



*Extras din cartea
„Taijiquan - Calea Perfecțiunii”*

7.2. Taijiquan si Aikido

Din cauza succesului mai mare la public, principalele (dar nu singurele) **Arte marțiale pentru toți** sunt *Taijiquan și Aikido*.

Din studierea celor două Arte în paralel, eu am desprins numeroase aspecte comune și concluzia că sistemul de luptă *Taijiquan* ar fi foarte asemănător cu cel din *Aikido*. Ambele arte marțiale au apărut în spațiul extrem-oriental și își au rădăcinile în cultura locală. Deoarece se bazează pe controlul energiei interne,

Taijiquan

și

Aikido

au multe asemănări, dar din cauză că japonezii sunt diferiți de chinezi, între cele două arte sunt și numeroase deosebiri. (S-ar putea ca asemănarea să fie mai mare între *Aikido* și *Bagua Zhang*, stil pe care eu nu l-am studiat).

1. Asemănări

- Au aceleași baze teoretico-filozofice privind (bio)energia ($Ki = Qi$);
- Au aceleași principii psihosomatice de acțiune: folosirea *Tanden/ Dantian* ca izvor al forței și mișcărilor; mișcările circulare (spirale/ spațiale); relaxarea; păstrarea spinării dreaptă și verticală; respirația abdominală etc.;
- Tehnica lor se bazează pe soluțiile de mișcare ale persoanelor mici, cu mușchii slabi: bătrânii și femeile. Viața și nevoile i-au silit pe aceștia să descopere: foloasele relaxării, căutarea randamentului maxim de utilizare a unor resurse disponibile minime, târșirea picioarelor, avantajele mișcărilor încete etc.
- Dificultatea de învățare;
- Sunt neviolente;
- Au același mod de ducerea luptei (fără lovituri, prin evitarea atacului advers etc.) – după cum demonstrează exercițiile cu partener (*Tui Shou*) din *Taijiquan*, atât de asemănătoare cu acțiunile *Aikido*.

2. Deosebiri

>**A.** Din punctul de vedere **filozofic**, secvența *Taijiquan* este o reprezentare și repetare în mic a vieții Universului: începe cu *Taiji* (liniștea, nimicul originar), continuă cu zburciumul interacțiunii *Yin-Yang* și se termină cu *Taiji*, în timp ce antrenamentul *Aikido* este o luptă, deci o manifestare a conflictului și interacțiunii *Yin-Yang*.

>**B.** Din punctul de vedere **educativ**, *Aikido* este o **Cale** marțială, pe când *Taijiquan* este o **Artă** marțială.

Diferența este următoarea: Calea duce la „iluminare” (cu ajutorul Artei), Arta servește numai la scopuri practice (pipăibile). Inventatorul *Aikido* era un mistic care visa la pacea universală și la iubirea între oameni. Pentru detalii asupra acestui subiect – vezi [17].

Din punctul de vedere al accesibilității publicului, *Aikido* poate fi practică cam de 95% din populație, în timp ce gimnastica *Taiji (Taijiquan de sănătate)* cam de 100%. Dacă analizăm însă gradul de atractivitate, *Aikido*

este mult mai plăcut pentru tineri decât

Taijiquan

, deoarece se practică împreună cu parteneri de ambele sexe și cu viteza normală unui sport.

În schimb pentru vârstnici

Taijiquan

este mai atractiv, iar

Aikido

poate fi obositor.

Să menționăm că practica vicioasă cu partenerul, aproape exclusivă în *Aikido*, te învață multe lucruri folositoare, dar nu poate duce la o adâncime de înțelegere a principiilor la fel de mare ca cea produsă de studiul individual, cu viteză mică de execuția mișcărilor, specifică

Taijiquan

>**C.** Din punctul de vedere strict **marțial**, *Aikido* este o metodă mult mai accesibilă și practică în comparație cu *Taijiquan*. Priceperea de

autoapărare poate fi învățată la

Aikido

în 3-4 ani (nivel 1-2 dan) în timp ce la

Taijiquan

dobândirea unei competențe echivalente este practic imposibilă (în Europa), din cauza lipsei îndrumătorilor. Chiar și dacă ar exista profesori pentru

Taijiquan

de luptă, acesta nu s-ar putea învăța mai repede de 10-15 ani.

>**D.** Pentru scopuri strict sanogene (producătoare de sănătate), *Taijiquan* este metoda cea mai bună, fiind necesară și suficientă.

Este „**necesară**”, deoarece pentru sănătate, orice om trebuie să facă mișcare, adică sport.

