incorectă etc.) nu are importanță – dar este preferabilă varianta de poziție/ postură/ viteză etc. care pare a fi *mai greu de efectuat*. Totuși – fără excese!

Greutatea de ridicat (obligatoriu se ridică numai cu **spinarea verticală!!**) poate fi un rucsac cu cărți/ bidoane cu apă etc.

După un timp, cele 120 exerciții corporale încep să pară ușoare, chiar făcute legate/ șnur;



atunci se poate trece la suplimentarea dificultății lor prin mărirea numărului, sau vitezei, creșterea dificultății exercițiilor (de exemplu flotări cu rucsacul etc.) șamd.

\*\*\*\*\*

**Sfaturi** (din cartea *Manual de supraviețuire* de ȘD, 2001)

**Cum să te porți** (ca să nu ajungi într-o situație critică/ limită):

\* Iată câteva din cele 10 (după unii autori, chiar 13) **porunci biblice**:

- Muncește (6 zile), dar și odihnește-te (a 7-a zi);
- Cinstește-ți părinții/ înaintașii;
- Să nu dorești avuția altuia;
- Nu mărturisi strâmb împotriva aproapelui tău;
- Să nu furi;
- Nu fii desfrânat;
- Să nu ucizi;
- Respectă pământul, apa, aerul, soarele, plantele și viețuitoarele;
- Nu fii neglijent/ leneș; păstrează-ți mintea și trupul sănătoase și disciplinate;
- Nu-i înrobi pe ceilalți, inclusiv pe dușmanii tăi.

\* Fii totdeauna atent la ce faci: *Cine umblă pe drum cu gândul acasă - își pierde căciula în târg.*

\* Măsoară de două ori înainte de a tăia odată.

\* Vorba multă - sărăcia omului.

\* Nu amenința sau promite. Doar anunță și fă/ execută. Ține-te de cuvânt.

\* Chiar și maimuțele cad uneori din copac. Nu te speria că greșesti.

\* *Flământul n-alege mâncarea, fugarul n-alege cărarea.*

\* Nu te uita la cer printr-o țeavă de trestie.

\* Privește pădurea, nu te opri la copaci.

\* Adevăratul învingător mai întâi învinge și apoi dă lupta; cel ce va fi învins mai întâi se apucă de luptă și după aceea caută victoria.

\* Înainte de a critica așchia din ochiul vecinului uită-te la bârna din ochii tăi.

\* *Leagă cămila și n-o vei pierde.*

\* Cunoaște-te pe tine și pe adversar; vei câștiga orice bătălie.

- \* E tare cel care poate învinge pe alții; dar cel care s-a învins pe el însuși e cu adevărat puternic.
- \* După victorie, scutul trebuie strâns și mai tare.
- \* Nu sta degeaba - căci degeaba stai.
  
- \* Când trebuie, nu sta pe gânduri și acționează: *Mai bine o dată "na"/ Decât tot "stai că ți-oi da".*
- \* *Cine pleacă/ se scoală de dimineață, departe ajunge.*
- \* Istoria tuturor luptelor/ războielor pierdute poate fi rezumată în două vorbe: **prea târziu.**
- \* *Toate la vremea lor. Toată graba strică treaba.* Dacă de dimineață ai sădit un pom, nu te aștepta că-ți dă umbră la prânz și roade seara.
- \* Aurul pierdut mai poate fi găsit; timpul pierdut - niciodată.
- \* De șapte ori de-ai cădea, de șapte ori să te ridici.
  
- \* Dacă te grăbești - reușești doar să faci o potecă bună.
- \* *Omul înțelept își face vara sanie și iarna car.*
- \* E rău aici/ acum, dar în iad e și mai cald.
- \* Fii conștient că orice clipă a vieții tale este extrem de importantă și nu se va mai repeta.
- \* Defectul tău este, de fapt, tocmai faptul că nu-ți corectezi defectul.
  
- \* Scopul trebuie urmărit cu perseverență/ hotărâre - nu cu încăpățănare/ fanatism.
- \* Dacă treci dincolo de țel, înseamnă că nu l-ai atins.
- \* Lipsa de răbdare pentru amănunte strică cele mai perfecte acțiuni.
- \* Planificarea/ imaginarea viitorului este cea mai mare realizare a minții omenești; animalele nu sunt în stare să facă așa ceva.
- \* Trebuie să-ți propui mai multe, nu mai puține, căci nu orice faci reușește; în toate/ orice există un randament/ pierdere: *Unde e marfă, trebuie să fie și ceva pagubă.*
  
- \* Lucrurile gratuite sunt cele mai valoroase – și ele își merită toți banii.
- \* Păstrează-ți cumpătul: *De te latră un câine/ astupă-i gura cu pâine/ N-arunca în el cu piatră/ Că atunci mai tare latră.*
- \* *Omul până nu pătimește/ Niciodată nu se-nțelepțește.*
- \* *Fă-te cu dracu tovarăș până treci puntea.*
- \* Ce ție nu-ți place, altuia nu face.
  
- \* Încearcă să eviți/ aplanezi conflictele: în *certuri cine se bagă/ Pagubi trebuie să tragă.*
- \* Este suficient un fir de păr ca să strice vederea și un singur gând rău ca să distrugă buna înțelegere.
- \* Pentru o bună înțelegere trebuie să cedezi/ dai de la tine.
- \* *Vorba dulce mult aduce. Tăcerea e de aur.*
- \* Nu ezita să comunici/ întrebi/ ceri: *Cine cere nu pier.*
  
- \* Adaptează-te: *fă și tu ce fac cei din jur. Precum e țara și locul/ așa-ți încinge mijlocul/ și te poartă-n tot bordeiul/ Cum vei vedea obiceiul.*
- \* Dacă te prinzi în horă, trebuie să joci.
- \* *O minciună bine ticluită plătește/ servește (uneori) mai bine decât un adevăr.*
- \* Bazează-te mai mult pe ce faci/ ai singur: *Cine bea apă din pumni streini, nu se satură*

niciodată.

\* *Cel cu mintea ne-nțeleaptă/ Tocma-n urmă se deșteaptă/ Și-abea atunci face întrebare:/ Cum ziceați că-i bine oare?*

\* *La orice călătorie/ Nu pleca fără tovarășie.*

\* *Spune-mi cu cin' te-aduni, ca să-ți spun cine ești. Nu te aduna/ Întovărăși cu proști și nerozi.*

\* *Corabia cu doi cârmaci se îneacă. Pruncul cu două moașe moare cu zile.*

\* *Nu te încrede în aparențe: mulți copaci pe dinafară se văd frumoși/ dar pe dinăuntru sunt putrezi, scorburoși.*

\* *Lupul schimbă părul dar năravul ba.□□ Corb la corb nu scoate ochii.*

\* *Nu încărca cât nu poți duce.□□ Pe cât ți-e pătura, atât te-ntinde.□□□□□□□□□□*

\* *Frate ori nefrate, brânza tot pe bani este. Brânza e gratuită doar în capcana pentru șoareci.*

\* *Buturuga mică răstoarnă carul mare.*

\* *In țara orbilor cel cu un ochi este împărat.*

\* *Învățăm cât trăim și tot neînvățați murim. Orice fel de meserie/ Nu e rău omul să știe.*

*Meșteșugul vreme cere/ Nu se-nvață din vedere.*

\* *Învățătura care intră doar pe urechi și ochi e ca mâncarea înghițită în vis; ca să rămână, ea trebuie să între în corp.*

\* *Întreaga lume e o școală.*

\* *Ochii care nu se văd și învățătura neprimenită - se uită.*

\* *Mai bine caști de la început ochii, decât mai apoi punga.*

\* *Unde nu e cap - vai de picioare.□□ Capul face - capul trage.*

\* *Cine trage cu arcul ascultând muzică - nu nimereste nici ținta, nu aude nici muzica.*

\* *La pomul laudat să nu te duci cu sacul.*

\* *Cine își pune mintea cu nebunul, este mai nebun.*

\* *Se găsește ac pentru orice cojoc.*

\* *Bate fierul cât e cald.*

\* *Încetul cu încetul se face oțetul.*

\* *Cum îți așterni așa vei dormi.*

\* *Omul sfințește locul.*

\* *Nu te juca cu focul/ coada ursului.*

\* *Ce-i în mână nu-i minciună. Nu da vrabia din mână pe cioara din copac.*

\* *Lac să fie, că broaște destule.*

\* *Încet, încet, departe ajungi.*

\* *De unde tot iei și nu pui, curând se isprăvește.*

\* *Lăcomia strică omenia.*

\* *Banul e ochiul dracului.*

\* *Scumpul mai mult păgubește și leneșul mai mult aleargă.*

\* *Unde dai și unde crapă.*

- \* Caută și vei găsi.
- \* Dacă ai ști că vei muri imediat, dar ai mai putea da un telefon cuiva - **cui** l-ai da?  
Ei bine, ce mai aștepți?

### **Pentru sănătate/ viață:**

- \* Prin modul de viață/ obiceiuri/ preferințe alimentare, omul își face singur rău: *Omul boala singur și-o caută*.
- \* Acela care nu previne relele (prin cumpănare/ exerciții fizice etc.) și așteaptă să vindece/ repare boala/ accidentul de abia după ce acesta a apărut/ s-a întâmplat - e ca omul care începe să sape o fântână după ce i s-a făcut sete.
- \* Acolo unde nu intră soarele și aerul pe fereastră, va intra medicul pe ușă.
- \* Odihna este secretul oricărui lucru bine făcut. Trebuie să te odihnești *înainte* de a fi obosit.
- \* Scoală-te și culcă-te devreme.
  
- \* Stai drept.
- \* Zâmbește/ fii vesel – și lumea îți va zâmbi.
- \* Respiră corect. În fiecare moment al vieții tale fii atent cum respiri.
- \* Respiră numai pe nas. Respirația pe gură e ca și când ai băga mâncarea pe nas.
- \* Cine se închină pântecului/ poftelor/ plăcerilor - va avea mulți stăpâni.
  
- \* Mănâncă numai când ți-e foame;
- \* Nu mânca mult: *Orice lucru când e mai puțin - e mai cu gust.*
- \* Cine mănâncă o dată pe zi e înțelept; cine mănâncă de două ori pe zi e om; cine o face de trei ori pe zi e ne-om.
- \* De la orice masă trebuie să te scoli puțin flămând.
- \* După fiecare masă fă o plimbare de cel puțin 15 minute.
  
- \* Nu contează ce/ cât mănânci, ci ceea ce/ cât digeri.
- \* Ești ceea ce mănânci.
- \* Oamenii își sapă mormântul cu dinții (nefolosiți corect).
- \* Mestecă bine și complet mâncarea, nu te grăbi. Mâncarea trebuie bătută - iar băutura mestecată. Lichidele nu se beau hulpav, ci mai întâi se țin puțin în gură (să se încălzească, să se amestece cu saliva).
- \* Din când în când postește.
  
- \* Bea apă multă/ suficientă, astfel ca urina să-ți fie incoloră. Dacă urina e colorată/ închisă la culoare, înseamnă că n-ai băut suficientă apă.
- \* Nu bea nici un fel de alcool: *Fie omul cât de bun/ Vinul îl face nebun.*
- \* Murdăria este mama bolilor și sărăciei, fiica prostiei și lenei.
- \* Freacă-te pe corp în fiecare dimineață/ zi cu un prosop/ cârpă aspră și udată cu apă rece.

\* Spală-te cu apă rece.

\* Spălarea mâinilor înainte de masă te ferește de boli mai mult decât toate medicamentele la un loc.

\* Spală imediat după folosire ambele capete/ orificii ale sistemului digestiv (gura/ anusul).

\* Degeaba ești curat pe dinafară dacă nu ești curat și pe dinăuntru.

\* O adevărată doamnă nu miroase - nici măcar a parfum.

\*\*\*\*\*

### Sfaturi pentru cazul unui dezastru natural sau artificial

(din situl **Ambasadei SUA** la București - pentru americanii răătăciți prin România)

#### 1. Cum să te pregătești acasă pentru dezastru:

- Asigură boilererele, frigidererele înalte și mobila grea pentru a preveni prăbușirea lor;
- Mută obiectele mai grele pe rafturile de mai jos ale policioarelor sau în altă parte unde nu prezintă pericol;
- Instalează racorduri flexibile la aragaz;
- Mută sau izolează materialele inflamabile;
- Mută paturile și locul unde stau copii de sub obiecte grele care se pot prăbuși în caz de cutremur.

Întocmește un **plan de măsuri înainte de cutremur:**

- Afișează un plan al casei în care se arată: locurile de ieșire, ferestrele, uși, sursele de hrană, mâncarea, uneltele etc. Pune-i la curent pe toți cei din casă cu acest plan;
- Stabilește locuri de întâlnire ale membrilor de familie în caz de dezastru, în afara casei sau în casă, pentru cazul de evacuare urgentă;
- Stabilește locuri de întâlnire a familiei dacă aceasta se găsește dispersată și ore de apel telefonic în caz de dezastru;
- Informează-te sau stabilește un plan de evacuare în școlile unde învață copii;
- Informează-ți vecinii cu privire la numărul membrilor tăi de familie, inclusiv despre animalele

de companie;

- Informează-te unde este cel mai apropiat adăpost din zonă;
- Fă copii după documentele de identificare personale, pașapoarte, păstrează aceste copii departe de casă în alt loc sigur, sau la cineva de încredere. Salvează-ți datele sau documentele importante scanate sau fotocopyate într-un e-mail, un folder, memorie externă etc.;
- Informează-te unde sunt cea mai apropiată circă de poliție, pompieri, instituție sanitară.

### 2. Trusa de prim ajutor trebuie să cuprindă:

- Apă (minim 4 litri de apă pe persoană/ zi. Ea trebuie reîmprospătată periodic 3-5 luni);
- Mâncare (conserve sau semipreparate care nu necesită încălzire sau apă pentru a fi gătite sau consumate. Aveți în vedere dieta sau tratamentul pentru copii și bătrâni). Deschizător de conserve;
- Lanternă cu baterii de rezervă;
- Radio cu baterii de rezervă;
- Saci de gunoi pentru depozitarea gunoiului, protejarea surselor de apă, a hainelor sau a culcușului;
  
- Săpun sau dezinfectant, gel de spălat pe mâini care nu necesită apă;
- Hârtie igienică, diferite obiecte de igienă personală pentru femei și copii;
- Strictul necesar de medicamente pentru cei cu boli cronice, dar și pentru diferite cazuri, dureri de cap, stomac, dezinfectant, bandaj, spirt, feșe, ochelari pentru cei care poartă;
- Farfurii de plastic, pahare, căni, folie de aluminiu, prosoape de hârtie;
- Bani lichizi; e posibil ca bancomatele să nu funcționeze după dezastru;
- Încălțăminte etanșă, fixă pe picior; mănuși de lucru.

### 3. Primii pași imediat după dezastru:

- Verifică sursele cele mai apropiate de foc, inundație, gaz, obiecte ascuțite sau orice altceva ți-ar pune viața în pericol;
- Verifică pagubele făcute locuinței. Nu rămâne acolo dacă există structuri nesigure;
- Deschide uși sau ferestre pentru a fi observat;
- Contactează-ți prietenii sau cunoscuții și faceți schimb de informații;
- Urmărește emisiunile radio sau TV pentru a te informa.

\*\*\*\*\*

### **Un alt răspuns - involuntar – la chestionarul lui Derlogea, de la dl Thomson/ SUA**

#### **Ce am făcut pentru ca copiii mei să-și plătească singuri facultatea**

*articol preluat din situl qz.com / 2014 (alias Quartz - vezi: [aici\\*](#) )*

În 15 1/2 ani am avut cu soția mea 12 copii. Astăzi, cel mai mare are 37 ani, iar cel mai mic 22. Am avut întotdeauna un loc de muncă foarte bănos și suficienți bani ca să  
ă  
le pot oferi copiilor mei aproape orice.

Dar soția mea și cu mine am decis să nu le dăm nimic.

Vă voi împărtăși modul cum i-am crescut, dar în primul rând să vă spun rezultatele: toți cei 12 copii au diplome de la facultate (unii mai sunt încă la studii), iar noi ca părinți - nu am plătit nimic pentru școlarizarea lor. Majoritatea au masterat. Cei căsătoriți au soții minunate, cu aceeași etică și cu diplome universitare. Avem 18 nepoți care învață aceleași lucruri pe care le-au învățat și copiii noștri: să se respecte pe ei, să fie recunoscători, și dorința de a da înapoi cele primite de la societate.

Ne-am crescut copiii în Utah, Florida și California; acum eu și soția mea trăim în Colorado. În luna martie aniversăm 40 de ani de căsătorie. Eu cred că iubirea și buna înțelegere dintre noi se datorează și succesului pe care l-am avut cu copiii. Ei au văzut la noi o viață de familie stabilă și un angajament ca părinți, fără compromisuri.

Iată ce am făcut bine în educația lor (am făcut și destule greșeli, dar asta e o altă listă!):

#### **Sarcinile de muncă în gospodărie:**

- Copiii au primit sarcini de la vârsta de 3 ani. Un copil de 3 ani nu poate curăța foarte bine toaleta, dar de pe la 4 ani face o treabă destul de bună.
- Bani de buzunar i-au primit în funcție de îndeplinirea sarcinilor săptămânale.
- De la 8 ani copiii au trebuit să-și spele hainele proprii. Le-am atribuit o zi de spălare.
- După ce au început să citească, au trebuit să pregătească cina citind o rețetă. Ei au trebuit să învețe și cum să dubleze cantitățile dintr-o rețetă.
- Băieții și fetele au trebuit să învețe să coasă.

### **Timpul de studiu:**

În familia noastră am dat o mare importanță educației copiilor.

- Am stabilit timpul de învățare de la 18 până la 20 în fiecare zi a săptămânii. În cele două ore n-au fost permise nici un televizor, calculator, jocuri sau alte activități. Dacă nu aveau teme pentru acasă, copiii citeau cărți. Preșcolarii citeau ceva le citea o carte. După cele două ore puteau face orice vroiau, atâta timp cât se întorceau acasă până la ora de stingere.

- Toți au fost obligați să se înscrie la orice ofertă de clasă avansată/ cu program intensiv. Noi nu am acceptat ca media cerută la admiterea respectivă să fie un impediment. Ne-am dus la școală și am cerut să fie primiți copiii noștri. Apoi, noi, ca părinți, am petrecut cu ei timpul necesar ca să înțeleagă și să învețe pentru a trece clasa. După primul copil, școala a î

n  
t



eles că ne ținem promisiunea că copiii noștri se vor descurca în clasele avansate.

