



Cum funcționează oamenii? Ce îi mână și de ce?

Numeroși oameni au priceput avantajele educative ale Artelor marțiale. Dintre ei, cel mai strălucit reprezentant a fost Jigoro Kano, din cauză că a reușit să-și aplice practic și la scară mare concepția educativă (și patriotică) în Japonia, cu ajutorul *Judo*-ului pe care l-a inventat.

Aikido a dus mai departe ideea educativă originară a *Judo*-ului, în sensul de *Cale marțială ne-violentă*, atât în domeniul corporal, cât și în cel moral. Dar Morihei Uyeshiba nu a dorit să popularizeze și democratizeze Arta sa, ci o destina unei elite (japoneze): nobili, bogătași etc.

O Sensei

nu preda multor elevi, ba chiar limita numărul lor prin criterii de selecție prohibitive: cerea candidaților la înscriere scrisori de recomandare, giranți morali sau materiali etc.

Dându-și seama că această concepție elitistă era dezavantajoasă în competiția internațională, comparativ cu avantajele mentalității deschise și democratice a ocupanților americani apăruiți după războiul mondial, când au devenit profesori unii din elevii săi au început să popularizeze Arta. Așa a procedat însuși fiul lui *O Sensei* – Kisshomaru Uyeshiba, după ce a preluat conducerea școlii Aikikai. De asemenea, toate așa-zisele mari schisme sau deviații de la *Aikido tradițional*

(vezi # 10.2), au fost - sub o formă sau alta, încercări de popularizare (căroră

O Sensei

li s-a împotrivit):

- Gozo Shioda a preconizat în școala sa (*Yoshinkan*) o nouă metodă pedagogică de predare a Aikido, deodată unui număr foarte mare de elevi;

- Kenji Tomiki a introdus competiția, cu scopul atragerii cât mai multor tineri;

- Koichi Tohei a dezvoltat în școala sa (*Ki Aikido*) pedagogia laturii spirituale, pentru a ușura accesul unui număr cât mai mare de oameni cu constituție fizică normală la avantajele Artei. El a sesizat că metoda tradițională de predare are un caracter restrictiv, deoarece favorizează fie elevii cu constituție fizică solidă din naștere, ce constituie doar un procent mic din populație, fie elevii dedicați care vor să devină instructori sau profesioniști.

Deoarece variantele existente nu reușesc totuși să atragă un număr mare de amatori, eu propun o nouă variantă: **Aikido educativ**. Aceasta este o **Artă marțială pentru toți** care are ca scop **edu**

cația fizică, sanogenă și etică

a publicului larg. Ea nu este o școală (doar) a luptei, ci o educație fizică și o metodă de auto-educație etică

accesibilă, democratică, distractivă, deschisă, de interes public

Din punctul de vedere al *curriculei tehnice*, *Aikido educativ* este o combinație între *Aikido tradițional*

(varianta

Aikikai

vezi # 10.2.2; [2], [24]) și

Ki Aikido

(vezi # 10.2). De fapt

Aikido educativ

este

Aikido tradițional

, dar la antrenamente exercițiile respective se execută în ritmul (mai lent) și cu complexitatea (mai mică) corespunzătoare posibilităților oamenilor obișnuiți. Se folosesc exerciții mai simple, cu precădere cooperative, din metodologia clasică a Aikikai, în schimb lipsesc exercițiile complicate și confrontaționale cu armele albe (vezi # 7.8).

Sunt foarte importante și exercițiile pentru dezvoltarea corporală generală (vezi # 7.11), deoarece marea majoritate a începătorilor obișnuiți au o condiție fizică firavă. Ei sunt incapabili să învețe chiar cele mai blânde mișcări de Aikido tradițional. Dacă începătorii nu s-ar înzdrăveni mai întâi și ar învăța direct tehnica Aikido, s-ar accidenta. Or, principala grijă a unui educator responsabil este: „*primum, non nocere!*” (mai întâi, să nu dăunez!). De aceea, *Aikido educativ* promovează prioritar

relaxarea

(vezi # 8.6.3),

respirația corectă

(vezi # 8.5.5),

menținerea șirei spinării dreaptă

(vezi # 7.1) și

facerea de fapte bune

; de abea ulterior se trece la tehnica de luptă.

Este oare expresia „*Aikido educativ*” un pleonasm? NU!

Așa cum spre un Țel duc mai multe Căi, cum spre vârful muntelui duc mai multe poteci, și în cadrul Aikido (care este o metodă educativă) sunt mai multe variante, care duc la același rezultat dar au viteze diferite (și deci la Țel fiecare ajunge după o altă durată de timp). *Aikido educativ*

nu este o Cale marțială. Scopul său nu este iluminarea, ci educarea fizică a majorității oamenilor. Între cele două scopuri este o mare diferență. Educația fizică este doar prima parte a Căii, prima treaptă spre iluminare.

