



#### Ce este Aikido?

Aikido este o Cale marțială japoneză având ca scop principal educația practicanților, în sensul armonizării relațiilor interumane. Aikido înseamnă în limba japoneză **Calea pentru armonizarea energiilor** ;  
se mai numește și  
**Arta Păcii**

Avantajele sale educative sunt multilaterale: fizice, mintale, morale, și constă în:

- cunoștințele de **autoapărare** - mult mai utile în viață decât alte cunoștințe sportive (de exemplu despre fotbal sau alte jocuri)

- **lipsa competiției** – care permite participarea la ore a tuturor elevilor/ studenților

- **educarea caracterului** – care rezultă din: specificul exercițiilor fizice respective, din atmosfera sau contextul (specific tradiției și disciplinei marțiale) în care se desfășoară exercițiile, din discuțiile organizate profesor-elevi, în spiritul tradiției civilizației japoneze.

#### De ce sunt mai bune metodele educative orientale decât cele practicate de obicei la noi?

Să lămurim câteva noțiuni specifice artelor marțiale orientale.

O **artă** reprezintă o *meserie* (în japoneză *Jutsu*) practică la un nivel superior, cu rezultate sau performanțe foarte valoroase. Există o mare varietate de meserii, și aproape la fel de multe arte.

Privitor la domeniul conflictelor și (auto)apărării, *arta marțială* este un ansamblu de tehnici practice și concepții teoretice despre creșterea șanselor de succes într-o luptă reală (fără reguli) cu mâinile goale sau cu arme. Fiecare artă marțială provine din perfecționarea unei anumite meserii războinice. În funcție de principiile de utilizare a corpului omenesc și a armelor pe care se bazează fiecare, există sute de arte marțiale diferite (termenul japonez generic este *Bujutsu* ).

O **Cale** (în japoneză *Do*) este un ansamblu de tehnici practice și concepții teoretice având ca scop atingerea unei stări psihice numită „iluminare”, foarte dorită de adepții multor religii orientale. În general, o Cale provine dintr-o artă, prin perfecționarea și spiritualizarea tehnicilor și concepțiilor respective. O Cale marțială folosește în mod conștient antrenamentele corporale, mintale și spirituale specifice unei anumite arte marțiale în scopul „iluminării” practicantului. Chiar dacă în teorie orice artă poate deveni o Cale, practic sunt mult mai puține Căi decât arte.

Antrenamentele specifice fiecărei Căi transformă treptat mintea, corpul și spiritul practicantului, care devine astfel capabil de gânduri și fapte morale.

Căile de orice fel (Do), în special cele marțiale, sunt **metode educative complexe**, care angrenează toate componentele ființei umane: corp, minte, suflet, și combină astfel educația corpului cu cea morală (a caracterului). Comparativ, metodele europene sunt **specializate**

: educația fizică este numai pentru corp, diversele materii școlare – numai pentru minte (iar de

morală nu se ocupă nimeni!).

De aceea **metodele orientale sunt mai bune decât cele europene.**

**Calea Aikido** a fost inventată de Marele profesor (*O Sensei*) Morihei Uyeshiba în jurul anului 1940, pe baza artei marțiale pe care el o practica, numită *Daito Ryu Aikibujutsu*

. El a avut ideea revoluționară de a schimba radical scopul artei marțiale respective: în loc de distrugerea adversarului - iubirea lui, păstrând însă aceleași exerciții practice (tehnici de luptă) pentru formarea candidatului la iluminare. În felul acesta, practicantul devine un om moral, altruist și tolerant, dar capabil să se apere în mod eficient de eventuale agresioni.

Filozofia Aikido este aproape identică cu cea a creștinismului: „**iubește pe aproapele tău ca pe tine însuși!**”, deosebindu-se însă de religie prin insistența asupra educației fizice (autoapărare) ca principal mijloc formator (***mens sana in corpore sano!***).

Aikido este superioară în primul rând față de numeroase alte Căi (și religii) cunoscute, bazate exclusiv pe exerciții mintale, sedentare. Deși eficiente (deoarece toate permit până la urmă ajungerea la iluminare, sau la comportarea morală), alte Căi au următoarele deficiențe majore:

- Neutilizarea căii corporale de influențare duce fie la necesitatea unei durate foarte mari a perioadei de educație (inacceptabilă din punctul de vedere economic), fie la rezultate educative nesigure sau nedurabile, în cazul unei perioade mai scurte de practică;

- Vulnerabilitatea practicanților, siliți de metodele respective de pregătire să fie milogi, adică dependenți de alții pentru mijloace de trai, siguranță personală etc.

Aikido nu e singura Cale marțială existentă, însă față de celelalte are următoarele avantaje:

- este o metodă neviolentă: nu se bazează pe lovituri, ci pe eschive;

- are o mare accesibilitate: poate fi practică de aproximativ 95% din populație, indiferent de vârstă, sex etc., spre deosebire de toate celelalte arte marțiale violente: *Karate*, *Judo* etc. care pot fi practicate de cel mult 5-10% din populație.