- În cazul în care copiii veneau acasă și spuneau că un profesor îi urăște sau nu este corect cu ei, răspunsul nostru a fost că ei trebuie să găsească o modalitate de a colabora și a se înțelege cu acela. Trebuie să găsești o cale de a învăța materia, deoarece mai târziu în viața reală este posibil să dai peste un șef care nu te place. Nu am încurajat copiii să "dea vina" că nu învață pe profesor , ci am insistat că învățarea materiei este responsabilitatea copilului. Desigur, în timpul celor două ore de studiu zilnic am fost mereu alături de ei ca să le dăm orice ajutor ne-ar fi cerut.

### **Nu a fost voie să se aleagă mâncarea:**

- Cu toții mâncam împreună cina și micul dejun. Micul dejun era la 05:15, apoi copiii și-au făcut treburile înainte de școală. Cina era la 17:30.

- Mai pe larg pot spune că hrana era interesantă. Ne-am dorit o dietă echilibrată, dar știm din vremea copilăriei cât uram faptul că părinții ne sileau să mâncăm toată porția. Uneori eram chiar complet sătui - și pur și simplu nu puteam să mai mâncăm. Regula pentru copiii noștri a fost să le dăm la început hrana care o urau cele mai mult (de obicei legumele) și apoi primeau următorul fel de alimente. Dar nu erau obligați să mănânce tot și puteau părăsi masa. În cazul în care mai târziu se plâneau că le este foame, scoteam de la frigider hrana refuzată, o încălzeam în cuptorul cu microunde și le-o dăm. Și de data asta erau liberi să facă ce vor, să mănânce sau nu. Dar nu primeau nici un alt aliment până la următoarea masă, cu excepția cazului în care terminau mâncarea prevăzută.

- Nu aveam gustări între mese. Hrana avea întotdeauna cele patru grupe de alimente (carne, lactate, cereale, fructe și legume) și aproape întotdeauna vreun fel de desert. Până azi copiii noștri nu se tem să încerce diverse alimente noi și nu au alergii la produsele alimentare. Azi ei încearcă tot felul de alimente noi și mănâncă numai până se satură. Nici unul dintre copiii nu este deloc gras. Ei sunt subțiri, atletici și foarte sănătoși. La 12 copii, v-ați aștepta că cel puțin unul are vreo alergie alimentară sau nevoie de vreun aliment special. (Nu sunt medic).

### Activitățile extrașcolare:

- Toți copiii au trebuit să facă un fel de sport. Puteau alege ce vor, dar opțiunea *nimic* nu exista. Au început din școala primară. Nu ne-a păsat dacă făceau înot, fotbal, baseball, scrimă, tenis etc. și nici nu ne-a păsat dacă schimbau sportul. Dar ceva trebuiau să facă.
- Toți copiii trebuiau să fie înscriși într-un fel de club/ activitate: cercetași, istorie, teatru, orice.
- Ei au fost obligați să lucreze voluntar pentru comunitate. Și noi ne ofeream voluntari în cadrul comunității și la biserică. La proiectele Eagle Scout copiii aveau ajutorul întregii familii. Odată am adunat haine vechi și le-am dus în Mexic să le dăm la săraci. În felul acesta copiii au văzut ce grea e viața altor multe familii, și că darurile lor contează, căci îi făcea fericiți pe oameni.

### Independența:

- Când copilul împlinea 16 ani, îi cumpăram o mașină. Primul copil a învățat ce înseamnă asta. Când camionul de remorcare de la service a intrat în curtea noastră cu "noua" mașină, cel mare a exclamat "Tată, dar este o epavă!". I-am spus "Da, dar ce mașină grozavă! Un Mustang fastback din 1965! Uite aici manualele de reparații. Sculele sunt în garaj. Voi plăti pentru orice piesă de schimb necesară, dar nu voi plăti pentru lucru". Unsprezece luni mai târziu mașina avea un motor reconstruit, transmisia refăcută, interiorul nou tapițat, un nou sistem de suspensie precum și un nou strat de vopsea. Fiica mea (da, cel mai mare copil era o fată) avea una dintre cele mai tari mașini din liceu. Și mândria ei că ea singură a construit-o a fost dincolo de imaginabil. (O observație separată: nici unul dintre copiii mei nu a fost amendat vreodată pentru exces de viteză, deși nici una din mașinile lor n-a avut mai puțin de 450 cai putere).
- Noi ca părinți am permis copiilor să facă greșeli. De la 11 ani (adică cinci ani înainte de a 16-a zi de naștere și de mașina "nouă" aferentă), ei au trebuit să ajute la întreținerea mașinilor familiei.

Odată l-am întrebat pe fiul meu Samuel dacă are nevoie de ajutor sau de instruire pentru

schimbarea uleiului. "Nu, tată, pot să fac singur". O oră mai târziu a venit și mi-a spus: "tată, e nevoie de 18 de litri de ulei la o schimbare?". L-am întrebat unde a băgat 18 de litri de ulei, că în mod normal e nevoie doar de cinci. Mi-a răspuns: "în gaura aia mare cu capac din partea de sus în față a motorului". I-am spus "mă, ăla e radiatorul!". Ei bine, el n-a pățit nimic pentru că a umplut radiatorul cu ulei. În schimb a trebuit să-l golească, am cumpărat un lichid de curățire a radiatorului, a pus lichid nou de răcire în radiator, iar apoi a trebuit să schimbe uleiul de-a binelea. Nu l-am pedepsit pentru că a făcut ceva "rău". Am lăsat ca întâmplarea și munca lui să-i fie lecția.

De aceea copiii noștri nu se tem să încerce ceva nou. I-am învățat că dacă greșesc nu vor fi pedepsiți. De multe ori asta ne-a costat mai mulți bani, dar am considerat ca ne ocupăm cu creșterea copiilor, nu cu economisirea de bani.

- Fiecare copil a primit câte un calculator, dar a trebuit să și-l construiască singur. Le-am cumpărat procesorul, memoria, sursa de alimentare, carcasa, tastatura, hard diskul, placa de bază și mouse-ul. Ei au trebuit să-l assembleze și să încarce software-ul. Asta a început când fiecare a împlinit 12 ani.

- Am lăsat copiii să facă propriile alegeri, dar în anumite limite. De exemplu, vrei să mergi la culcare acum, sau faci curat în camera ta? Rar de tot am dat directive (ordine) cu un singur sens, afară de cazurile care priveau regulile generale de conviețuire convenite ale familiei. Aceasta lasă copilul să simtă ca are un anumit control asupra vieții sale.

### **Împreună la toate:**

- Am cerut copiilor să se ajute reciproc. Atunci când un elev din clasa a cincina avea ca temă pentru acasă să citească 30 de minute pe zi, iar un elev din clasa I să asculte 30 de minute de citire, ambii au stat alături și au lucrat împreună. Cei din gimnaziu, cunoscători ai matematicii mai avansate, îi ajutau pe cei din ciclul primar ocupați cu aritmetica.

- Fiecare copil mai mic a primit ca mentor un copil mai mare, care să-l învețe și să-l ajute să îndeplinească treburile lui săptămânale.

- Am lăsat copiii să participe la stabilirea unei părți din regulile familiei. De exemplu, copiii au vrut regula ca nici o jucărie să nu fie permisă în camera mare, salonul de adunarea familiei. Jucăriile trebuiau să rămână în camera de joacă sau în dormitorul lor. În plus față de treburile lor, fiecare a trebuit să-și curețe zilnic dormitorul (sau în primul rând, doar să-l păstreze curat). Acestea au fost reguli dorite de copiii. Le-am dat șansa ca în fiecare lună să poată modifica regulile, sau să facă altele noi. Desigur, mama și tata aveau drept de veto.

- Am încercat să fim întotdeauna consecvenți. Dacă trebuiau să studieze două ore în fiecare seară, nu a existat o excepție de la aceasta. Ora de stingere a fost 22 în timpul zilelor de școală și 24 în nopțile non-școlare. Nu existau excepții de la astfel de reguli.

### **Politica despre vacanțe:**

- În fiecare vară întreaga familie luam vacanță două sau trei săptămâni. Ne-am fi permis să stăm la hotel, sau să mergem pe un vapor de croazieră, dar nu am ales astfel de variante. Am fost în camping cu rucsacul. Dacă ploua, trebuia să vedem cum mergem și supraviețuim cu rucsacul pe ploaie. Într-un loc înființam o tabără de bază cu cinci sau șase corturi, și eu plecam cu toți copiii mai mari de 6 ani într-o excursie cu rucsacul de trei la cinci zile. Soția mea stătea în tabăra de bază cu cei mici. Amintiți-vă că 15 ani, ea era fie însărcinată, fie avea un sugar. Cu copiii mei am drumețit prin Marele Canion, pe vârful Muntelui Whitney, peste Creasta Continentală, în Yosemite.

- Trimiteam copiii cu avionul la rude în Europa sau în SUA pentru șederi de două sau trei săptămâni. Am început acest lucru când ei erau la grădiniță. Știți că companiile aeriene practică un regim special pentru a transporta un copil de 5 ani singur în avion și cer primitoarelor de la celălalt capăt al drumului să aibă o documentație justificativă specială. Am trimis copiii doar dacă au vrut să meargă. Cu toate acestea, când cei mici vedeau că cei mai mari călătoresc, au vrut și ei.

Copiii au învățat de la o vârstă fragedă că noi, părinții, eram mereu disponibili pentru ei, dar îi lăsam să le crească propriile aripi și să zboare singuri.

### **Banii și materialismul:**

- Chiar dacă aveam bani suficienți, nu i-am ajutat pe copii să-și cumpere case, să-și plătească educația, să plătească pentru nunți (da - noi n-am plătit pentru nunțile lor). Le-am furnizat informații detaliate despre modul cum să facă ei acest lucru, sau cum să închirieze, sau cum să-și folosească capitalul ca să le crească averea. Noi nu le-am "dat" lucruri copiilor noștri, ci le-am oferit informații și să învețe "cum" să facă ei lucrurile. La angajare, i-am ajutat cu ceva contacte personale în diverse organizații/ întreprinderi, dar au trebuit să se descurce singuri cu interviurile și cu "câștigarea" locului de muncă.

- Le-am dat cadouri de Crăciun și ziua de naștere. Ne-am jucat de-a Moș Crăciun, dar când au crescut și ne întrebau despre asta, nu i-am mințit. Le-am spus că e un joc și este distractiv. Am făcut și avem încă liste cu lucruri pe care fiecare copil ar dori să-l primească cadou. Așa, toată lumea poate vedea ce își doresc. Cu internetul este ușor să trimiți astfel de liste la toată lumea, la copiii și nepoții. Totuși, ei preferă cadourile făcute de mână, în casă.

### **Lumea reală:**

- I-am iubit pe copii indiferent de ce au făcut. Dar nu am împiedicat nici o consecință a acțiunilor lor. I-am lăsat să simtă consecințele deciziilor lor și deși i-am văzut suferind, nu am încercat să le ușurăm situația. Uneori am fost triști, am mai și plâns, dar nu am făcut nimic pentru a micșora consecințele acțiunilor lor.

Nu am fost și nu suntem cei mai buni prieteni ai copiilor noștri. Am fost părinții lor.

de **Francis L. Thomson**

fost inginer la Northrop Grumman Corp., șef al echipei de proiectare a primului satelit care putea transmite în direct emisiuni TV, a unor sateliți pentru armată, și a sistemelor de comandă de la sol pentru acești sateliți

+++++

Scrisoarea #12B - 6.02.2013

□□□□ **Notițe de la [Stagiul 14-16.12.2012](#) cu [prof. Miles Kessler](#)**

Stagiul a fost organizat de Asociația **Aikido pentru toți** – vezi [aici\\*](#) - # 64 - 6.02.2013.

**Notițele** prezentate în continuare sunt partea **scrisă** – mai am și o parte **filmată** (două DVD; amatorii pot să le ia să le copieze)

.

### **Ziua 1 - Lecția 1**

Kessler a prezentat tema ”**Conștientizarea**” (Zanshin), realizată cu ajutorul Aikido.

La fel ca mulți profesori/ guru/ școli spirituale, el consideră că oamenii nu sunt conștienți de realitatea din jur și își trăiesc viața într-o iluzie continuă, cam la fel cum fac copiii mici. De exemplu mulți adulți cred că „au drepturi” și trebuie să primească/ li „se dea”. Trezirea/ conștientizarea ajută la înțelegerea lumii, a vieții, la maturizare – și până la urmă la o supraviețuire cu succes. Trezirea la realitate le-ar fi de mare ajutor atât lor cât și celor din jur (chiar dacă aceștia nu se trezesc!).

Conștientizarea are două direcții:

- să fiu conștient de mine (de corpul meu, de mintea mea, de capacitățile mele, de lipsurile și defectele mele, de posibilitățile pe care le am și nu le valorific, de scopurile și sensul vieții mele etc. - adică cine sunt eu, ce pot, ce vreau șamd);

- să fiu conștient de ce e în jurul meu (adică de situație, de relațiile cu ceilalți oameni și cu mediul ambiant, de avantaje/ pericole/ responsabilități/ drepturi/ posibilități etc. - adică ce/ cine sunt ei, ce pot, ce vor șamd).

Pentru a reuși să te „trezești” e nevoie de un efort, o autoeducație – ca să îți declanșezi **atenția**

Aceasta se realizează/ obține la început în *stare statică* cu o **Meditație** de 2-3 minute (Mokuso) – după care însă, este necesară menținerea în continuare a stării de atenție (alt efort conștient), în starea de mișcare/ acțiune. Aceasta ar fi explicația/ justificarea Mokuso înaintea **salutului**

A urmat o **Încălzire** aproximativ obișnuită.

A urmat lecția popriu-zisă, în care a căutat să lege toate exercițiile de ideea „conștientizării”:

- Căderi – și legătura lor cu „conștientizarea”;
- Taisabaki individual – și legătura lor cu „conștientizarea”;
- Taisabaki cu partener – și legătura lor cu „conștientizarea”;
- Atacuri și eschive Tenkan (sistem Saito) – și legătura lor cu „conștientizarea”;

### □□□□□ **Ziua 2 -Lecția 2**

O caracteristică esențială a „conștientizării” (Zanshin) este „coborârea” – Kiului spre Hara. Aceasta se obține cu exerciții de respirație și Mokuso. De aceea a început cu un **Mokuso** lung în timpul căruia îndemna mereu participanții la creșterea atenției și coborârea Kiului.

#### **Salutul**

#### □□□□□ **Încălzirea**

A predat un nou fel de cădere/ Ushiro **Ukemi** – vezi [aici\\*](#) și [aici\\*](#) . Sfârșitul/ ridicarea se face cu fața spre Nage!

Au urmat **câteva exerciții/ procedee obișnuite/ clasice**, dar executate în stilul Iwama/ Saito – adică Uke nu se lasă trântit ușor!

Ca să reușească, orice tehnică/ procedeu de Aikido are nevoie de punerea în practică a 3 principii (care au existat dinaintea lui O Sensei!):

- Hara (lui Nage) să fie coborâtă/ „legată” de sol/ pământ;
- Hara lui Uke să fie „legată” de Hara lui Nage;
- Mâinile stau mereu în fața/ înaintea Hara.

Pentru a „conștientiza” primul principiu („înșădăcinarea”): trebuie să îți închipui/ vizualizezi că permanent ești cufundat până la brâu într-un râu, a cărui apă curge *contra* mișcării tale.

Dacă e conștient, Nage reacționează la un atac - cu Ki (cu oarecare forță) dar și cu eschivă (gen toreadorul cu taurul, sau colaborarea partenerilor la tango).

La început, pentru succes e nevoie de efort/ chiar forță, dar după o vreme (când crește „kilometrajul” pe Tatami) principiile se internalizează și pentru a le aplica nu mai e necesară o preocupare/ încrâncenare așa de mare ca să respecti forma corectă a mișcărilor. Atunci procedeul reușește chiar dacă forma nu e tocmai corectă. Forma corectă el o numește Kata, cea care iese/ liberă o denumește „curgătoare ( *flow* )”.

Logica/ rațiunea lucrează *linear* (cu referire la ecuațiile de gradul 1) ; principiile/ intuiția lucrează *nelinear* (în genul ecuațiilor de grad mare).

### Ziua 2 - Lecția 3

A predat Aikiken – stilul Iwama/ Saito – care folosește Bokkenul din lemn, deci o armă *netăietoare* – așa

că stilul acesta folosește arma la *lovit*

– NU la tăiat!?? (

*Comentariul meu*

: nu sunt de acord cu o astfel de idee: eu susțin că Jo lovește iar Bokkenul „taie” și împunge, la fel ca prof. Izumi care susține ca cele două sunt arme complet diferite, nu asemănătoare!).

Kessler susține că Saito a fost singurul elev din prima generație care a învățat și arme de la O Sensei, căci acesta preda astfel de lecții la Iwama – doar dimineața; după amiaza veneau mulți navetiști de la Tokyo, dar O Sensei nu mai preda arme, ci doar TeWaza! Iar la Tokyo, la Hombu – nu se făcea cu arme, căci erau interzise de ocupanții americani.

În plus, Saito are marele merit că a conceput un program didactic de învățarea Aikido cu arme, căci O Sensei preda cam dezlânat (ca să mă exprim politicos...).



A predat câteva din cele **7 KenSuburi clasice** – individuale.

De exemplu **Suburi #4 Renzoku Uchikomi**: 4 pași înainte și 4 înapoi; la *înaintare* se fac și mișcări de apărare/ laterale cu Bokkenul; la

*retragere*

se fac

numai mișcări verticale/ Mae.

Când piciorul drept e înainte – apărarea se face cu lama săbiei spre dreapta și mânerul spre stânga; când piciorul drept e înapoi – poziția armei e inversă! Aceasta situație rezultă din regula „*coada armei/ Bokkenului e legată de/ în prelungirea Harei*”

În cazul **Suburi cu partener**, armonia se realizează respectând următoarele reguli:

- Ambii au/ ajung cu Bokkenele în aceeași poziție – sus/ jos etc.;
- Ambii se mișcă oarecum la fel, în același ritm etc.;
- Ambii fac pașii la fel;
- Ambii respectă același Ma-ai.

A prezentat câteva exerciții de armonizare cu partener **Ken-no-Awase**.

De exemplu Go-Ken-no-Awase #4 se bazează pe Suburi #4 (asta fiind treaba lui Nage).

**Important:** sentimentul/ senzația de **Zanshin** – atenție (mare) - la sfârșitul exercițiului: după ce Nage taie și arma lui ia contact cu gâtul sau umărul lui Uke, ambii se opresc dar Nage continuă să apese cu vârful armei pe țință/ corpul lui Uke; Uke se poate mișca/ relaxa numai după ce Nage încetează apăsarea!

A prezentat un exercițiu numit de el „**Matrix Aikido**” (aluzie la film): un partener Uke atacă încet cu Bokkenul tot felul de lovituri, din toate părțile, iar celălalt/ Nage eschivează; ambii se pot deplasa. Varianta mai grea e cu Nage fixat pe sol (nu mișcă tălpile) iar Uke se plimbă în jurul lui (atacă și din spate etc.). Viteza atacurilor va fi mică – armonizată cu posibilitățile de eschivare ale lui Uke!