Succesul unei metode de **educație fizică pentru toți** depinde de accesibilitatea ei, adică de capacitatea cât mai multor oameni să facă față antrenamentelor respective. Deși efortul fizic regulat și exersarea relațiilor interpersonale (pentru însușirea soluționării conflictelor) sunt obligatorii pentru fiecare cetățean, să nu uităm că ele sunt doar niște mijloace pedagogice pentru educația lui civică, nu scopuri în sine.

Accesibilitatea unei arte marțiale este invers proporțională cu gradul implicit de intensitate a efortului fizic și violenței (chiar controlată) la antrenamente.

Dacă aranjem artele marțiale în ordinea crescătoare a gradului de solicitare și violență la antrenamente, obținem următorul clasament; indicațiile sunt subiective, dar reprezintă o „*educat ed guess*

” cum ar zice englezul (o apreciere competentă):

Ordinea

3.8. O nouă variantă, Aikido educativ (pentru toți)

Gradul de efort și de violență

Arta marțială (varianta)

Accesibilitatea publicului larg

1
2
3
4
5
6
7

zero
mic
mic
mediu*)
mediu*)
mare
foarte mare

Taijiquan	
Ki Aikido (Tohei)	
Aikido educativ	(SD)
Aikido tradițional(Aikikai)	
Aikido Yoshinkan (Shioda)	
Aikido competitiv (Tomiki)	
Alte arte marțiale de contact, competitive (etc.)

100 % **)

3.8. O nouă variantă, Aikido educativ (pentru toți)

80-90 % ***)
90-95 %
10 %
10 %
5 %
5 %

*) mediu sau „normal” în concepția artelor marțiale, nu a „omului de pe stradă”;

***) *Taijiquan* este considerat de OMS „cea mai bună gimnastică medicală cunoscută” [3];

****) 10-20 % din public consideră *Ki Aikido* o activitate prea spiritualizată.

Unii specialiști sau experți marțiali ar putea considera *Aikido educativ* drept o versiune diluată a *Aikido-ului tradițional*, prea blândă și ne-„eficientă” într-o luptă reală cu adversari periculoși, în concluzie - o versiune „incorrectă”. Opiniile lor ar fi corecte dacă eficiența sau corectitudinea educației s-ar măsura cu criteriile privitoare la eficiența strict marțială, războinică; când însă țelul este educația publică de mase, pentru sănătate corporală și mintală, aprecierea se schimbă total. Eficiența în luptă nu contează în comparație cu eficiența educației caracterului.

Pentru a putea fi introdusă în școli ca **materie obligatorie de studiu**, o metodă de educație fizică trebuie să fie accesibilă cu adevărat

tuturor

elevilor (vezi condițiile pentru educația fizică de mase, pentru sănătate, la # 4.1.4). Astfel, în învățământul public se predau materiile adaptate posibilităților medii ale elevilor, nu la nivelul unor performeri dedicați. Nu toți elevii sunt olimpici, nu toți devin savanți, dar toți pot învăța o parte din știința matematicii, sau a fizicii, sau a istoriei etc., pentru a o folosi cu succes în viața lor.

La fel se pune problema și cu Aikido. Varianta *tradițională* propusă de *Aikikai* este prea solicitantă și obositoare pentru majoritatea oamenilor, nu poate deveni o educație fizică de mase. Câți oameni normali pot practica o artă marțială tradițională? Câțiva, cel mult 5%. Dar națiunea o constituie ceilalți 95%, care nu sunt în stare (nu le permite nici trupul, nici mintea, pentru a nu mai aminti că nici nu doresc) să efectueze mișcărilor aparent simple, dar în realitate foarte complicate și obositoare ale Aikido, sau să cadă mai vioi șamd. Rezultă că pentru masele largi de tineri, pentru școli, soluția optimă este

Aikido educativ

Există și pericolul degenerării, chiar al pervertirii Artei, datorită popularizării extensive. “*Orice sport care se democratizează ajunge ca fotbalul*” , zic gurile rele.

Numai că Aikido nu este sport. Iar pericolul deteriorării mijlocului educativ este un preț acceptabil, dacă în felul acesta se poate redresa situația actuală catastrofală, de totală lipsă a educației fizice a tineretului. Să nu uităm că, de fapt, scopul real este educația fizică; *Aikido educativ* , exercițiile sale atractive, sunt și o momeală pentru a-i atrage pe oameni să facă mișcare, să transpire, să respire etc.

Chiar dacă Arta ar pierde - societatea românească ar câștiga, prin creșterea competitivității internaționale a cetățenilor ei. În plus, pericolul degenerării s-ar referi doar la *Aikido educativ* – nu la cel clasic, care își va continua separat drumul tradițional, elitist. Sper că școlile tradiționale de Aikido vor constitui sursele de regenerare permanentă pentru varianta de mase (asemănător modului de funcționare al actualelor bănci de semințe, spermă etc.).