Este „**suficientă**”, pentru că are exerciții foarte valoroase, care se adresează tuturor componentelor ființei umane: corp, minte, suflet. *Taijiquan* e o educație fizică pentru toți, complexă, completă, ambidextră etc. Ea nu dezvoltă mușchii, viteza sau alte performanțe psihosomatice, ci pur și simplu sănătatea, vitalitatea, calmul, înțelepciunea și energia necesare pentru ca individul să-și ducă viața în mod satisfăcător. Chiar dacă aceste calități îi aduc practicantului și avantaje în competiția socială (sau în autoapărare), acestea sunt rezultate colaterale, nu principale.

Este „**cea mai bună**” pentru că poate fi practicat de **toată** lumea (cam 100% din populație), inclusiv de suferinzi, bătrâni etc., în mod individual, fără a avea nevoie de condiții materiale speciale (sală, echipament etc.).

>**E. Pentru scopuri educative** (producătoare de morală), *Aikido* este metoda cea mai bună, fiind necesară și suficientă.

Este „**necesară**”, deoarece pentru sănătate orice om trebuie să facă mișcare, adică sport. Dar, din cauza violenței existente (inevitabil!) în lume și societate, pentru a supraviețui orice om trebuie să învețe să se apere. Rezultă că pe lângă însușirea competențelor minime de supraviețuire ca: alergarea, cățărarea, înotul, primul ajutor etc., sportul necesar pentru toți nu poate fi decât o artă marțială. Pentru ca lumea să fie totuși „respirabilă”, oamenii trebuie să se înțeleagă unii cu alții, nu să se distrugă reciproc. Așa că arta marțială pe o vor învăța și pe care o vor practica (sub diverse forme!) toți oamenii, nu poate fi decât una

ne-violentă dar eficace

; ori așa ceva e numai

Aikido

De ce este „**suficientă**”? Pentru că:

- Orice om are un timp „liber” (neafectat câștigării existenței) limitat, deci nu are când să învețe (și practice) multe metode educative/ de luptă, viața (scurtă) îl silește să aleagă doar una din ele;

- Or, această educație fizică optimă nu poate fi decât *Aikido*, care cuprinde soluții pentru (aproape) orice problemă de viață.

De ce e „**cea mai bună**”? Pentru că învață practicanții să iubească ceilalți oameni, în demnitate și siguranță, o deprindere vitală pentru supraviețuirea speciei umane.

Mijloacele pedagogice ale *Aikido* au virtuți educative deosebit de valoroase, ca:

- Valorificarea **fricii de moarte** (care este cel mai puternic factor de motivare a elevului să învețe; îl lecuiește de lene, de neatenție etc.);

- Căderile **obligatorii** – lecuiește elevul de lene, trufie, egoism;

- Contactul corporal/ **socializarea obligatorie** - lecuiește elevul de izolare, egoism.

Idei asemănătoare *Aikido* predică și alte metode educative, dar învățarea lor practică are câteva defecte esențiale: se face doar intelectual, individual și în spirit competitiv. Numai practica totală (mentală și corporală) și cooperarea cu un partener (specifică *Aikido*) asigură formarea inteligenței tolerante de care are nevoie omul animalic spre a deveni un bun cetățean.

> F. Deosebiri tehnice

În *Taijiquan* se folosesc trageri, lovituri, lovituri de picior, dar nu se studiază căderile și nu se asigură masajul automat al corpului (realizat de căderi), nu există lucrul în genunchi la sol (în *Seiza*).

În privința deplasărilor, cele două Arte au concepții foarte diferite despre poziția tălpilor pe sol și traiectoriile tălpilor. Din *Taijiquan* lipsește pivotarea corpului cu picioare cu tot (*Tai sabaki*), chiar dacă se folosește rotirea trunchiului fără mișcarea labelor de pe sol (

Tenkai

). De aceea, priceperea de a face Secvențele din

Taijiquan

și îndemânarea la

Împingerea mâinilor

pot fi folosite la autoapărare numai contra unui adversar cu o greutate corporală apropiată de cea a victimei. O diferență mai mare de greutate impune trecerea la tehnica

Aikido

, cu deplasări vioaie și rotiri de corp (sau la

Karate

, box etc.).

Exercițiile individuale *Daolu* din *Taijiquan* (*Kata*) sunt foarte lungi.

Taijiquan se poate practica zilnic, deoarece nu depinde de prezența unui partener și de disponibilitatea unei săli cu saltele.

NOTĂ:

Dacă vă interesează apariția ediției a 2-a a cărții, vă rog să interveniți pentru urgentare la editura ORFEU 2000 (București) – director dna Casandra Mihai.

Mulțumesc!