În sistemul Iwama treptele studiului sunt: **Kihon Waza** (bazele); **Henka Waza** (variațiile); **Oyo Waza**

(aplicațiile);

**Kaeshi Waza**

(contraprocedeele);

### **Jiu Waza**

(lupta lentă) – cu 1, 2, 3 adversari.

### **Ziua 2 - Lecția 4**

(Am lipsit – s-a ținut prea târziu și era prea frig pentru mine!)

### **Ziua 3 - Lecția 5**

#### **Mokuso**

Ref. Meditație: Mozart zicea că muzica e produsă de spațiile goale dintre notele scrise pe portativ, adică de tăcere; la fel, meditația/ concentrarea e produsă de tăcerile dintre zgomotele ambiante.

#### **Salutul**

#### **Încălzirea**

A terminat de predat noul fel de (Ushiro) Ukemi.

Învățarea acestui Ukemi se face în mare parte cu un partener care te ajută/ susține. Kessler recomandă: te uiți la partener când cazi; bați când vrei; nu te ții de partener (asiguri) cu mâna liberă, ci partenerul te susține/ ține de talie. Asta este o acțiune contrară instinctului de supraviețuire, la fel ca relaxarea sau acceptarea căderii șamd.; dacă reușești să te opui

efectuării ei instinctive, vei deveni mult mai stăpân pe tine! În felul acesta instinctele bazice ți se vor transforma/ sublima în instincte superioare din punctul de vedere moral, ca: solidaritatea, toleranța etc.

Ukemi reprezintă cam 51% din Aikido. Primele impresii/ idei din viața unui sugar sunt frica de zgomot și de cădere. Restul senzațiilor apar treptat, mai târziu. Din cauză că primele impresii se imprimă pe memoria (aproape) virgină, nu se uită toată viața – așa că orice adult se teme de cădere! Aikido vindecă această frică – la fel cum vindecă și multe alte fobii!

Practic învățarea acestui Ukemi s-a desfășurat în următoarele etape:

- individual, din stând pe fund;
- cu partener (un fel de Nage), ambii stând pe fund;
- cu partenerul (Nage) stând cu un genunchi pe sol și celălalt ridicat, căderi din picioare peste/ cu sprijin pe piciorul ridicat al partenerului, repetate pe o parte; aterizarea e pe umăr, cu picioarele în sus, NU pe fund;
- idem, repetate alternativ pe ambele părți (dreapta - stânga);
- aceiași mișcare – dar ambii în picioare: căderi peste șoldul lui Nage; de fapt, un fel de Koshi Nage din Katatori Gyaku Hanmi – ușor, lent, armonios. Acest exercițiu se poate face fie în varianta uzuală: cu Nage staționar, la fel ca cel precedent, fie într-o variantă inventată de Kessler: cu Nage în mișcare: face un pas înapoi cu piciorul dinainte, apoi înaintează cu același picior și trânteste partenerul peste acest șold.

Ridicarea din Ukemi se face **cu trunchiul vertical, fața spre partener** și mâinile în Kamae, **fără sprijin pe sol.**

În general Aikido se învață încetul cu încetul, cu multă muncă – la fel cum se face oțetul, sau cum se fabrică o Katana etc. Totuși, unii oameni au noroc/ talent și pricep mai repede. Se povestește că un mare campion la golf a fost întrebat de un ziarist cum face să reușească performanțele lui uluitoare. Tipul a răspuns: am noroc! La care ziaristul: fugi d-aici cu norocul, se știe că te antrenezi de dimineața până seara, mai mult ca alții! Atunci campionul a zis: așa e, dar o fac deoarece am constatat că cu cât mă antrenez mai mult, cu atâta am mai mult noroc!

Modul de mișcare – felul în care Kessler demonstrează exercițiile (foarte frumos) a rezultat din multă practică/ antrenamente – plus un Uke de nivel (foarte) bun. Dacă Uke nu atacă „bine”, mișcarea iese mai urâtă, chinuită!

A arăta diferența între procedeul efectuat în varianta „formă corectă” (cu respectarea formei, din acest motiv mișcarea e cam în forță, colțuroasă, scremută) și varianta „curgătoare” (*flow*) (cu mișcare liberă, neîncorsetată, bazată oarecum pe inspirație artistică). Varianta făcută/ rezultată depinde enorm de atitudine și concepție (de minte). Ambele sunt necesare – asta e viața – vezi orice, de exemplu la un râu malurile sunt tari/ forma/ Yangul, iar apa e moale/ flowul/ Yinul șamd.

Pentru demonstrație a împărțit participanții în grupe de perechi. Fiecare grupă avea sarcina

să-și imagineze și să exerseze un exercițiu oarecare (Shiho Nage etc.) – una cu 100% formă; alta cu 75% forma și 25% flow, alta cu 50% -50%, alta cu 25%-75%, alta cu 100% flow. (A ales membrii grupelor după înclinațiile personale, constatate în cursul stagiului – cât mai apropiate de tema dată grupei). După o vreme a schimbat sarcinile grupelor de mai multe ori, până ce fiecare grupă a exersat fiecare combinație. Între schimbări a făcut scurte pauze în care toți au făcut puțină meditație și înrădăcinare (ca să se poată schimba cu mintea de la un procent la altul). (De fapt s-au practicat chiar mai multe variații pe tema asta, dar nu le-am notat pe toate, tot încercând să pricep ce urmărește; cred că fiecare instructor poate imagina astfel de serii de exerciții adaptate situației, care să permită modificări de atitudine accesibile elevilor, căci treaba mintală/ concentrația nu e tocmai ușoară; evident că nici durata, nici rezultatele nu se notează/ premiază, totul are valoare de exercițiu pentru creștere/ dezvoltare personală).

Fiecare om are o „zonă de confort”, adică se simte mai bine cu o anumită combinație de procente din cele 4; dar „trezirea”/ „magia” se petrece în afara zonei de confort! (atunci când suferi!)

A urmat unul din cele mai interesante momente/ exerciții ale stagiului: perechile (care nu s-au schimbat în tot cursul acestui exercițiu complex de concentrație-formă-flow) s-au așezat în fund la oarecare distanță unele de altele (dar membrii perechii stăteau apropiați) și fiecare om a trebuit să explice soto-voce partenerului: în care variantă de procente s-a simțit el mai bine, ce i-a plăcut, ce crede că ar trebui să facă mai departe pentru propria lui dezvoltare/ perfecționare, ce impresie mai deosebită a avut în cadrul exercițiului și a stagiului. Discuția între parteneri (mulți necunoscuți din afara stagiului) a durat cam 5-6 minute. (Comentariul meu: apreciez că exercițiul e o metodă grozavă de curățire mintala/ spovedire/ motivare/ conștientizare șamd., mai ales făcut de niște oameni obosiți și încântați. Toată lumea a ieșit emoționată din aceasta discuție/ exercițiu).

Stagiul s-a încheiat în entuziasmul general iar Kessler a lansat tuturor invitația de veni la stagiul de Aikido organizat de el/ asociația lui în decembrie, la malul Mării Moarte (în Israel). Cine dorește/ are bani – poate lua legătura cu el pe email.

+++++

Scrisoarea #11B - 22.01.2013

### Despre Stagiul național din 19.01.2013 cu prof. Laurențiu Vasilache

vezi [aici\\*](#) → # 60. 22.01.2013

Împletirea oricărei arte marțiale cu medicina este inevitabilă, având în vedere atât necesitățile de autovindecare din cauza accidentelor la antrenamente (și nu numai...), cât și foloasele vindecării altora, fie ei prieteni/ aliați/ dușmani etc. Se știe că Morihei Uyeshiba a studiat și practicat Reiki, la fel ca mentorul său spiritual Onisaburo Deguchi.

De altfel, și chinezii susțin că practicantul unei arte marțiale care nu studiază/ practică și medicina tradițională (acupunctură etc.) e la fel cu un om care merge cu un singur picior – deși are două.

În cursul stagiului, prof. Vasilache a prezentat în mod clar ideile de bază din Reiki și modul cum le aplică/ folosește practic în antrenamentele sale de Aikido/ Aikirei. M-a impresionat că și-a adus un mini-microfon (la rever) și stație de radioamplificare, ca să asigure o buna audiție în sala de sport cam ingrată cu sonorizarea (căci de obicei, în ea elevii nu înțeleg nimic din ce le vorbește instructorul).

Am înțeles că „filozofia” umanistă a Reiki este asemănătoare celei din Aikido – adică ambele susțin/ învață omul să caute înțelegerea purtărilor omenești și dorința de a îndrepta pe cei ce greșesc acționând împotriva regulilor de bună funcționare a lumii/ Naturii. La Reiki îndreptarea/ vindecarea „bolnavului” se face prin tratarea bolii cu ajutorul unui transfer de bioenergie „bună” de la palmele vindecătorului spre (locul/ organul) bolnav, iar la Aikido prin tratarea agresivității/ agresorului cu ajutorul unei reeducări (imEDIATE) cu „bătaie”. Și în Aikido se face oarecare transfer de energie/ Reiki – când Nage îl manipulează pe Uke în cursul unui procedeu, dar „tratamentul” acesta e scurt și neesențial pentru efectul final.

Am aflat câteva idei interesante de la Aikirei, care pot fi însușite și aplicate de orice Aikidoka:

> Antrenamentul începe cu Mokuso – în timpul căruia toți participanții își spun/ repetă în gând următoarea mantră, denumită „*cele 5 principii ale Usui Reiki*”:

***Doar astăzi - nu mă enervez, nu mă îngrijorez - ci sunt recunoscător (față de toți și toate) - îmi voi face cinstit munca (treaba) - și voi fi bun față de toți cei din jur*** .

> Antrenamentul continuă cu un set de 6 exerciții de respirație și stretching, fiecare repetat (recomandabil/ de dorit) de 21 ori, astfel:

1. Stând în picioare cu brațele întinse lateral și palmele în sus, mă rotesc în jurul axei verticale spre stânga (sens antiorar). Exercițiul seamănă cu practica dervișilor rotitori din Turcia și servește la „umplerea” corpului cu Ki din mediul înconjurător. (Se practică seara – spre deosebire de exercițiul înfrățit pentru “împământare/ înrădăcinare”, care se practică dimineața. Varianta a doua se face cu palmele orientate în jos, iar rotirea se face spre dreapta/ sensul orar).

2. Stând culcat pe spate, se inspiră. Se întinde bine dosul picioarelor prin tragerea puternică a vârfurilor labelor spre nas și pe expirație se ridică picioarele și capul la 90°, lăsând fundul și umerii pe sol.

Apoi se repetă.

3. Stând în genunchi cu călcâiele și trunchiul ridicate, se inspiră. Pe expirație trunchiul se apleacă spre înapoi cam la 45°, fără a coborî fundul pe călcâie.

Apoi - se repetă.

4. Stând pe fund cu palmele sprijinite pe sol și picioarele întinse înainte, se inspiră. Pe expirație se împinge în brațe pentru a ridica cât mai sus fundul/ șoldurile. (în pod)

Apoi - se repetă.

5. Din stând culcat cu fața în jos, pe expirație se ridică fundul printr-o flotare/ împingere în brațe astfel ca trunchiul să ajungă în prelungirea brațelor și să facă cam 90° cu picioarele; postura finală este cu îndreptarea, respectiv extinderea maximă a coatelor-umerilor-spinării-genunchilor-gleznelor.

Pe inspirație, se coboară fundul și se contractă ceafa, astfel că trunchiul se îndoaie invers decât era la expirație. La final coatele sunt întinse.

Apoi se repetă.

6. Stând în *Kiba Dachi* (în picioare, cu labele depărtate și genunchii îndoiți) se inspiră. Apoi se

sprijină palmele pe genunchi (trunchiul se apleacă ) și se expiră, întinzând bine coatele și contractând mult spinarea. După terminarea expirației se stă câteva secunde în apnee/ ținând respirația și contractând repetat mușchii abdominali (ca la Yoga).

Apoi se repetă.

În cursul tuturor celor 5 exerciții se va căuta:

- îndoirea cât mai puternică a coloanei vertebrale - alternativ în cele două sensuri, funcție de faza respirației și de specificul posturii/ exercițiului;

- la inspirație corpul este relaxat, la expirație se contractă/ încordează puternic grupele musculare interesate.

- respirația se face în varianta așa zisă „inversă”, sau daoistă”, realizată cu ajutorul *diafragmei* : la inspirație se suge burta, la expirație burta se umflă.

> Cauzele bolilor sunt: a) relațiile umane defectuase; b) curenții de aer; c) alimentația greșită; d) nemulțumirile; e) altele.

De fapt, orice boală este provocată de un fel de exces (prea mult/ prea puțin) din „ceva”, adică de lipsa atenției (față de cele din tine și cele din jur) și a autocontrolului.

Altfel spus, cauza bolii este nesimțirea/ inconștiența.

> Fiecare este ce își dorește/ gândește mai mult, căci: gândurile/ dorințele determină voința, voința determină faptele, iar faptele determină soarta.

> Leacurile spirituale sunt: iertarea; iubirea (filantropia); dăruirea (necon condiționată).

> Toate persoanele din jur trebuie considerate „parteneri”, nu adversari/ concurenți! Această atitudine se impune cu atât mai mult în Aikido. Și despre această idee e mult de comentat.

De exemplu, „parteneriatul” se poate referi la o „colaborare/ proiect” de care tu, sau partenerul, sau ambii – nici nu sunteți conștienți...

Sau: „partener” poate adeseori însemna/ trebui să fie un tip răuvoitor, ba chiar un tip aparent sănătos dar bolnav (mental) șamd.

Ei bine, atitudinea ta poate schimba situația și rolurile! E necesar doar să „crezi” și să acționezi în consecință.

Mentalitatea asta creștinească/ Aikido/ Reiki e foarte departe de crezul sau atitudinea mercantilă/ interesată/ materialistă/ consumistă/ egoistă/ individualistă actuală, care produce în schimb multă nefericire și răutate; dar, fiecare doarme cum își așterne...

+++++

Scrisoarea #10B - 14.06.2012

☐☐☐ **Notite de la [Stagiul 8-10.06.2012](#) cu [Prof. Hiroaki Izumi](#) \***

Stagiul a fost organizat de Asociația **Aikido pentru toți** – în sala mare de sport a UNEFS București.

Fotoreportaj de la stagiul – vezi [aici\\*](#) .

(Am constatat că citite ca știre, Notițele mele (mai vechi) - sunt plicticoase; ca suport însă pentru un viitor antrenament – devin foarte interesante! Adevărat că citirea asociată cu vizionarea filmului stagiului ar ajuta mult. Tot așa ar ajuta și revederea prof. Izumi!)

**Ziua 1 - 8.06.2012**

☐☐☐☐☐ **8.1. Încălzirea**

S-a început cu diverse Ukemi; de exemplu una din variantele Yoko Ukemi – aprox. pe loc - ducând piciorul din spate lateral prin fața celui dinainte, aterizarea cu corpul aprox. perpendicular pe direcția inițială.

Apoi – Shiko: înainte, înapoi, rotiri (Irimi Tenkan) – insistă pe un anumit fel de mișcare care



protejează genunchii (Prof. Izumi – vezi [aici\\*](#) - se pricepe la problemă, căci are genunchiul drept operat/ stricat bine de tot, pe stradă merge cu baston!).

### ***Puțină recapitulatie a materiei predată în Stagiul precedent 2010:***

#### **8.2. Tema nr. 1**

Cele 2 feluri/ variante de a efectua orice procedeu de Aikido: **Ken Style și Jo Style:**

- Varianta **Ken** – mișcarea e mai subtilă/ dibace/ rapidă – cu apăsare spre punctul No 3/ Sumi Otoshi din fața lui Uke;
- Varianta **Jo** – mișcarea e mai dură/ în forță – cu apăsare spre punctul No 3/ Sumi Otoshi din spatele lui Uke.

Toți marii profi de Aikido cu care Prof. Izumi a avut norocul să studieze („First Generation” = elevi direcți ai lui O Sensei) lucrau/ executau tehnica într-un stil sau altul, din diverse motive:

- La tinerețe - în Stilul Jo; la bătrânețe, după ce i-au lăsat puterile, ajungeau inevitabil la Stilul Ken;
- Diferit, conform experienței lor dinaintea înscrierii la O Sensei – unii făcuseră Judo, alții Kendo etc.  
De exemplu, în filmele (vechi) cu lecțiile sau demonstrațiile lui O Sensei, în fundal se pot zări elevii în Seiza, făcând involuntar mișcări de mână specifice anumitor Jutsu cunoscute de ei, ca să „prindă”/ „fure” ce făcea O Sensei;
- Unii – mai solizi – lucrau cam ca Saito – trăgând/ înaintând cu fundul/ spatele. Alții mai slăbănogi – executau tehnicile numai împingând (cu buricul înainte).

(NOTĂ: mă miră că Prof. Izumi consideră că ambele feluri de acțiune sunt corecte; eu susțin – vezi Noutăți

→

[a  
ici\\*](#)

→

#

41/ 30.12.2011 -

că numai

*împingerea*

e corectă, deoarece Aikido a fost inventat pentru pirpirii/ femei etc., care fără împingere/ dezechilibrare nu reușesc să doboare o namilă! Practicanții solizi/ grei înving și cu forța brută, nu au nevoie să facă Aikido corect – și în mod normal fac Aikijutsu!).

### 8.3. Tema nr. 2

Aspecte importante ale modului de execuție al oricărui procedeu/ tehnică:

Primirea atacului/ începerea apărării prin:

- ieșire laterală din direcția atacului plus

- ajungerea oarecum mai în spatele lui Uke (astfel ca să-i vezi ceafa!!) plus

- menținerea buricului mereu spre Uke.

**Noutăți:**

### 8.4. Morote Dori

este o acțiune/ tehnică de **apucarea și fixarea antebrațului** dinaintea al partenerului/ adversarului - cu 2 mâini, cu palmele (una pe încheietura mâinii, cealaltă pe cot) orientate ca pe mânerul Ken – NU ca la Ude Osae!

Adică: Uke începe atacul Shomen Uchi și când antebrațul său ajunge vertical urmând să lovească, Nage intră, îi apucă încheietura cu mâna Ai Hanmi, iar cu mâna cealaltă (orientată/ rotită corespunzător) lovește/ ridică cotul lui Uke, după care îl trage tare de antebraț/ dezechilibrează în direcția antebrațului, până când Uke ajunge cu trunchiul aplecat/ paralel cu solul, cu o mână pe Tatami ca să nu cadă (după Morote Dori se poate face o fixare etc.).

### 8.5. Importanța/ rolul degetului gros de la mână

acest deget determină mișcarea întregului corp, fie că ea e voită de posesorul degetului, fie că e impusă de adversar:

- Când posesorul degetului apucă – degetul gros îi arată încotro trebuie să se miște în continuare;

- Când posesorul urmează să fie apucat de mână/ atacat, el ar trebui să își ascundă/ lipească degetul gros de palmă; dacă adversarul reușește să i-l apuce, va fi învins!

În ambele situații, direcția degetului gros determină curgerea Kiului.

8.6. Recomandă **exersarea Aikido în bazin cu apă până la piept** – pentru a pricepe/ simți necesitatea/ folosul împingerii lui Uke diagonal în jos (spre al 3lea punct) și NU orizontal - ca să reușească doborârea lui (sfârșitul procedurii/ tehnicii).

**Comparație** Aikido (japonez) cu Hapkido (corean): în Aikido sfârșitul acțiunii/ procedurii e

rapid și cu împingere/ apăsare în jos, la Hapkido mișcările sunt mai largi/ lungi, cu tragere pe orizontală (!?).

**Comparația** modului cum se face strangularea beregății/ jugulării cu o mână: japonezii strâng între degetul mare și cel mic (că așa au învățat să strângă mânerul săbiei); chinezii strâng între degetul mare și cel mijlociu.

### 8.7. Despre simbolurile Aikido: triunghi – cerc – pătrat

Primești atacul/ intri ca un „triunghi” (pană); în continuare acționezi circular („cercul”); dobori/ fixezi stabil, ca un „pătrat”.

Prof. Izumi mai zice că pătratul ar rezulta din alăturarea a 2 triunghiuri, care reprezintă fiecare cele 3 puncte (labele + al 3lea punct) ale celor doi adversari/ parteneri apropiați/ în contact.

### 8.8. Salutul/ Rei

La orice salut trunchiul va fi aplecat cam la 15° față de verticală, cu capul în prelungirea spinării – astfel ca să vezi pe cel salutat. Dacă înclinarea e mai mare, mai ales în cazul Rei din Seiza, Katana nu mai poate fi scoasă din teacă pentru eventuala apărare, căci se lovește de sol!

Important: privirea va fi înaintea dar capul mereu aplecat/ în prelungirea spinării; fața nu se va ridica la verticală – deoarece n-ar mai e salut, ci ofensă(!)

Sușține că în Aikido apare multă geometrie și există cel puțin 2 unghiuri foarte importante dpdv tehnic:

- 90° - ref la intrare/ orientarea buricului lui Nage față de Uke, și

- 15° - ref la ținerea Ken – la centură, sau în gardă etc.; și la aplecarea trunchiului la sfârșitul loviturii cu sabia. (Prof. Izumi zice: nu știu de ce e așa/ chiar 15°, dar așa e!).

### Ziua 2 - 9.06.2012

#### 9.1. Încălzirea:

Un program de încălzire obișnuită, apoi:

A - Deplasări în linie dreaptă – diverse forme; insistă pe deplasările cu laba dinainte perpendiculară pe cea din spate și pe direcția de înaintare, **asemănătoare celor din Kenjutsu**; legat de asta:

B - Insistă pe deplasarea cu ghemuire și: cu ducerea/ lipirea cotului opus de genunchiul piciorului dinainte, cu trunchiul cât mai vertical, fără a scoate fundul în afară, cu genunchiul piciorului din spate sprijinit pe pulpa celui dinainte, cu labele perpendiculare, cu greutatea corpului pe piciorul ghemuit dinainte (vezi [aici](#) \*); legat de asta:

C - Taisabaki Irimi-Tenkan: un pas înainte urmat de Taisabaki pe 2 pași - cu rotirea accentuată a umerilor, la sfârșitul rotirii buricului la 180° corpul va fi foarte stabil iar greutatea pe piciorul dinainte. Exercițiu demonstrativ: partenerul A împinge din spate pe B - acesta fie cade Mae Ukemi, fie face Taisabaki și rămâne stabil în picioare, astfel poate respinge continuarea împingerii/ atacului partenerului A.

9.2. Partenerul A atacă Shomen Uchi, partenerul B **apucă Morote Dori** (vezi 8.4.), A contrează (Kaeshi Waza): înaintează cu cotul în jos, ghemuit ca la 9.1.B. (Important: antebrațul vertical și trunchiul - cât mai verticale!), apoi se ridică și aruncă cu Sokumen Irimi Nage.

9.3. Atacul/ lovitura cu mâna goală/ **Tekatana** - simulează lovitura de **Jo**, nu de Ken!! Tekatana nu poate tăia!! Așa că: lovitura/ atacul va fi puternic!

9.4. Apucarea Morote Dori se aplică **indiferent** asupra antebrațului sau bastonului!

Exercițiu demonstrativ (o dezvoltare a exercițiului 9.2): Nage atacă cu TeWaza sau JoWaza, Uke se apăra cu Morote Dori, Nage contrează (Kaeshi Waza) înaintând și ghemuindu-se, cu antebrațul sau Jo ținut vertical (vezi [aici\\*](#) ), după care se ridică și aruncă pe Uke cu Kokyu Nage.

Important: pt ca Nage să învingă/ iasă din apucarea Morote Dori, pentru a suci mâinile lui Uke și a-l dezechilibra, când Nage ajunge ghemuit - trebuie să-și rotească bine/ adecvat palma dreaptă (în cazul Te Waza) respectiv Jo (cam în sens invers ceasului)!

(NOTĂ: Jo trebuie să fie solid – deci gros și greu – ca să reziste ciocnirilor violente cu armura sau cu arma adversarului! Majoritatea bastoanelor folosite de practicanții din țara noastră sunt prea ușoare – bune poate pentru dansuri. Astfel, prof. Izumi a căutat mult până să găsească un baston bun printre „nuiielele” oferite de elevi, iar o pereche de elevi a rupt un baston doar apucându-l mai zdravăn!)

9.5. În Aikido **toate mișcările sunt împingeri!** De aceea nici nu e nevoie să apuci adversarul!

Exercițiu demonstrativ: Te Waza, Uke atacă Katate Tori Gyaku Hanmi, Nage face Taisabaki, apoi Kokyu Ho (stilul Ken și stilul Jo) – dar FĂRĂ să apuce mâna lui Uke, doar apăsând-o!

9.6. **Important** - indiferent ce tehnică/ procedeu folosești:

- Nu e suficient să primești atacul doar ieșind lateral pentru a-l evita, e **obligator să ataci Centrul** / Hara lui Uke!  
Asta înseamnă că e obligator să dezechilibrezi adversarul și să-l menții așa de la începutul apărării – și până când îl dobori.

- Trebuie conștientizat și folosit **al 3lea punct** (din față sau din spate)!

### 9.7. Elemente de (Aiki)Kenjutsu

A - Apucarea mânerului Bokenului/ Katanei se face cu mâna stângă de coadă iar dreapta lângă mâner. Între ele va fi o distanță de aprox. o palmă. Coada mânerului nu iese din palmă ci se sprijină de marginea palmei, ca să poată fi împinsă și să nu alunece în cazul împingerilor.

- Ambele coate vor fi totdeauna aproape întinse și apropiate de planul median al corpului, adică nu se ridică/ scot în lateral.

- Postura de pregătire a tăierii e cu arma orizontală deasupra capului, cu mânerul în față și deasupra frunții, cu coatele întinse.

B - Acțiunea de tăiere se face fie (varianta 1) împingând sabia înainte, prin deplasarea întregului corp cu un pas adăugat (cu săritură, ca la Kendo), fie (varianta 2) „trăgând” lama înapoi, prin retragere cu un pas;

- După ce atinge/ contactul cu ținta (corpul adversarului), sabia taie înclinată cu 15° față de

orizontală;

(- După mișcarea de tăiere, sabia trebuie retrasă/ trasă/ smulsă din corpul adversarului, altfel – poate rămâne înțepenită acolo, cu consecințe mortale!; deci înainte de a reveni la Kamae, va exista și mișcarea de smulgere a Katanei!);

- Exerciții pentru însușirea mânuirii cu ușurință a Katanei:

1 - Pentru învățarea/ însușirea acțiunii de tăiere în varianta 1 se vor repeta mișcările de: Shomen Uchi și tăiere, apoi retragere și revenire în Kamae, cu pași adăugați/ sărituri înainte și înapoi, păstrând același loc/ fără deplasare.

2 - Idem - cu Bokenul ținut cu o singură mână (preferabil de coadă, nu lângă gardă/ Tsuba);

3 - Idem - cu Bokenul ținut cu ambele mâini, dar numai cu vârfurile degetelor gros, arătător și mijlociu.

C - Apărarea cu Katana contra loviturii săbiei adverse se face ducând mânerul deasupra capului și brațele cu coatele întinse, cu lama sprijinită pe umăr cu latul, iar corpul se deplasează lateral (și înclinat) destul de mult – astfel ca să iasă complet în afara direcției/ planului vertical de acțiune al armei adverse.

Cele 2 arme se ciocnesc astfel: muchia (tăietoare) a uneia – cu latul lamei celeilalte/ care apără/ blochează. În acest sens – trebuie învățată rotirea corespunzătoare a armei/ lamei (cu mâna stângă!), ceea ce va avea urmări folositoare și pentru Te Waza – vezi # 10.7.

Din această ciocnire muchia se ciobește, iar cealaltă lamă capătă microfisuri transversale care îi pot cauza ruperea, imediat sau mai târziu – și accidentarea practicanților de la bucățile care zboară.

Toate Katanele vechi, folosite în lupte/ războaie, (f. scumpe!), au astfel de defecte de material și dacă sunt folosite/ manipulate cu forță - se pot rupe și provoca accidente!



De aceea, e obligator ca o sabie metalică să fie verificată înaintea unei activități/ demonstrații etc.

Verificarea se poate face astfel: fie o examinare vizuală a latului lamei, privită în zare, în lumină – un expert poate descoperi dungi fine transversale – amorse de ruptură; sau un examen radiometalografic al lamei; sau scuturarea laterală a lamei, cu forță; sau lovirea tare cu Tekatana a latului lamei.

D - În cazul luptei în oraș, spațiul e limitat/ înghesuit, iar Katana nu mai poate fi manevrată normal (cu mișcări largi etc.). Pentru a realiza mișcări mai scurte, mânerul se apucă cu mâinile apropiate/ lipite!

- Katanele aveau diverse lungimi, funcție de situație: pentru lupta pe câmp sau călare – mai lungi; pentru oraș – lungime medie; în case/ castel – mai scurtă (Wakizashi); chiar și scurtă – cât un cuțit; pentru lupta cu 2 săbii (Nitoryu/ Nitenryu etc.) – lungimi adecvate.

- Cele 2 săbii – Katana și Wakizashi – se țin la brâu în stânga, una lângă/ deasupra celeilalte.

- Legea nu permite purtarea armelor la vedere/ brâu etc. De aceea gangsterii/ Yakuza le ascund la spate. Dacă aveți un conflict pe stradă în Japonia și adversarul duce mâna |la spate/ fesă – e clar ce urmează!

**9.8. Exercițiu: duel cu săbiile** – o tehnică/ mișcare de la care provine Shiho Nage:

Începutul: cei 2 în Kamae, cu armele care se ating la vârful.

Uke atacă Shomen Uchi; când ridică sabia, Nage intră puțin lateral în dreapta sa și taie orizontal talia lui Uke (în timp ce Uke coboară sabia, care nu-l mai găsește pe Nage unde fusese).

Acțiunea lui Nage se desfășoară astfel: începe cu un fel de Yokomen Uchi care se termină prin contactul lamei cu partea dreaptă a taliei/ zona ficatului lui Uke, unde începe tăierea. NOTĂ: la Kenjutsu nu se taie decât Shomen! – vezi explicația în notițele de la Stagiul 2010; iar Yokomen rezultă din rotirea trunchiului lui Nage + puțină rotire adecvată a lamei, în timpul coborârii lamei!

Tăierea continuă apoi (din cauza mișcării relative a lui Nage față de Uke), dar NUMAI cu lama orizontală, de-a lungul taliei

(vezi

[aici](#)

\*) și se termină în/ cu partea stângă a taliei lui Uke.

(Important: senzația de/ la tăiere e diferită de cea de lovire - și pentru Nage, și pentru Uke; ea nu se poate învăța cu Bokenul, ci doar practic - tăind (o Makiwara adecvată) cu o Katana adevărată. După ce se învață senzația corectă **tăind** – ea se poate obține/ repeta și cu Bokenul.)

Tăierea se termină când Nage ajunge puțin în spatele lui Uke, cu fața în direcție inversă/ opusă lui Uke. După terminarea acestei tăieri, Uke rămâne nemișcat (cu lama orizontală/ 15°) iar Nage continuă - se rotește spre dreapta cu (mai mult de) 180° și taie mâna lui Uke.

### 9.9. TeWaza – Shiho Nage – efectuat în stilul Ken și în stilul Jo

Important la **stilul Ken**:

- După ce Nage intră în fața lui Uke și ajunge în postura vezi 9.1.B., când se rotește la 180° nu trebuie să ridice trunchiul/ dezdoiaie genunchii, nici să mute greutatea pe piciorul celălalt!

- Mâna/ mâinile lui Nage **nu răsucesc** antebrațul lui Uke (așa se manevrează sabia!).

- Nu trebuie blocat/ apăsător cotul lui Uke – ptcă în acest caz el poate riposta/ contra (Kaeshi

Waza cu Kokyu Nage). (NOTĂ: totuși - asta ar putea-o face doar un Uke special/ ff rapid).

Important la **stilul Jo**:

- Mâna/ mâinile lui Nage **răsucesc** (tare) antebrațul lui Uke (așa se manevrează Jo!) – (NOTĂ: asta e varianta cunoscută la noi).

### 9.10. Jyu Waza și lupta cu mai mulți adversari

**1. Teoria exercitiului:** cea mai bună apărare e atacul!

Acest principiu a fost aplicat de când e lumea de marii generali/ stategi, inclusiv de Alexandru cel Mare și Napoleon. Acesta ar mai fi zis și că în cazul luptei simultane cu mai multe armate dușmane se pot folosi 2 strategii: lupta pe „linii interne”; și lupta pe „linii externe”.

A - Lupta pe „linii interne” (eu traduc: **între adversari**) înseamnă să stai cumva între adversari și să lupți ba cu unul, ba cu altul, în timp ce ei te înconjoară, te îngrămădesc, până ajungi să lupți **deodată** cu toți – și te distrug (cazul normal – că ei împreună sunt mai tari decât tine).

B - Lupta pe „linii externe” (eu traduc: **în afara adversarilor**) înseamnă să ieși cumva dintre adversarii care te încercuiesc, după care să manevrezi astfel încât adversarii să ajungă într-o linie/ șir (dreaptă/ strâmbă etc., dar o singură linie!), astfel că te vei lupta deodată NUMAI cu unul singur!

În acest caz, șansele de succes sunt incomparabil mai mari decât în cazul luptei simultane cu toți deodată.

**2. Exercițiu demonstrativ** (Prof. Izumi a luat-o treptat, cu etape, de la simplu la complicat; e f. încântat de acest exercițiu, cred că inventat de el).

A – Perechi: Shomen Uchi sau Yokomen Uchi (conf. Prof. Izumi aceste atacuri sunt f. asemănătoare – și ușor de apărat!) – Irimi Nage.

Atenție: trântirea lui Uke se face împingându-l/ apăsându-l în jos; dacă Uke e împins orizontal - nu cade, sau contraatacă (Kaeshi Waza) cu sacrificiu (Sutemi) – vezi # 8.6.

B – Ilustrarea **dezavantajului** strategiei „între adversari”: toți cei prezenți sunt împărțiți în grupe egale (cu 15-20 membri fiecare); fiecare grupă se împarte în 2 linii care se așează față în față la vreo 10 m; (pe rând) fiecare om se duce la mijloc, între cele două linii; la un semnal, cele două linii pornesc una spre alta iar membrii liniilor/ grupei înconjoară treptat și atacă „victima” din centru cu Shomen/ Yokomen Uchi, acesta se apără cu Irimi Nage (fugind de la unul la altul) până e copleșit, după care exercițiul se reia de la capăt cu altă „victimă”; exercițiul se termină după ce toți membrii grupei au trecut prin rolul de „victimă” la mijloc și au înțeles pe pielea lor că „așa nu e bine”.

C - Ilustrarea **avantajului** strategiei „în afara adversarilor”: toți cei prezenți sunt împărțiți în grupe egale (cu 8-10 membri fiecare); fiecare grupă face un cerc cu diametrul de aprox. 6-7 m.; un om se duce/ stă în centrul cercului. La un semnal - cei din cerc pornesc spre centru atacând „victima” cu Shomen/ Yokomen Uchi - iar totodată aceasta pornește/ se deplasează (hotărât!) pe o rază, cu Taisabaki Irimi Tenkan – vezi 9.1.C., spre exteriorul cercului, și se ciocnește **cu fața** de un „adversar” din cerc pe care îl doboară și astfel iese din încercuire.

Apoi se apucă să lupte cu ceilalți – pe care noua situație/ amplasare pe tern îi silește să atace pe rând, în șir (cam circular)! (Practic se constată că „victima” reușește să doboare numai o parte din adversari (8-10 e cam mult!), deoarece între timp cei încă nedoborâți se regroupează, îl înconjoară și reușesc să-l „termine”).

După aceea exercițiul se reia de la capăt cu altă „victimă” în centru; exercițiul se termină după ce toți membrii grupei au trecut prin rolul de „victimă” la mijloc.

### Detalii importante:

- „victima” pornește deplasarea/ evadarea radială (de la centru spre exteriorul cercului) rotindu-se în sensul piciorului din spate, după care descoperă/ vede cel mai apropiat adversar și intențiile sale, și își adaptează mișcările pe care le va face în continuare (obligatoriu rotiri/ Tai

Sabaki – cu 1-2-3 pași) pentru a întâlni atacul adversarului cu fața spre el și cu partea corpului/ mâna potrivită pentru apărare;

- e preferabil ca „victima” să se apere (de exemplu cu Irimi Nage, vezi și 9.13.B.) astfel încât să rămână mereu cu fața în același sens  
, pentru a continua să lupte numai cu adversarii care îi vin din față, depărtându-se oarecum de adversarii din spatele său. Dacă se întoarce, este nevoit să înainteze și să lupte și cu adversarii care îi vin din spate, așa că în acest caz se ajunge repede la situația/ strategia B și „victima” e terminată rapid.

9.11. Exercițiu cu **3 procedee legate**: Uke atacă Shomen Uchi - Nage se apără cu Shiho Nage – Uke lasă cotul în jos și se opune/ contrează (Kaeshi Waza) cu Kokyu Ho – Nage contrează din nou, cu sacrificiu/ Sutemi.

Atenție: pt. succesul Sutemi e nevoie să te așezi pe Tatami cu corpul aproape de și perpendicular pe Uke, cu un picior în fața gleznei dinainte a lui Uke iar al doilea picior cât mai sus între picioarele lui Uke (să aplici piciorului – și deci corpului lui Uke - un moment de răsturnare).

### 9.12. Ryotedori – TenchiNage

Dacă Uke ține tare/ fixe mâinile lui Nage, acesta nu poate riposta stând cum era, adică în fața lui Uke. Apărarea se poate face numai intrând lateral-înainte spre spatele lui Uke, dar rămânând cu fața spre Uke - după care Uke poate fi manipulat: cu o mână se apasă mult în jos mâna corespunzătoare piciorului dinainte al lui Uke iar cu cealaltă se intră și apasă peste gâtul lui Uke. Intrarea aceasta se numește **Sankaku Irimi** și trebuie să fie suficient de adâncă – pentru ca Nage să poată contempla în voie

**ceafa lui Uke**

!

Alt punct important: Nage trebuie să-și păstreze mâinile în planul său vertical median – îndepărtând totodată mâinile lui Uke de planul median/ Hara sa

. Prof. Izumi arată că asta se poate face!

### 9.13. Ryokatadori – Kokyuho

Ryokatadori – apucarea umerilor/ mâneșilor adversarului, cam la o palmă sub nivelul subțiorilor, cu ambele mâini este cel mai bun atac (greu de contrat/ apărat). În acest caz Nage poate riposta numai intrând cu Sankaku Irimi - adică lateral-înainte spre spatele lui Uke și rămânând cu fața spre Uke, după care îi ridică cotul apropiat și îl apasă pe cel depărtat – producând un moment de răsturnare – care îl doboară spre direcția unde privea Uke.

A - Variantă I: aruncare/ Kokyuho fără mâini – numai din mișcări/ rotiri de corp și umeri. Plus: Atemi, pentru distragerea/ dezechilibrarea minții – de exemplu o împingere cu un deget. (NOTĂ: asta mi se pare o altă explicație a principiului „action – reaction” a lui Maitre Brun: acționezi într-o direcție, el reacționează - în sens opus, și folosești reacția lui ca să-l dobori).

B - Variantă II: aruncare/ Kokyuho fără mâini – numai din mișcări/ rotiri de corp și umeri, dar spre spatele lui Uke.

Această aruncare este avantajoasă pentru situația exercițiului # 9.10.2.C., deoarece permite doborârea adversarului fără ca Nage să fie nevoit să se rotească – prin urmare poate trece rapid la următorul adversar din șir. Important: pentru a doborî adversarul e obligator să-l apeși în jos – NU orizontal; în cazul apăsării în direcția greșită, apare oportunitatea pentru Kaeshi Waza – Sutemi (vezi și # 9.10.2).

**9.14. Reamintire de la Stagiul din 2010** (vezi Notițele respective # 1.7): cele 4 moduri de fixare (Ikyo etc.)

corespund/ se fac corespunzător

poziției labelor lui Nage pe sol – în spate, lângă, sau în fața - labelor lui Uke.

9.15. Katatetori, sau Shomen Uchi – Nage se rotește și face **Kokyuho**.

DAR: dacă Nage se mișcă bine – iese Kokyuho; dacă Nage întârzie – iese Koshi Nage!

9.16. Uke începe cu Katatetori Aihanmi și continuă încercând să lovească Tsuki cu mâna cealaltă, dar Nage se apără și îl determină să continue/ facă Ushiro Ryotetori, după care îl aruncă!

Cum face Nage asta: duce mâna apucată spre spate și înaintează oblic, Uke ajungând fără să vrea în spatele lui Nage, restul e inevitabil.

9.17. **Încheierea: Suwari Waza – Ryotetori – Kokyuho** (un fel de TenchiNage).

Uke apucă degetele arătătoare; acțiunea ambilor e foarte relaxată.

(NOTĂ: lecțiile din ziua a doua au durat cam 8 ore pe Tatami – afară de câteva pauze!!).

### Ziua 3 - 10.06.2012

10.1. (fără încălzire)

**AikiKenjutsu:** doi parteneri stau față în față în Kibadachi, cu Bokenele întinse și încrucișate/ lipite la vârf,

apoi: partenerul A lovește Shomen Uchi – partenerul B eschivează deplasându-și trunchiul lateral spre dreapta sa, ducând sabia deasupra capului și sprijinind-o cu latul lamei pe umăr – vezi precizările de la # 9.7.C.,

apoi: partenerul B lovește Shomen Uchi – partenerul A eschivează deplasându-și trunchiul lateral spre dreapta sa, ducând sabia deasupra capului și sprijinind-o cu latul lamei pe umăr – vezi precizările de la # 9.7.C.,

apoi: partenerul A lovește Shomen Uchi – partenerul B eschivează deplasându-și trunchiul lateral spre stânga sa, ducând sabia deasupra capului și sprijinind-o cu latul lamei pe umăr – vezi precizările de la # 9.7.C.,

apoi: partenerul B lovește Shomen Uchi – partenerul A eschivează deplasându-și trunchiul lateral spre stânga sa, ducând sabia deasupra capului și sprijinind-o cu latul lamei pe umăr – vezi precizările de la # 9.7.C.

șamd.

10.2. **AikiKenjutsu**: doi parteneri stau față în față în Kamae, cu Bokenele întinse și încrucișate/ lipite la vârf, apoi: partenerul A ridică Bokenul (ca să lovescă Shomen Uchi) iar partenerul B profită de „ocazie” – înaintează/ face un pas cu piciorul dinapoi și „taie” antebrațul dinainte/ stâng al lui A;

apoi: se schimbă rolurile șamd.

10.3. **AikiKenjutsu**: doi parteneri stau față în față în Kamae, cu Bokenele întinse și încrucișate/ lipite la vârf, apoi: partenerul A înaintează/ sare cu pas adăugat și lovește Shomen Uchi, partenerul B eschivează înaintând oblic cu Taisabaki (rotire 180°) și ajunge cu umărul lipit de umărul lui Uke!



10.4. **AikiKenjutsu**: doi parteneri stau față în față în Kamae, cu Bokenele întinse și încrucișate/ lipite la vârf, apoi: partenerul A înaintează/ sare cu pas adăugat și lovește Shomen Uchi, partenerul B eschivează înaintând oblic cu Taisabaki (rotire 180°) și ajunge cu umărul lipit de umărul lui Uke, după care contraatacă/ „taie” - în diverse feluri;

apoi: se repetă, B eschivează în partea cealaltă etc.;

apoi: se schimbă rolurile.

10.5. **AikiKenjutsu**: doi parteneri stau față în față în Kamae, cu Bokenele întinse și încrucișate/ lipite la vârf, apoi: partenerul A înaintează/ sare cu pas adăugat și lovește Shomen Uchi, în acest timp partenerul B eschivează înaintând oblic și blochează antebrațul lui A cu latul lamei, după care contraatacă/ „taie” spinarea/ talia lui A;

apoi: se repetă, B eschivează în partea cealaltă etc.;

apoi: se schimbă rolurile.

10.6. **AikiKenjutsu**: doi parteneri stau față în față în Kamae, cu Bokenele întinse și încrucișate/ lipite la vârf, apoi: partenerul A lovește lama lui B cu latul lamei sale și o deviază, creindu-și astfel loc să înainteze/ sară și să-l „taie” pe partenerul B – de exemplu: apasă cu vârful lamei rădăcina gâtului/ carotida lui A, etc . Acest exercițiu dezvoltă îndemânarea

de a roti lama și a acționa cu ea astfel ;

apoi: se repetă, A acționează identic dar pe partea cealaltă etc.;

apoi: se schimbă rolurile.

10.7. Exercițiul 10.6. în varianta **Te Waza** – lamele fiind înlocuite de palme: partenerul A lovește cu palma sa palma/ mâna partenerului B și o deviază, creindu-și astfel loc să înainteze/ sară și să-l doboare pe B cu Kaiten Nage/ Irimi Nage/ Sokumen etc. Atenție: partenerul A va acționa/ apăsa cu latul palmei, NU apucă!

(Așa dar – toate mișcărilor dibace de mână/ palmă din TeWaza, pe care le-am văzut pe viu sau în filme la diverși profesori/ maeștri, sunt de fapt valorificarea cunoștințelor despre folosirea lamei din Kenjutsu!)

10.8. **AikiKenjutsu**: doi parteneri stau față în față în Kamae, cu Bokenele întinse și încrucișate/

lipite la vârf, apoi: partenerul A înaintează/ sare cu pas adăugat și lovește Shomen Uchi, în acest timp partenerul B eschivează înaintând oblic spre stânga sa, după care face Irimi Nage: apasă diagonal pieptul și gâtul lui A cu brațul drept și cu Bokenul ținut doar cu mâna dreaptă; un truc: coada mânerului Bokenului e apăsător pe spatele/ coloana partenerului A – ceea ce îi produce o durere bruscă/ puternică.

10.9. Partenerul A are **Bokenul în centură/ Obi**, B îi apucă mânerul pentru a lua arma – sau a-l împiedeca pe A s-o scoată/ folosească. A face Kote Gaeshi partenerului B, rotind dibaci mânerul.

10.10. Exercițiul 10.9. în varianta **Te Waza** – lamele fiind înlocuite de palme: B apucă mâna/ palma partenerului A, acesta îi face Kote Gaeshi.

Atenție: dacă mâna/ palma nu e rotită la fel ca mânerul săbiei – procedul nu reușește!

10.11. Pornirea ca la Exercițiul 10.9. - dar A termină cu Kote Mawashi.

Atenție: dacă partenerul A **nu vede ceafa** lui B când face Kote Mawashi – procedul nu reușește! În acest scop A e obligat să facă un pas înainte cu piciorul din spate.

10.12. Exercițiul 10.11. în varianta **Te Waza** – lamele fiind înlocuite de palme: partenerul B apucă mâna/ palma lui A, acesta îi face Kote Mawashi. Atenție: dacă mâna/ palma nu e manevrată la fel ca și când ai manevra mânerul săbiei – procedul nu reușește, deoarece mânerul menține mâna acolo unde ar trebuie să stea (în zona mediană/ Hara); fără mâner mâna poate ușor ajunge în „bălării”.

### Sfârșitul Stagiului

+++++

Scrisoarea # 9B - 26.12.2011

### □ □ **Despre demonstrațiile de Aikido**

Demonstrațiile de Aikido sunt un rău necesar: pe de o parte, un fel de pervertire/ degradare a Artei (spectacolul nu e Do!), pe de alta, o necesitate - pentru a atrage noi practicanți etc.

De exemplu, dacă Centrul de Arte Marțiale al Universității (CASA) nu ar face și demonstrații, cred că am pierde sala/ Dojo...

Dar, dacă e să facem ceva/ orice (!) – atunci măcar să-l facem bine!

Asta e una din regulile/ legile de bază pe care le învățăm la Aikido: dacă faci o tehnică fără tot sufletul/ de mântuială/ fără Ki – nu reușește!

Evident că orice învățatură din Dojo e valabilă/ se aplică (fără să vrem!) în viață/ în afara Dojo – și ca de obicei, victima e vinovată de urmări....

Așa că, pentru a-și atinge scopul/ succes, orice demonstrație trebuie să respecte câteva reguli: să aibă un scop clar, un scenariu bine gândit, o durată cât mai scurtă – dar suficientă, o adaptare la publicul țintă/ așteptat – pentru atractivitate cât mai mare.

E nevoie de creativitate/ inventivitate, altfel demonstrația devine plicticoasă/ contraproductivă.

Pentru asta, e bine de studiat exemplele bune!

Iată câteva exemple de demonstrații reușite (din multele disponibile pe Net): [aici\\*](#) (în Germania),

[aici\\*](#)

(în Franța),

[aici\\*](#)

(în SUA - aș fi preferat să indic un film cu aceia

și

o idee a instructorului Ion Miriță de la Brașov, dar nu am linkul),

[aici\\*](#)

(în România).

+++++

Scrisoarea # 8B - 23.10.2011

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

1. Cât mai multă **mișcare** – cât mai regulat/ zilnic, organizată, bine aleasă/ potrivită;

☐☐☐ **2. Cura cu apă: bună la orice!**

Nu doar că zilnic trebuie înghițite cam 3 l apă (sub diverse forme, preferabil însă curată!), eu beau zilnic 4 l. imediat după sculare; acțiunea durează cam 1 oră.

Motivul - vezi [aici\\*](#) .

☐☐ **3. Cura cu usturoi – bună la orice!**

Am început cu o rețetă primită de la prietenul Silviu Șuteu, pe care am adaptat-o și îmbunătățit-o pentru nevoile mele astfel:

Într-un vas (preferabil transparent) se introduc (cât mai multe găsiți din) următoarele:

- 3-5 căței mari de usturoi;
- zeama de la o lămâie;
- o roșie mică (decojită – prin pârlire);
- un Kiwi (curățat etc.);
- o linguriță cu ulei de măsline (extra virgin);
- 2 lingurițe cu ulei de dovleac;
- 10 boabe de migdale (puse de cu seară la înmuiat, eventual cojite);
- 1 linguriță cu Bitter suedez;
- ½ linguriță cu tinctură de propolis;
- 2 lingurițe cu miere;
- 1 linguriță cimbru;
- 1 linguriță pătrunjel;
- 1 linguriță sirop de afine;
- 1 linguriță sirop de cătină.

Totul se amestecă cu un blender vertical până devine o zeamă groasă care se poate bea.

Eu înghit acest amestec (vrăitoresc...) dimineața, în locul micului dejun, de 4 ori pe săptămână.

Cum se curăță ușor **căteii de usturoi** – vezi aici: <http://www.wimp.com/peelgarlic/>

(Eu folosesc o oală cu capac.)

4. Pentru **creșterea imunității** se recomandă consumul de ***Ekinacea*** – sub diverse forme: pastile, ceai etc. Eu înghit permanent 2-4 pastile/ capsule/ săptămână, în perioadele de gripă 1 buc./ zi.

5. Contra **DURERILOR LA ARTICULAȚII, REUMATICE etc.**

5.1. Pentru vindecare (însă nu chiar minuni!):

Seara **se unge locul dureros** cu un amestec preparat pe loc, manual, din cantități egale (mici) din fiecare/ toate cele 6 unguente (NU gel!):

Nr

Unguent

Conține

1

Finalgon

Nonivamid; Nicoboxil

2

Lasonil

Heparina

3

Fenilbutazonă

Fenilbutazonă

4

Saliform

Acid salicilic; salicilat de metil

5

Indometacin

Indometacin

6

Boicil

Extract Helleborus

*Înlocuitor*

*Pentru cazul că nu găsiți unguentul de mai sus* □

4 bis

Reuma-Tis

Acid salicilic, ardei iute

Locul uns se acoperă cu ceva/ o foaie de plastic (sau echiv.) fixată cumva ca să nu cadă până dimineața.

Se aplică în 3 seri consecutive, apoi 1 lună pauză.

Dacă mai e nevoie, se poate repeta (după o lună!).

Dacă durerile sunt mari, amestecul se poate aplica (cu atenție) max. 4-5 seri consecutive.

(Rețeta de la prof. [Florin Marinescu](#) / Galați)

5.2. Pentru calmarea temporară a durerilor (câteva ore): ungerea cu **Ecvagel** (de la farmacia veterinară); sau cu

**Unsoare cu ghiara dracului**

; sau cu

**Fastum Gel**

5.3. Pentru **refacerea articulațiilor**: pastile **Artrostop** (variante: Plus/ Rapid etc.) sau **Cond artroz**

– înghițite conf prospectului.

5.4. Mai ales pe vreme friguroasă, **articulațiile trebuie ferite de frig**. La fiecare genunchi port o genunchieră elastică pusă peste o învelitoare/ cârpă etc. din lână/ polar/ fleece.

**Notă**: cea mai bună/ folositoare „căldură” este o cură de nămol rece (vara!), la Techirghiol.

5.5. **Gimnastica pt genunchi**:

<http://www.muscle-corps.de/1291-kniebeschwerden-vorbeuge-und-beseitigung.htm>

vezi filme scurte - in partea de jos a articolului/ paginii

5.6. **Tratament alopatic/ medicamentos - antiinflamator**:

Cura de pornire: 10 zile de repetă zilnic următoarea schemă: dimineața pe stomacul gol -



1 pastilă OMEZ sau echivalent; după masă/ mâncare/ prânz etc. - 1 pastilă MOVALIS

Tratament întâmplător: când apare o durere puternică, în ziua respectivă se înghit pastilele conform schemei de mai sus. Dacă e nevoie, se repetă și ziua următoare etc. până dispare durerea.

### 6. Pentru **Ciocuri (din calciu) la călcâi:**

Pernițe cu ceai/ iarbă de pedicuță, aplicate zilnic (eu le aplic noaptea). Iarba din pungă, uscată așa cum se cumpără de la Plafar etc., se introduce într-un ciorap legat apoi la gură. Pernița cu pedicuță astfel obținută se bagă în alt ciorap, care o ține pe locul dureros/ în jurul gleznei. Conținutul unui pachet de ceai îl folosesc cam 1-2 luni.

7. Contra **prostiei**: desființarea televizorului.

8. Contra suferinței **prostătei**: zilnic: 2 lingurițe de ulei de dovleac; ceai de ghimpe; ceai de pufuli  
ță; gimnastică specială - vezi [aici](#)

\*  
-

+++++

Scrisoarea # 7B - 19.10.2011

□□□ **Stagiul Stenudd/ Constanța 2011 - învățăminte tehnice** (ref. la # Noutăți → [a aici\\*](#) → # 36/ 19.10.2011)

Notate cu colaborarea Ioanei Bărbulea.

□□□□ **Avertisment** aceste însemnări nu sunt chiar ceea ce a predat profesorul, ci doar ce am

Înțeles și notat eu și colaboratorii. Nu se primesc reclamații în acest sens! Pe de altă parte, orice completare/ explicație/ propunere/ corecție etc. la text - sunt binevenite!

Cine dorește mai multe informații va trebui să studieze înregistrările video de la stagiul.

□□□□ **1. Primele două ședințe/** lecții au cuprins tehnici **Te-Waza**.

Nu am reținut ceva deosebit față de lecțiile altor profesori de la Aikikai.

□□ □ **2. A treia ședință** a fost despre **Aikiken** (școala Nishio - Stenudd).

- Pentru a lucra cu arme, a cerut tuturor să fie mai serioși/ atenți decât au fost de obicei.

- Salutul spre *Shinden* l-a făcut cu *Bokenul* ținut nu orizontal, ci puțin înclinat (a precizat: „cu un unghi artistic”), deasupra nivelului ochilor.

□□□ **2.1. Exerciții individuale:**

A exersat câteva **Suburi** (ca cele din sistemul **Saito/ Iwama**), precizând:

- Despre **apucarea săbiei:**

- Toată forța de strângere a mânerului se realizează cu degetul mic!

În realitate, această regulă (cu rol didactic) nu poate fi respectată întocmai, dar străduința de a o respecta duce practic la ce trebuie, adică la o distribuție a forței totale de strângere între degetele mâinii astfel: degetul mic – cam 50%, inelarul – cam 30%, degetul mijlociu – cam 20%, arătătorul și degetul gros – cam 0%!

- Ambele mâini strâng mânerul cu intenția de a roti pumnii spre înăuntru DAR și spre

Înainte/ în sus, rezultând o tendință/ mișcare **în spirală!**

- Nu se ridică coatele!

- Despre **lovitură/ tăietură**:

- Lovitura se face cu intenția de a tăia adversarul/ o țintă - aflată cam la înălțimea capului (meu), nu la nivelul centurii; adică la momentul impactului (închipuit) cu ținta, Bokenul va fi mai aproape de verticală decât de orizontală.

- Tăietura/ mișcarea *Bokenului* va fi verticală/ directă/ dreaptă/ clară - fără oscilații laterale.

- Acțiunea/ tăierea **începe cu expirația**, după care începe/ se face mișcarea corpului + brațelor.

- *Suburi* se face cu hotărâre/ *Kime*; proful zicea: „când tăiați - fiți samurai, speriați-mă !”

- Tăișul lamei e cumva legat de acțiunea degetului mic, iar dosul lamei de cea a degetului arătător.

- Viteza (mai) mare a lamei se obține din acțiunea degetelor, NU din brațe/ umeri etc.!

Energia loviturii e dată NU din încordarea mușchilor, ci de expirația vioaie - plus un fel de mic avânt/ săritură cu *Hara*/ ombilicul - spre înainte

- La Kendo, modul de lovire/ tăiere cu sabia e diferit de cel de la laido/ Aikiken. La Kendo ținta e un punct (atingerea armurii adversarului) – acțiunea/ tăierea e *scurtă*, pe când la laido/ Aikiken scopul e să tai tot corpul inamicului - acțiunea/ tăierea e *prelungită*

. Din aceeași cauză, modul de deplasare la Kendo e un fel de țopăială, cu pași adăugați, pe când la laido/ Aikiken apropierea de țintă se face cu pași normali, iar tăietura se face pe ultimul pas, întinzând mult genunchiul/ piciorul din spate și păstrând tălpile fixe, bine ancorate/ sprijinite pe sol, pentru a putea imprima armei forța + stabilitatea etc. necesare succesului (se zice că e foarte greu să tai un corp/ armură...).

- Arma e ținută de mâna dreaptă care lucrează ca o articulație/ balama (oarecum fixă), în care ea e rotită de mâna stângă; puterea loviturii/ tăieturii e dată de brațul/ mâna stângă, cea dreaptă mai mult „*stă degeaba*”.

(*Comentariu*: la început, acest mod de lucru/ folosire a armei e foarte incomod/ obositor! E foarte diferit de manipularea lopeții etc. - cu care am mai avut de-a face. Probabil însă că samurarii ăia, scăpați teferi din luptă, știau ei ceva despre funcționarea reală a *atanei*

, care nu poate fi reinventat cu una - cu două ...).

- Pentru a evita încordarea umerilor, la sfârșitul loviturii/ tăieturii *Bokenul* nu e oprit *intenționat* când ajunge orizontal. Totuși el se va opri singur, deoarece mâna de jos/ brațul stâng se ține bine/ țeapănă, acționând astfel ca un tampon pentru coadă/ mâner. Arma care se rotește în jurul punctului fix/ articulației (mâna dreaptă) nu mai poate bascula în continuare.

- Lovitura/ tăietura/ mișcarea trebuie acționată/ produsă nu din brațe, ci din *Hara*, cu *Kime*.

Lucrând astfel, e important să nu te dezechilibrezi/ „cazi în nas” la sfârșitul acțiunii/ *Suburi*. De aceea se recomandă exersarea/ repetarea *Suburi*

și cu ridicarea pe vârfuri (deși, nu e corect). Această postură amplifică/ evidențiază dezechilibrul/ greșelile și în felul acesta permite/ ușurează (auto)corectarea.

- Toate loviturile/ tăieturile sunt *Shomen Uchi*, indiferent dacă ținta e capul, sau corpul, sau genunchii adversarului!? De fapt, practica (războiului) impune ca *Shomen Uchi*

să nu fie chiar vertical-vertical, ci puțin înclinat (cam ca un *Yokomen Uchi*

mai vertical) cu un unghi mic – altfel, sabia întâlnește doar armură/ oase tari, imposibil de tăiat.

- *Yokomen Uchi* se poate realiza: fie tăind în planul median al trunchiului și înclinându-l pe acesta (aceiași teorie avea și prof. **Izumi**), fie păstrând trunchiul vertical și

înclinând sabia după ce a ajuns deasupra capului (deci netăind în planul median). Oricum, unghiul planului în care se mișcă sabia la

*Yokomen Uchi*

face doar 10°-15° față de verticală – NU mai mult!

- Împungerea se poate face fie cu lama verticală, fie cu lama orizontală.

Împungerea cu lama verticală nu e directă-directă, ci vârful descrie o mică spirală/ curbă în plan vertical.

În schimb, împungerea cu lama orizontală (singura variantă preconizată de **Saito** !) e directă-directă, cu muchia în partea opusă piciorului dinainte.

- Referitor la partea/ mișcarea finală a tăieturii: *extragerea (vârfului) lamei din corpul adversarului*, ea nu se face imediat, ci după o foarte scurtă pauză; „ *victima*

*trebuie să știe că a fost tăiată*

” (altfel, în focul luptei probabil că nu simțea nimica și era în stare să mai lupte/ dăuneze în continuare; există astfel de relatări ale unor martori/ supraviețuitori!).

Important: în cursul acestei scurte pauze/ opriri, spiritul/ *Kiul* (meu) rămâne în țintă/ victimă!

### □□ □□ 2.2. Exerciții cu partener (*Bunkai/ Sotai*):

La toate, **începutul/ pornirea** exercițiului a constat în așezarea celor doi față în față, cu *Boken*

e întinse în

*Kamae*

, cu vârfurile atingându-se cam la nivelul ochilor - dar

**pe partea opusă**

față de cum e poziția obișnuită a mâinilor în

*Te-Waza*

, în situația echivalentă

*Ai-Hanmi/ Maai*.

**Exercițiul #1:** *Nage* înaintează 1 pas și lovește *Shomen Uchi* – cât mai vertical!, iar *Uke* se retrage 1 pas și se apără cu

*Boken*

ul sus/ lateral. Apoi

se schimbă rolurile

și perechea se deplasează invers/ înapoi la locul de pornire.

Deoarece vede și spatele/ unde se retrage *Uke* – *Nage* conduce acțiunea/ are inițiativa/ răspunde pentru evitarea accidentelor (se oprește din înaintare etc. dacă apare vreun pericol!).

**Exercițiul #2** (de la O Sensei): *Nage* inițiază exercițiul/ acțiunea (mișcând puțin lateral vârful *Boken*ului, mimând adică o pierdere a concentrării), „invitând” astfel pe

*Uke*

să lovească.

*Uke*

înaintează 1 pas și lovește/ taie

*Shomen Uchi*

,

simultan

*Nage*

ridică și el arma + se deplasează lateral spre dreapta (eschiva) + se retrage cu o fracțiune de pas + taie

*Shomen Uchi*

. Important:

- ambii se mișcă împreună/ simultan, ca și când ar fi legați cu o ață invizibilă;
- *Nage* se retrage puțin, deoarece *Uke* înaintează și vine singur să fie tăiat;
- ambii își execută toate mișcărilor în același interval de timp.

□□□□ **Exercițiile #3 - #6** (de la Nishio): au fost prea complicate ca să pot nota ceva. La fiecare era vorba

de o succesiune de acțiuni (atac+apărare+contraatac

și

amd.) care fac parte din diverse

*Sotai (Kata*

cu partener).

*Comentariu:* exercițiile erau practic imposibil de reprodus/ reținut – într-o lecție/ de prima dată. Însă toți participanții pe Tatami juisau de plăcere și se maimuțureau de mama focului să reproducă mișcărilor, cu rezultate evident aiurea. De exemplu, lângă punctul meu de observare erau două centuri negre experimentate (cred că adepți Aikikai), pe care i-am văzut repetând unul din exerciții așa cum îl „prinseseră” ei, adică altfel, însă ansamblul mișcărilor le ieșea totuși foarte frumos.

Eu apreciez că astfel de exerciții complicate și lungi cu arme nu mai sunt Aikido, ci un fel de Kenjutsu etc. Ordinea mișcărilor dintr-o astfel de *Sotai*, „scenariul” său, e ceva foarte subiectiv (discutabil etc.), interesant doar pentru ca un anumit profesor să dea o notă personală școlii sale (poate că asta ajută totuși la atragerea elevilor etc. ...). Ele or fi utile pentru pregătirea performerilor (centuri negre etc. – mai ales ca să nu se plictisească) însă nu și pentru marea masă a practicanților. Adică respectivele exerciții sunt mai mult pentru memorie și fidelitate față de școală, nu conțin în sine învățăminte de bază.

Pentru însușirea bazelor și progresul real (și mai rapid) al elevului, cred că exercițiile mai scurte, cu elemente tehnice sau psihologice noi (pentru elev), sunt mult mai folositoare/ eficiente decât cele cu povești gen „el lovește așa, eu mă feresc așa și contraatac astfel, dar el se ferește așa și mă contraatacă alături șamd., șamd.”. De aceea, cred că Stenudd e de aceeași părere și a predat exercițiile astea imposibile numai pentru a ne arăta ce/ cum preda Nishio (poate și ce de chestii grozave a reușit el însuși să prindă ...).

Plus că ideea în Aikido și autoapărarea eficientă e să învingi terminând lupta repede (preferabil cu tehnici Aikido/ *Te-Waza*, dar în caz de forță majoră – și cu arme/ Kalașnicov etc.), nu s-o lungești - până ce te accidentezi, sau agresorul capătă ajutor să te bată, sau pierzi trenul ... Ideea de „duel cinstit/ între gentlemani” (cu competențe mai mult sau mai puțin egale) mi se pare prostească, o pierdere de timp periculoasă. În mod normal, un duel realist și conștient poate apare doar între adversari cu priceperi/ capacități de luptă inegale, altfel - e meci pe bani, război etc. Vezi de exemplu *Shiai cu Bokene – aici\** și

[aici](#)

\*

**Notă:** în școala Stenudd (Nishio) mișcărilor partenerilor și ale armelor lor sunt economice/ scurte/ eficiente, fără rotirea corpului cu spatel spre adversar, fără gesturi artistice.

### □□□□ 2.3. Aplicarea tehnicii de sabie la lupta cu mâna goală – Exerciții cu partener

A arătat cum se folosesc cu mâna goală (*Te-Waza*) - mișcările (de luptă) cu sabia, în cazul câtorva procedee:

□□□□□ - *Ikyo*

□□□□□ - *Shiho Nage*

□□□□□ - *Sankyo*

### □□□□□ 3. A patra (și ultima ședință)

3.1. Lecția a fost în mare parte un fel de Ki-Aikido, cu referințe puternice la sesizarea și folosirea Kiului (de altfel, prof. Stenudd a și scris o carte despre Ki). Exercițiile mi s-au părut asemănătoare Qigongului chinez.

O condiție esențială pentru succesul acestui fel de exerciții e asigurarea concentrării mintale și chiar puțină/ un fel de autosugestie favorabilă (nu e chiar la îndemâna oricui / incredulilor etc. ...). Cred că de folos - pentru cei interesați de astfel de exerciții/ capacități – ar fi și studierea Cap. 8 din „**Aikido pentru toți**” (puțină autoreclamă ...).

#### 3.2. Mai întâi – **exerciții fără armă**:

- O condiție esențială pentru ca să poată curge Kiul în corp - este **relaxarea**.

Aceasta se obține prin practică îndelungată dar și cu anumite exerciții speciale.

De exemplu, pentru a relaxa umerii/ brațele: se întind brațele lateral și se extinde Kiul prin amândouă (conform Tohei - le facem „brațe de fier”); pentru asta, se privește spre arătătorul brațului stâng cu închipuirea că extind Kiul spre foarte departe, păstrez senzația (și brațul întins, cum era), întorc capul la 180° și privesc spre arătătorul brațului drept, cu închipuirea că extind Kiul spre foarte departe, păstrez senzația (și brațul întins, cum era), roteșc capul și privesc înainte, menținând senzația din ambele brațe, apoi brusc - las brațele să cadă. Toată manevra se repetă de 2-4 ori.

- Dacă începi să te miști după începerea expirației spre direcția respectivă – senzația corpului va fi că nu mușchii fac treaba, ci că întreg corpul „plutește pe expirație”; invers, dacă începi expirația după ce începi mișcarea – senzația va fi că mușchii lucrează.

- Exerciții aferente pentru dobândirea „**senzației de înaintare cu Ki**”:

Înaintarea în linie dreaptă: în picioare, inspiri, apoi începi să expiri și după ceea începi să mergi înainte, în linie dreaptă, privind (fix) înainte, împingând (cu)

*Hara*

/ buricul, până se termină expirația; te oprești, inspiri, și repeți ca mai sus – de câteva ori. E nevoie de concentrarea gândurilor, așa că e bine să nu fii nevoit să te ocupi de altceva, pentru asta alege un drum/ zonă (pe

*Tatami*

) fără obstacole/ alți parteneri.

Înaintarea pe traiectorii diverse: diverse feluri de mișcări/ deplasări – de exemplu *Tai Sabaki; Ukemi*

; mișcări ținând arma/ sabia etc.

- A insistat pe necesitatea și importanța ținutului Kiului (minții – și expirației) spre înainte/ direcția în care te miști/ deplasezi/ acționezi, plus a extensiei Kiului (din *Hara*) spre/ prin brațe/ degete (în cazul mișcărilor Aikido), sau prin monturi (în cazul pumnului închis, pentru lovire – cazul Karate etc.;

**Notă**

: pentru a lovi eficient

*Tsuki*

, pumnul trebuie rotit – însă și extinzând Kiul prin el!).

Extensia Kiului prin brațe e necesară la orice mișcare de Aikido: de exemplu, a arătat la *Irimi Nage*

– apăsarea finală a lui

*Uke*

cu brațul întins se face rotindu-l în jurul degetului arătător, întins (orizontal).

### 3.3. Exerciții cu armă/ **Boken**:

- Insistă pe necesitatea atacului sincer din partea lui *Uke*, cu *Ki/ Kime* – condiție esențială pentru ca *Nage/*

partenerul să poată învăța Aikido, NU dansuri etc.

- Permanent se stă/ pornește dintr-o postură (cu arma) **relaxată**. Apoi:

- Când lovesc, extensia *Boken*ului trebuie făcută oarecum permanent – altfel, se oprește curgerea Kiului prin el.

- Extensia Kiului prin *Boken* - lovind spre 2 direcții (*Nin Giri*); spre 4 direcții (*Yon Giri*) etc.

Expirația respectivă/ aferentă ar trebui să fie ca o erupție de vulcan, eventual cu

*Kiai*

. Lovitura/ extensia Kiului trebuie să treacă prin adversar (să NU se oprească la contactul cu el).



3.4. A discutat despre **momentul începerii reacției de apărare** (*Sen*), care poate fi:

- după începerea/ în cursul atacului;
- înainte de începerea atacului;
- înainte de înaintea atacului (!?).

În acest sens, zice că ar trebui învățată/ antrenată *Zanshin* - capacitatea de sesizare/ percepție a unui atac (cu sabia etc.) fără a-l vedea – adică din lateral/ spate!? Susține că nu e ceva imposibil, dar se poate realiza numai cu voință și experiență (kilometraj pe *Tatami*

) ...

3.5. **Aplicații ale extensiei Kiului** – *Te Waza*:

- Împotriva atacului fără apucare/ care nu reușește să te apuce – diverse procedee/ apărări tot fără a-l apuca pe *Uke*: îl atingi/ contact pe palmele/ corpul lui doar cu palma întinsă (evident, cu *Ki* extins în/ prin ea!) și îl conduci să cadă – doar „îi arăți” ce să facă, nu-l silești, ci el să facă/ cadă (aparent) singur!

Zice: cine studiază/ progresează în acest sens, va ajunge să simtă o senzație că se mișcă ca și când **ar pluti/ înota** într-o mare de *Ki* !

GATA Stagiul – La revedere/ *Sayonara*!

+++++

Scrisoarea # 6B - 19.10.2011

☐☐ **Stagiul Stenudd/ Constanța 2011 - impresii** (ref. la # Noutăți → [a ici\\*](#) → # 36/ 19.10.2011)

Despre **profesor** - a fost excelent.

Tehnica - splendidă (evident, stilul Aikikai, de parcă toți cei afiliați acolo ar fi fost făcuți de aceeași mână...).

Partea lui „tare” e însă tehnica **Aikiken** (probabil din cauza studiului îndelungat cu prof. Shoji Nishio).

Modul de predare – exemplar: o variantă europeană (mai *user-friendly* decât cea japoneză). Toate ședințele/ lecțiile au început și s-au sfârșit la ora anunțată, atmosfera imprimată de el pe *Tatami*

deosebit de prietenoasă și stimulativă – indiferent de ce era în „sufletul” lui.

Astfel, ultima ședință (3 ore) s-a desfășurat la fel de frumos ca și celelalte, după o *Sayonara party* care

a durat până în zori, cu un Stenudd aparent zâmbitor și vesel ca de obicei. La sfârșit m-am apropiat să-mi iau rămas bun și am observat pe fața dânsului un fel de rictus de suferință.

Întrebându-l ce are, mi-a răspuns: „mă doare/ toată vremea m-a durut foarte tare spinarea; dar poate ai văzut că știu să mimez foarte bine! Ca instructor, mă înțelegeți - așa trebuia!”

Într-adevăr – un *adevărat profesor* își respectă auditoriul, nu-l poate dezamăgi, nu poate strica stagiul din cauza junghiurilor sale, oricât ar fi ele de mari!

Jos pălăria, domnule profesor!

Ca „**politician**” Aikido – am avut cu el o discuție foarte interesantă despre Aikido în Suedia și IAF.

În Suedia sunt vreo 5000 practicanți în diverse cluburi/ organizații, unite însă într-o singură Asociație națională. Ne--a spus că IAF ar primi România ca membră, dar conform regulamentului nu pot afilia decât o singură organizație națională, recunoscută de Stat/ guvernul respectiv. În acest sens ar fi nevoie ca toate organizațiile de Aikido existente (și interesate) din România să se asocieze într-un fel de organizație-umbrelă, la fel cum s-a procedat și la ei, și în alte țări.

Aflând că până una-alta și noi avem mai multe organizații, cam dezbinat, în principal din cauza șefilor respectivi, a replicat: „adică aveți și voi „Napoleonii” voștri, cunosc...”.

Mi-a plăcut formularea/ caracterizarea lui: numai eu știu vreo 5-6 astfel de autohtoni, foarte buni la capitolul tehnică Aikido, *self-marketing*, organizare, finanțe etc. - dar deficitari la capitolul patriotism și respectarea principiilor

**Do**

ului. Și or mai fi

și

al

ț

ii ... Chiar dacă uneori una bucată poate fi utilă la casa omului (de exemplu, fără Napuleonu' ei, poate că Franța era azi o provincie germană ...), mai mulți din ăștia - devine o calamitate (pentru Aikido na

ț

ional).

Ca **defecte** (că orice om are!) – în 3 zile eu am observat doar două: că fumează (prost exemplu/ model pentru tineri!) și că nu e român (dar pentru asta, n-are ce face ...).

Pe ansamblu, **un profesor și un stagiou grozav**, care sper să se reediteze.

Legat de discuția cu prof. Stenudd, foarte instructivă (mulțumesc Ionică) dar desfășurată într-un cadru din păcate restrâns,

mă gândesc că ar fi bine dacă la un stagiou pe saltea s-ar asocia și o

**conferință a invitatului**

(mai ales un străin), plus discuții, fără vreo activitate fizică. El și-ar putea expune acolo ideile care îl mână/ conduc/ pasionează, iar tinerii s-ar lămurii ce și cum gândește un „performer” al Aikido, sau ce se mai întâmplă prin alte părți ale lumii.

Asta ar avea un mare folos educativ!

Dacă Aikido (românesc) va fi/ rămâne **unilateral** - ocupându-se doar de „corp”, făcând deci aceiași greșală ca sistemul educativ/ școlar actual (care se ocupă doar de „minte”), atunci

pentru **formarea caracterului tinerilor** și el va fi tot un kix educativ, la fel de mare ca cel actual !?

Și e păcat ...

+++++

Scrisoarea # 5B - 27.07.2011

☐☐ **Greu la deal cu boii mici....** (ref. la # Noutăți → [a ici\\*](#) → 27.07.2011)

Puținele idei pe care le tot susțin, anume:

- a) - necesitatea schimbării curriculei de educație fizică din gimnaziile și liceele pentru a o face mai atractivă, plus utilă pentru întreaga viață,  
și
- b) - combinarea programată a educației fizice cu educația morală/ etică/ civică a elevilor,

se lovesc de opacitatea celor cu care am reușit să stau de vorbă de-a lungul timpului. Aceia care au preocupări mai academice - nu fac sport și nu înțeleg nici utilitatea lui sanogenă, nici aspectul corporal al educației, iar cei care trăiesc din (lecții de) sport - au o capacitate intelectuală/ culturală discutabilă.

Una peste alta, nici unii și nici alții n-ar accepta să-și sporească voluntar sarcinile didactice/ de serviciu pentru a face ceva bun pentru țară: „academicienii” să se ocupe eventual și de ceva educație fizică (sugestie pe care ei o consideră adevărată blasfemie/ insultă/ rușine...), iar profii de sport nu prea știu ce-i aia morală. Cu asemenea oameni (cadre didactice?) nu se poate vorbi de deontologie, sau de mândrie profesională, sau de patriotism...

Din cauza rezultatelor cunoscute și răsdiscutate în presă, greșelile sistemului actual de învățământ preuniversitar, adică: lipsa educației morale/ civice și dezastrul participării elevilor la orele de educație fizică - sunt evidente. Dacă se vor folosi în continuare aceleași metode și programe (pentru educația fizică), se vor obține în continuare aceleași rezultate; adică – reforma învățământului va fi un eșec

Adevărata necesitate este acum educația morală, nu doar instrucție academică/ profesională. Cu mai multă sau mai puțină matematică/ maghiară/ geografie sau ... nu se va schimba mare lucru; în schimb, cu o altă educație fizică se poate schimba mult !! Spre surprinderea mea, interlocutorii nu gândesc deloc în felul acesta...

Cât privește UNEFS, am impresia că instituția evoluează spre rău. ea este condusă de specialiști în jocuri sportive - aparent incapabili să înțeleagă mersul lumii și schimbările necesare în activitatea lor, pentru a răspunde intereselor școlii și societății.

Prin `78-`79 când am început eu să predau Aikido, ICEFUL (devenit între timp actualul UNEFS) era condus de **prof. Ion Șiclovan**, un adevărat profesionist al educației, un gentleman și un patriot. Pe vremea aia, cu toată dictatura și prigoana comunistă, în sala de Judo a ICEF zeci de tineri făceau Aikido cu aprobarea rectorului prof. Șiclovan. În plus, tineretul școlar (dar și restul) din toată țara făcea sport din belșug (FGMA/GMA), și instruceau în școli și în unități militare.

În schimb, azi studenții UNEFS habar n-au ce e aia Aikido sau Teambuilding, supraviețuiește sau educația cu aventuri, pe întreaga perioadă a facultății audiază în total 7 (șapte) cursuri (a 2 ore) despre artele marțiale (de contact/ violente!) și se perfecționează în jocuri sportive.

### **Rezultatul:**

absolvenții au o mentalitate competițională primitivă, orientată numai spre câștigul material, o lipsă de orizont și cultură, o totală nepricepere în meseria de profesor de educație fizică – vezi de exemplu

[aici\\*](#)

(...

*Anul acesta/ 2011, 52 de candidați au obținut note de 1, mai mult de jumătate dintre acestea fiind date la materia educație fizică și sport*

).

(Parțial și) din cauza lacunelor absolvenților UNEFS, tineretul și societatea au degenerat: azi nimeni nu mai face sport, violența cuprinde școlile, nu se mai face instrucție militară etc. Cât despre opinia că UNEFS ar „produce” antrenori și nu profesori de sport - e cunoscut că echipele noastre cu ceva bani importă specialiști din străinătate!

Mă necăjesc însă și mai tare când văd că până și cei de la care aveam speranțe, adică practicantii de Aikido, rămân tot niște nesimțitori. În loc să priceapă interesul național – și să ajute la introducerea Aikido în școli, să sprijine proiectul „**un Dojo în fiecare școală românească**”, ei continuă să fie orbiți

numai și numai de interesul personal. Unii fac Aikido sportiv și visează medalii, alții pupă papucii străinilor pentru a obține vreun petec de hârtie/ diplomă, alții nici nu au vreun scop/ gând legat de Aikido afară de plăcerea momentan

ă  
– adică î  
și  
privesc doar propriul buric (se numește omfaloscopie/ nombrilism)... Iar în timpul ăsta, na

ț  
ia se destram

ă  
iar Țara (cu tot cu ei) pare că se duce de râpă din cauza proastei creșteri a locuitorilor săi (nesim

ț

ire, iresponsabilitate etc.).

Cel puțin - așa se vede situația de la mine; sper însă din toată inima că mă înșel, și de fapt ar fi doar o iluzie „optică” datorată vârstei ...

Dar tu, cititorule, ce părere ai? Și mai ales, ce vei face?

+++++

Scrisoarea # 4B - 26.06.2011

**Inconștiență – sau prostie pur și simplu?** (ref. la # Noutăți [a ici\\*](#) → 26.06.2011)

Alți români luptă cu globalizarea folosind: capul plecat, pupincurismul, fuga, emigrarea etc. Alt grup – cu nesimțirea, ascunderea capului în nisip, jegul, obrăznicia, hoția, prostituția, minciuna șamd. Unii devin cozi de topor (securiști, "cârpe kaghebiste" etc.) și se vând adversarului, ajutând perfid la înfrângerea alor săi. Există și destui care nici n-au auzit de globalizare, sau care refuză lupta și "zac în suc propriu" ....

Puțini – se bazează pe minte, învățatură, competență profesională, muncă grea (cu capul!), planificarea vieții, strategie și tactică – adică chiar armele adversarului – și câștigă adesea bătălia cu globalizarea. Însă astfel de români și astfel de rezultate fericite sunt cam 5-10% din total; față de rest - aproape de zero.

Cam toți încearcă să supraviețuiască, după înfrângerea inevitabilă, prin strategii individuale: ei nu folosesc/ valorifică deloc avantajul numărului mare, a colaborării, pentru a-și rezolva problema aici, pentru a învinge - pe glia lăsată de străbuni.

Un sistem de învățământ dezastruos i-a crescut pe prea mulți români ca oameni fără minte și caracter – deci victime inevitabile (poate și inocente, dar tot nu contează) ale competiției internaționale.

Dar tu, cititorule, ce părere ai? Și mai ales, ce vei face?

+++++

Scrisoarea # 3B - 22.06.2011

### ***Istoria Taijiquan și curiozitatea omului***

Totul a pornit de la adresa [aici\\*](#) (mulțumesc Alex), cu realizările și căutările unui specialist chinez din perioada 1930. El se străduia să-și facă un Taijiquan „mai bun”.

Din acest documentar și din celelalte disponibile pe situl [aici\\*](#), am aflat ceva despre cum s-a creat Taijiquanul pe care îl știm azi – sau altfel spus: „

*the making of*

”.

Alta este povestea decat ce zice hagiografia oficială și ce știam eu.

Am avut impresia că mi s-a rupt o legătură de pe ochi! De ce?

Învățătura respectivă a ajuns la mine de la creatorii ei din China, prin canale mai mult sau mai puțin obișnuite de comunicare/ intermediere: cărți/ profesori/ povești de la călători etc. Ceea ce am aflat/ învățat eu era însă un fel de statuie, moartă: o anumită concepție, fixă, a organizațiilor oficiale actuale. Ea venea la pachet cu o regulă de bază: numai așa e bine, numai așa se face, dacă nu vrei „să ajungi în iad” nu e voie să schimbi nici „o virgulă” din exercițiul pe care ți-l arătăm noi!

Plus regulile pentru competițiile repective, care restrâng și mai mult libertatea de interpretare.

Nu mi-a plăcut și alt aspect: afirmația (e adevărat, nu totdeauna directă) a profesorului/„curierului” cum că „numai eu știu adevărul/ adevărata artă și ca să ți-o spun,

trebuie să-mi plătești”. (Eu am învățat multă carte fără a plăti vreo taxă – așa era în regimul comunist – și sunt convins că învățătura trebuie să fie gratuită, iar educația morală/ civică - gratuită și obligatorie. Deoarece școala/ instruirea și educarea oricui sunt acțiuni de folos/ utilitate/ interes public, care folosesc societății în ansamblu - spre deosebire de agoniseala materială personală. Se și zice: *cine deschide o școală – închide o pușcărie!*).

Am apreciat noutatea și am admirat sincer (ba chiar și cu ceva invidie...) uriașa valoare a acestor informații, primite sau obținute cu destule sacrificii și eforturi în cadrul unor stagii - cam scurte. Apoi le-am practicat vreme îndelungată în singurătate – dar în paralel cu Aikido. Din această practică, oarecum fără să vreau, corpul (recunosc - și mintea) m-au împins spre o variantă proprie de tehnică - deosebită pe ici pe colo de cea oficială.

Confruntarea ideilor din cele două Arte (de fapt, mai multe – de exemplu Karate etc.) îmi provocau nedumeriri, care nu-mi dădeau pace. Mă întrebam: oare nu greșesc? Chiar dacă mă bazam pe: logică, experiență proprie, legi ale fizicii și biologiei, cine oi fi eu - ca să schimb/ contrazic ceea ce susțin „autoritățile”. Anume – că așa au zis zeci de oameni (mai) deștepți, după vieți întregi de experiență specifică, sau ca rezultat clar al unor lupte/ războaie pe viață și pe moarte?

Pot eu să-mi permit să intervin și să modific regulile clare și precise pe care propaganda le prezintă ca au rezultat dintr-o experiență milenară, mai ceva ca poruncile divine aduse de Moise?

Căci – aici e aici - după zeci de ani de practică nu am ajuns la performanțele din „reclamă” – vezi [aici\\*](#) sau [aici\\*](#) ? Am obținut doar o sănătate bună și ceva satisfacții intelectuale ...

Ca să mă liniștesc aș fi avut nevoie de alte informații – pe care îmi închipuiam că nu le pot obține decât vizitând China și „săpând” acolo, în mai multe locuri/ școli etc. Dar n-am avut astfel de posibilități. Însă iată: „*dacă nu ajunge Mahomed la munte – vine muntele la Mahomed!*”! Sau – aceiași ideie în exprimarea budistă:  
*când elevul e copt – apare și profesorul/ învățătura*  
(nouă)!

A apărut situl mai sus indicat (mulțumesc Internet si YouTube!).



Ei bine, dacă o să vizionați filmele din sit o să descoperiți că până și chinezii (unii mai deștepți/ creativi), aflați la fața locului și evident mult mai informați decât cineva din România, sunt/ erau nemulțumiți de spusele altora. Ei căutau fără încetare ceva "mai bun" decât exercițiile/ Kata lăsate moștenire de înaintași/ inventatori/ maeștri/ monștri sacri, cu „limbă de moarte”: să nu fie schimbate nici un pic!

Adică – nu sunt singurul „nemulțumit” din lume, și chiar dacă unii m-ar putea afurisi, există alții care ar putea să-mi dea dreptate.

M-am liniștit - mulțumesc lui Dumnezeu!

Concluzii (și de data asta, tot alea!): *nu trebuie să crezi tot ce auzi/ vezi* etc! Și: *ce-ți faci cu mâna ta e sfânt* !

Atenție: e nevoie de multă muncă/ pregătire/ „suferință” ca să devii capabil de iluminare. Și din partea elevului – și din partea dascălului. Nu mai vorbesc de cunoștințele necesare pentru a putea/ avea voie sa schimbi o Kata... Căci, cel mai important factor pentru progresul personal/ schimbarea ființei cu ajutorul studiului Căii – este „kilometrajul”, adică practica propriu zisă, și/ sau cantitatea de „trăire” (cum văd că se exprima monahii/ asceții ortodocși, adevărați „trăitori” pe Calea credinței lor): durata/ vechimea, perseverența și consecvența, străduința, sinceritatea și conștiinciozitatea, chiar smerenia. Vorbele, explicațiile, teoria, sau „corectitudinea” mișcărilor – contează mult mai puțin (desigur, mișcărilor trebuie să semene cu Formele/ procedeele de Taijiquan, nu e vorba să faci cu totul altceva – de exemplu dans sportiv).

Sunt mulți specialiști, oameni pricepuți (somități, doctori docenți, emeriți etc.) care nu sunt în stare să prezinte ceea ce știu/ predau, în modul necesar pentru a naște momente „aha” la ascultători/ elevi, adică să le apară sinapse noi.

Încerc și eu să mă ridic la nivelul acesta, sperând de exemplu că unii cititori vor ajunge la momente „aha” cu ajutorul cărților - vezi [aici\\*&nbsp;sp;](#) → 15.04.2010, sau din lecțiile/ discuțiile cu mine. Vad că [pe ici](#) \* pe colo mai și izbutesc – dar încă rar...

Însă - fără contribuția / bunăvoința elevului, eforturile dascălului rămân sterile!

Am mai avut momente de „iluminare”, sau, cum zic nemții: când exclami „aha” (sau *când îți pică fisa* cum zicem noi), iată două din ele:

- întâlnirea din 2010 cu Izumi Shihan – vezi # Noutăți → [aici\\*](#) → 15.1. 2010.

- cartea : „Istoria rezistenței materialelor” de Timoșenko – tradusă și promovată de prof. Garabet Kumbetlian (un fost coleg de an/ facultate), apărută în 2006 la editura AGIR; mă gândeam după ce-am citit-o pe nerăsuflăte: cine știe ce aș fi făcut/ devenit dacă student fiind, (marele) profesor Buzdugan ar fi lăsat-o ceva mai moale cu „grinzile static nedeterminate” și alte abstracții, „băgând” însă puțină istorie/ umanitate în cursurile sale...

Dar tu, dragă cititorule rătăcit pe pagina asta, îți aduci aminte de vreun moment „în care ți-a căzut fisa” sau ai exclamat „aha”?

+++++

Scrisoarea # 2B - 14.06.2011

Ref. [Lecția](#) \* **demonstrativă de Aikido Educativ:**

Intenția noastră la CASA este să dezvoltăm o concepție nouă pentru lecțiile de sport din gimnaziile și liceele – vezi Proiectul „*Un Dojo în fiecare școală românească*” - [aici\\*](#)

Scopul acțiunii este creșterea atractivității orelor de sport, pentru ca elevii să participe de bună voie efectiv și în totalitate la ele, nu să chiulească cu scutire în regulă, așa cum se întâmplă

acuma de obicei. Doar în felul acesta ei vor putea crește sănătoși la cap, trup și suflet, pentru a deveni buni cetățeni. Altfel, mulți absolvenți ai școlii românești vor deveni (la fel cum s-a petrecut și până acuma) nefericiți și incompetenți, mereu codași în competiția internațională năvălită peste noi, incapabili să-și gestioneze viața personală sau cea publică, simplu de manipulat de cei interesați să-i jumulească și să-i împiedece să se trezească. Competenți, la fel ca părinții lor, mai mult la hoție, prostituție și milogeală (sub diverse forme) – „meserii” primordiale (acoperite însă cu diverse „diplome” lucioase/ sforăitoare) pentru care nu e nevoie de studii, eforturi, tradiție, perseverență, temeinicie. Iar nația noastră va fi chitită să dispară încet-încet, strivită de globalizarea ce nu iartă nesimțirea, inconștiența, prostia, lașitatea.

După propaganda făcută de mine la diverse autorități și activiști pentru idea de modernizarea educației fizice în școlile preuniversitare, nu mi se pare normal că doar vreo câțiva oameni să priceapă și să sprijine Proiectul. Rezultă că ceilalți ascultători sunt neinteresați/ inconștienți – sau or avea ei o altă strategie „secretă” de „supraviețuire națională”....

Însă după o viață trăită cu atenție la cele din jur, nu mă mai miră o astfel de atitudine – pe care am întâlnit-o prin cărți atât la diverse grupuri de mamifere (delfini sau balene eșuate pe mal, șobolani sinucigași etc.), cât și la diverse popoare în istorie – vezi mayașii, aztecii, etruscii, khazarii etc.

Sau poate că ideea de român și de patrie mai constituie o preocupare înălțătoare doar pentru foarte puțini, iar ceilalți concetățeni nu mai dau doi bani pe ea. Însă mă revoltă un sistem de educație care produce indivizi - fără solidaritate și identitate de grup, oameni fără căpătâi/ fără „Țară”,

neștiutori/ nesimțitori de neam sau Patrie,  
sinucigași identitari (vezi

[aici\\*](#)

una din cele ce stau s

ă

erup

ă

peste noi...).

Mai sunt și alții care au gânduri din astea despre viitor, vezi câteva păreri [aici\\*](#) , [aici\\*](#) sau [aici\\*](#)

, din multe altele! Deosebirea e că autorii ăștia doar se vaită (unii mai și fug, conform principiului:

*sări țigane și ajută, că arde satul; nu-i nimic, mă mut/ emigrez în altul*

!), eu stau și lupt pe baricadă (încă...). Dar pe baricade suntem prea puțini...

Legat de scurta lecție model prezentată, aș vrea să subliniez câteva aspecte: accentul pus pe dezvoltarea condiției fizice și pe Teambuilding – cu exerciții de Aikido!

(În cadrul demonstrației nu a fost timp și pentru ilustrarea altei idei novatoare și de bază a Proiectului, pentru lecția de educație fizică/ Aikido Educativ: prezența unui scurt modul de educație morală cu ajutorul unei discuții interactive/ *socratice* – legată însă și ea de filozofia Aikido).

Ref Condiția fizică:

În epoca calculatoarelor, când (aproape) tot tineretul (dar și restul...) e obez, ochelarișt, cocoșat, astmatic etc., eu cred că educația fizică școlară trebuie să pună accentul pe dezvoltarea capacității fizice/ vitale a elevilor (de orice vârstă), nu pe tehnică (sportivă/ de luptă etc.). Propunerea noastră de modernizare are ca țintă toată populația școlară (însă și restul populației), nu doar cele 5-15% care au capacitatea nativă de a practica Aikido sportiv (de exemplu varianta Aikikai).

La ora asta, majoritatea populației – tineri/ adulți/ femei/ bărbați etc. – este formată din invalizi fizici, obezi, neputincioși (din cauza sedentarismului, inculturii, inconștienței, desființării instrucției militare obligatorii

și  
amd). Plus ca resping din start orice forma de efort fizic.

Convingerea noastră e că educația fizică cu aventuri (Aikido și celelalte activități) vor atrage mult mai mult tinerii decât o face varianta actuală

ă  
cu jocuri sportive

și  
i competitive.

În legătură cu învățarea *autoapărării* - în copilărie am descoperit două modele de armate

victorioase: cea sovietică (Armata Roșie) și cea americană. Amândouă și-au zdrobit adversarii extrem de valoroși : armatele germană și respectiv cea japoneză. Rușii aveau o condiție fizică extraordinară și armament/ tehnică mai deloc, iar americanii aveau o tehnică/ armament extraordinară (cantitativ) și condiție fizică mai slabă. Mie mi se pare modelul rusesc mult mai potrivit pentru noi decât cel american: ca să facem față competiției internaționale n-o să reușim noi deloc în viitorul apropiat sau mediu să ne însușim sau producem tehnica adversarilor (de exemplu rachete – dacă vorbim de război, sau tehnica japonezilor – dacă vorbim de Aikido), în schimb condiția fizică se obține în câteva luni! Abia după aceea om putea vorbi despre dobândirea unei tehnici adevărate de luptă (Aikido sau oricare alta), care necesită minim 5-10 ani de eforturi serioase/ susținute.

Ref. Teambuilding (crearea solidarității de *echipă*):

Ca orice nație, românii au calități dar suferă în masă și de multe defecte individuale, printre care nesimțirea (acest cuvânt având multe înțelesuri...), fudulia, egoismul și [prostia](#) \*.

□□ *Un român este mai deștept/ capabil decât orice străin – în schimb oricare doi români (se ceartă între ei și de aceea) sunt mai slabi/ incapabili decât oricare doi străini!* Din cauza orgoliului și

egoismului exacerbă, nici nu mai sim

ț

im rom

â

ne

ș

te. Nu mai form

ă

m o Tar

ă

, ci suntem 22 de milioane de

ț

ă

ri(

ș

oare)...

Românii sunt foarte amatori și pricepuți la scandal, în schimb, când se ajunge la un conflict serios, mănâncă bătaie pe linie.

Cine e de vină pentru această atitudine (produsă de incompetență)?

Părinții + școala + societatea românească!!

În cazul nației noastre, școala / educația (de orice fel!) nu ar mai trebui să dezvolte spiritul competitiv, ci dimpotrivă – spiritul de solidaritate (*intra-națională*). E adevărat că pentru a nu rămâne milogi și a învinge în competiția

*inter-națională*

românii au nevoie și de spirit de luptă – dar pe acesta ei îl au în cantitate suficientă din naștere.

Deci școala ar trebui să-i învețe pe copii alte competențe necesare pentru victorie/ succes:

capacitatea de planificare, cea de conducere (liderșip), cea de negociere (dibace!), de

camuflare șamd. (Subliniez că

toate aceste competențe

se însușesc de la sine, chiar dacă într-un grad mai mare sau mai mic – prin studierea și practicarea Aikido).

Deși mulți instructori/ profesori apreciază că competiția atrage tinerii la sport/ Aikido, eu susțin că cel puțin la fel de mulți tineri sunt atrași de jocurile de Teambuilding – iar din punctul de vedere al avantajelor educative (pentru caracter, morală etc.) între cele două variante nici nu încap comparația. Opinia despre foloasele competițiilor se bazează pe inerție în gândire și necunoașterea noilor realizări ale pedagogiei mondiale (vezi educația cu aventuri, Teambuilding etc.).

Dar tu, cititorule, ce părere ai? Și mai ales, ce vei face?

+++++

Scrisoarea #1B - 15.12.2010

### □ □ Însemnări de la Stagiul Federației de Aikido Tradițional cu Prof. Hiroaki Izumi\*

(Profesorul are 60 ani, a fost elevul a numeroși mari profi japonezi de Aikido, foști elevi ai lui O Sensei; este autorul unei serii de videolecții despre [principiile Aikido](#) \*).

La Notițe au colaborat Alex Andrei, Ioana Bărbulea, Octav Bărbulea.

#### **ZIUA 1: 13.11.2010**

1. În Aikido analizăm/ exersăm principiile și sperăm să iasă/ reușească o tehnică/ procedeu; în celelalte Arte Marțiale exersăm/ studiem procedee/ tehnici și sperăm să ajungem la principii.

2. A început (un fel de încălzire) cu:

- înaintarea/ pășirea cu fiecare picior spre 45° față de direcția înainte, respectiv 90° între axele labelor picioarelor; mereu corpul înaintează în direcția degetelor de la piciorul/ laba dinainte !!

- apoi *Tenkai* ;

- apoi un fel de *Taisabaki* pe 3 pași (1 pas înainte + *Tenkai* + 1 pas înapoi !!!) urmărind să ajungă cu buricul/ greutatea - înainte/ pe piciorul dinainte [Nota Mea = NM: oarecum echivalent cu exercițiul #2 de *Taisabaki* inventat de mine];

La *Taisabaki* piciorul dinainte pășește și lateral (pentru a eschiva lovitura), nu doar înainte; astfel elevul nu mai rămâne/ face rotirea *pe loc* [NM: din acest motiv eu susțin că nu există *Taisabaki* pe 1 pas!].

3. Orice procedeu se face numai după ce intri/ ajungi undeva lateral și în spatele *Uke*, ca să-i vezi (bine) spatele/ ceafa! De fapt e vorba despre intrarea la 45°, poziționarea corectă față de *Uke* și dezechilibrarea lui.

4. Aikido = *Ukemi* = să (accepti) să cazi tu; NU e trântirea lui *Uke*!

În Aikido *Nage* ar trebui să acționeze ca și cum ar intenționa să cadă el, nu să-l trântască pe *Uke*

!

Orice procedeu

e un fel de auto-aruncare / sacrificiu, nu (doar) aruncarea lui

*Uke*

!! Totuși, dacă acționezi sincer/ cu

*Kime*

-

*Uke*

cade primul și apoi

*Nage*

cade peste/ după el (cam așa trebuie să fie intenția – dar practic

*Nage*

nu mai cade!).

5. *Nage* trebuie să evite/ anuleze *slack*/ bucla/ lipsa de tensiune între el și *Uke*/ vezi demonstrația cu centura (NM: inventată de Koichi Tohei), de aia brațele/ coatele trebuie să fie mereu întinse – adică

*Uke*

să fie menținut mereu în dezechilibru/ mișcare (

*Nage*

să nu retragă buricul niciodată)!

Izumi zice: asta e *Hanmi* – iar O Sensei zicea că baza Aikido este *Hanmi* (stabilitatea), adică



### *Zenkutsu Dachi*

, cu greutatea pe piciorul dinainte (+ Izumi stă cu trunchiul cam

*aplecat*

– vezi #17).

6. Mâinile se țin și se mișcă mereu NUMAI în fața buricului (ca și când ar ține sabia). Dacă *Uke*

te ține bine și nu-ți poți mișca mâna, lași mâna ta pe loc/ acolo unde o ține el și miști corpul (înaintând la 45°); asta îl dezechilibrează; apoi îl apeși/ arunci spre

*Sumi Otoshi*

(al 3-lea punct – care are 2 locații: una înaintea/ în fața labelor lui

*Uke*

și alta înapoia lui).

### 7. Despre Fixări/ *Katame Waza* :

Poziția corpurilor celor doi parteneri: pentru a fixa, *Nage* stă/ se poziționează față în față cu *Uke*

+ mereu va începe fixarea

*doar*

când îi vede spatele lui

*Uke*

, apoi se duce/ intră/ înaintează peste/ prin el/ Centrul său!! manevrându-i cotul cât mai sus (adică departe de Centrul său – vezi avantajul pârgheii/ momentului).

Mai departe (alte principii caracteristice/ specifice fiecărui procedeu de fixare):

- la *Ikkyo* : *Nage* stă alături/ cu labele lângă/ la același nivel cu ale lui *Uke*;

- la *Nikyo* : *Nage* stă mai în spatele/ înapoia lui *Uke*, ca să rămână loc pentru a-i putea răsuci

mâna; Izumi apucă mâna lui  
brațul de 1,5-2 ori + ținând palma

*Uke* rotindu-i

*Ai*  
deschisă și nemișcată, apăsată pe dosul mâinii lui

*Uke*  
, pe care o manevrează din cot cu cealaltă mână (cea  
*Gyaku*  
);

- la Sankyo : *Nage* fixează văzându-i spatele lui *Uke*;

- la Yonkyo : *Nage* nu îl doboară cu durerea, ci din Ki, apoi îl fixează nedureros – dar dacă *Uke* încearcă să scape – îl doare/ adică singur își face rău !

Pt. situația *Omote* / intrare - apăs cu rădăcina degetului meu arătător pe nervul ulnar din partea osului dinspre burta antebrațului ;

pt. *Ura* / *Tenkan* – apăs nervul pe partea laterală a osului/ antebrațului, cu partea laterală a degetului meu arătător.

- continuă cu *Koshi Nage*. La acest procedeu distanța între *Nage* și *Uke* e mai mică decât la fixările de mai sus.

La prezentarea celor 5 procedee (Izumi zice că ele ar fi înrudite) a vorbit despre *Ma-Ai*.

Tehnica Aikido înseamnă să te poziționezi corect față de

*Uke*

– vezi #3 mai sus. După ce/ dacă

*Nage*

ajunge în poziția bună nici nu mai contează ce face în continuare, căci

*Uke*

pierde automat!

Diferența între *Kata* și *Waza* : *Kata* e o execuție mai lentă/ statică, în vreme ce *Waza* e varianta de execuție mai dinamică, mai apropiată de autoapărarea reală.

### 8. Ryote Tori Irimi Nage

Intrarea se face diferit în variantele: modelul *Jo* și modelul *Ken*:

- la varianta *Jo*:

se stă în *Hanmi* cu tălpile la 90°, după ce *Uke* apucă *Ryote Tori* în *Gyaku Hanmi* (Izumi îi zice *Morote Dori*

)

*Nage*

intră înaintând cu piciorul din spate un pas la 45° (opus mâinii apucate) și îndoind mult genunchiul + talpa la 90° față de talpa cealaltă, apoi se ridică, apoi

*Tenkai = Sokumen Irimi Nage*

;

- la varianta *Ken*:

*Morote Dori* - las mâna apucată pe loc și înaintez cu piciorul dinainte până îi văd spatele, apoi *Tenkai*

cu ambele mâini sus ca și când aș ține mânerul

*Ken*

, apoi un alt *Tenkai* și îl dobor "tăindu-l" cu sabia peste gât.

9. La *Kokyu Nage* = intrare direct înaintea, cu palma în sus și brațul întins înainte și în sus (aprox. la 30°) – *Uke* cade pe spate, în linie cu înaintarea mea;

La *Irimi Nage* = *Uke* cade perpendicular pe direcția înaintării mele (care era prin pășire cam la 45° față de el, prin spatele lui, apoi intrare peste/ spre Centrul lui).



### 13. *La Ryote Tori Tenchi Nage*:

A. Laba din față se rotește mult în afară (la 90°) iar mâna opusă înaintează (jos) în lateral, în direcția vârfului labei! Corpul meu/ *Nage* se rotește până la 180°!!!

B. *Uke* se dezechilibrează/ deplasează din cauză că eu îndoii genunchii!! Altfel - stă pe loc!

C. La sfârșit, mâna cealaltă (de sus) taie *Shomen Uchi* și îl doboară pe *Uke*. Ambele brațe se mișcă împreună cu trunchiul, cam în același plan vertical față de *Hara*

14. La toate procedeele *Uke* trebuie dezechilibrat, apoi să fie menținut în starea asta.

Dovada că *Uke* a fost bine/ corect dezechilibrat =

- uneori - ajunge să stea pe vârfuri (călcâiele ridicate),
- alteori (când se apleacă) - e nevoit să se sprijine cu mâna pe sol,
- alteori - este nevoit chiar să cadă.

În cazul *Shiho Nage* din K T *AiHanmi*, la varianta *Jo* apeși cu umărul pe umărul lui *Uke* în sus (vezi Încălzirea/ #12) dar îți ții cotul jos!!!

Dacă îi blochezi cotul lui *Uke*, adică îți ridici cotul tău, *Uke* își poate coborî cotul lui și te doboară!! (la varianta

*Ken* nu mai

apeși cu umărul, tai direct în jos).

15. (Toate) Procedeele din Aikido pot fi făcute în sistemul/ varianta *Ken* sau în sistemul/ varia  
nta *J*  
o  
.

Asta a demonstrat-o cu *Shiho Nage* din KT *AiHanmi*:

- Varianta *Jo* = laba din față sucită mult (90°?) în afară; mâinile se răsucesc față de antebrațe/  
deci îi răsucești antebrațul!; trunchiul (greutatea) se mută de pe un picior pe altul;

- Varianta *Ken* = laba din față înainte!!; mâinile nu se răsucesc față de antebrațe (căci sabia e  
menținută mereu cu tăișul înainte!) – deci NU-i răsucești antebrațul; la răsucire, trunchiul  
(greutatea) NU se mută de pe un picior pe altul (buricul se mișcă pe loc); mâinile sunt ținute  
mereu în fața frunții, cu coatele întinse;

- Atenție să nu se amestece cele 2 variante! Adică mișcările mâinilor de la *Jo* cu mișcarea  
picioarelor de la *K*  
*en*  
!?

- Varianta *Jo* e mai puternică/ dură deoarece folosește mișcarea/ rotirea șoldurilor, însă  
necesită îndoirea genunchilor etc. – e greu de făcut la bătrânețe; varianta *Ken* e  
mai rapidă, nu necesită efort mare la genunchi. De aceea aproape toți marii profesorii de Aikido  
au evoluat în timp/ cu vârsta, de la execuții în varianta  
*Jo*  
(la tinerețe) spre varianta  
*Ken*

la bătrânețe (un mare prof i-a spus lui Izumi să se grăbească, să termine videolecția cu  
subiectul acesta până nu îmbătrânește prea tare și încă mai poate îndoii genunchii/ ilustra idea).

- Varianta *Ken* e chiar atât de iute și periculoasă, încât Izumi amintește un accident de „ruperea gâtului” unui *Uke* care n-a mai putut cădea bine (*Ushiro*) deoarece n-a putut reacționa suficient de rapid / nu și-a putut roti corpul/ n-a mișcat piciorul. (Pentru a cădea *Ushiro* trebuie făcut un pas în spate; câteodată se lucrează la nivel foarte jos, deoarece *Nage* face rapid varianta *Ken* (?) iar *Uke* nu mai are timp să facă săritura peste mână și cade în cap).

16. *Sabia* (japoneză/ în Aikido??) taie numai în planul vertical median/ în fața buricului (*Shomen Uchi*)  
*hi* )  
;  
NU există tăieturi orizontale/ laterale  
etc. ??; (NM: cu idea asta încă nu sunt de acord!!).

Există totuși și traiectoria în diagonală pt. *Yokomen Uchi* (*Kesa Giri*) - care se obține din combinarea a 2 mișcări:

a) tăierea standard verticală *Shomen*, inclusiv mișcarea laterală a piciorului dinainte +

b) îndoirea genunchiului și aplecarea trunchiului.

Rezultă un fel de curbă/ tăietură înclinată, însă foarte puțin, vreo 15° față de verticală??

17. În gândirea samurailor/ profilor japonezi de Arte Marțiale, regula: „spinarea dreaptă” NU

înseamnă și verticală, ci aplecată! In corp apare o linie dreaptă dar aplecată ce unește călcâiul piciorului din spate cu șoldul și ceafa, în prelungirea piciorului din spate (din *Zenkutsu Dachi*). (NM: cu idea asta încă nu sunt de acord!!)

### 18. Pt. *Kote Gaeshi*

- Normal: intri până ajungi să-i vezi spatele (din partea mâinii lui), apoi îi sucești mâna și îl dobori spre punctul (al 3-lea) din spate (dar MEREU înaintând/ împingând!), deci cade *Ushiro*;

- Variantă: ca să evite nu mai știi ce/ o accidentare?? și să doboare spre punctul (al 3-lea) din față

,  
*Nage*

va merge prin fața lui

*Uke*

până în partea cealaltă/ îi vede spatele dinspre omoplatul mâinii neapucate, apoi îl doboară în *Mae Ukemi*

.

19. În Aikido mișcarea corpului e totul iar brațele/ mâinile sunt doar pentru legătură, nu au forță deloc – a demonstrat cu 2 foi de hârtie răsucite pe care *Uke* trebuie să le prindă iar Izumi îi face

*Tenchi Nage*; a pus și un  
*Nage* mic să

facă exercițiul ăsta (pe Oana).

A subliniat că mâinile stau tot timpul în fața trunchiului, una mai jos și una mai sus, dar aprox. în același plan vertical.

20. Câteva variante de *Irimi Nage* - tehnica lui preferată, cea mai apropiată de realitate: când *Uke* te prinde de piept - cazi/ te arunci pe el (vezi #4), sau îl manipulezi/ dobori/ (eventual îl înțepi în gât cu bastonul de



*Shihan*

...).

### □□ **3: Sayonara party**

21. La *Rei* trunchiul se apleacă numai la 15° față de verticală - de ce? Deoarece atunci sabia ținută la brâu/ în centură ajunge la orizontală, deci încă mai poate fi scoasă ușor/ nu se lovește de sol. (NM: explicația mea pentru unghiul mic e necesitatea vigilenței permanente; deci respect - dar aplecarea va fi cel mult până ce încă mai vezi ochii celui din față).

+++++