

Iaido alapismeretek

“D” melléklet

Az iaido jelentése:

I	Ülő helyzetet jelent, később különféle szituációk, testhelyzeteket is magába foglalt.
AI	Ellenféllel találkozni vagy elvont értelemben alkalmazkodni a körülményekhez.
DO	Szellemi „Út” a japán filozófiában.

Az iaido ezáltal azaz életút, ami megtanít alkalmazkodni a különböző konfliktus (ellentétes) helyzetekben, és segít önmagunk lelki, fizikai fejlesztésében. Régen „saya no uchi”-nak hívták, ami átvitt értelemben **legyőzhetetlent** jelent.

A Japán i-ai szó két részből tevődik össze, i: ülő helyzet, ai: találkozni az ellenféllel. Azonban ezt a szót a XVI. században a Japán vívók általánosították más hasonló álló, sétáló, páncélban ülő stb. helyzetekre, mint gyűjtőnév!

Az iaido rövid története:

- XIV. században vívóiskolák alakulnak. A hadviselésben használatos támadó, védekező technikákra koncentrált a batto, illetve az iai jutsu.
- XVI. század elejétől (egészen a mai napig) nagy figyelem irányult a “do” fejlesztésére, ami ekkor inkább az egyén személyiségfejlődését szolgálta, mintsem a harci gyakorlatok alkalmazását a mindennapokban.
- Hayashizaki Jinsuke Shigenobu (1542 - 1621) az iaido, és a Muso Jikiden Eishin Ryu alapítója. Az elbeszélések szerint egy hegy tetején, megfeszített gyakorlás és meditáció útján jutott el a “megvilágosodásig”.
- 1600 körül kezdődött el a 250 éves béke korszaka Japánban, ezalatt alakult át a jutsu (harci gyakorlat) a „do” formájára.
- 1700 környékén oszlott két nagy ágra az iaido. A Tanimura Ha, ami maradt a Muso Jikiden Eishin Ryunak az ága, és a Shimomura Ha, amiből jelenleg a világon a legismertebb stílus a Muso Shinden Ryu fejlődött ki, Nakayama Hakudo (1869 - 1958) tanítása által.
- 1967-ben a Nemzetközi Kendo Szövetség égisze alatt válogatták össze a különböző iskolákból (ryu ha) a Seitei Iai Gata első hét formagyakorlatát (#1-7). Ezzel megteremtették a különböző iskolák közötti összhangot, és az egységes vizsgarendszert.
- 1980-ban három új formagyakorlattal bővült a Seitei Iai Gata (#8 - 10).
- 1996-ban, új nevet kap a Seitei Iai; Zen Nihon Kendo Renmei Iaidora változik (Zen Ken Iai).
- 2000-ben, két új katával bővült a Zen Ken Seitei Iai Gata (#11 Sougiri; #12: Nukiuchi)

Alapvető szakszavak:

Te no uchi: a kéz helyes használata a kard markolatán. Célja az, hogy a kardot vágáskor kontrolunk alatt tudjuk tartani. Az ujjak (elsősorban a kisujjak) megfeszítésével történik a vágások közben.

Hara: az alhasi részben a köldöknyílás alatti pont. Az emberi test illetve a lélek központjának a helye. Minden mozgás innen indul ki, és fejeződik be.

Nukitsuke: az első, egy kézzel való indítóvágás, ami keresztülhalad a szemek vonalán és a jobb oldali halánték után áll meg.

Saya banare : a pillanat, amikor a kard elhagyja a hüvelyt. Fontos, hogy a kard hegye ne adjon hangot a „saya” elhagyásakor!

Furikaburi: átmenet, amikor a kard a vágás közben a fej fölé ér, és kész a vágás folytatására. Ne állítsuk meg a mozgást, tartsuk a „seme”-t, és ne nyissunk szabad felületet („sukit”) az ellenfél támadásainak.

Kirioroshi: alaphelyzetből való előrevágás a testen keresztül, fentről lefelé. Ügyeljünk a sebességre (lassan) és a célpont (fej) elérésekor a kar legyen kinyújtva. A test ne emelkedjen felfelé a vágáskor! Koncentráljunk a „harára” (alhasi rész).

Okuri ashi: Egyik alaplépés használatát jelenti. Párhuzamos irányúak, jobb láb elől, ami a lépést indítja, a hátsó láb pedig az elől lévőhöz zár fel.

O chiburi: a vér lecsapása a kardpengéről. Nagy és erős legyen. A mozdulat befejezésekor lényeges a test és a kéz helyzete. A kard hegye az ellenfél felé mutasson, a jobb kéz pedig egy síkban legyen az övvel. A csipő előre nézzen. A penge, hegye kb. 45 fokos szögben lejtson a talaj felé.

Yoko chiburi (Ko chiburi): a vér lecsapásának rövid technikája. A penge vízszintesen haladjon jobbra, úgy, hogy a kard hegye és a markolat egyszerre mozduljon el kb. 20 cm-re a test külső vonalától.

Nota: a kard hüvelybe való visszadugása. Iskolák szerint változhat, mindegyik használható, de ne változtassuk egy stíluson belül! Lényeges, hogy a kard vízszintes síkon haladjon a bemenet alatt, ezt csak a “saya” (hüvely) bal kézzel való helyes irányítása teszi lehetővé.

Saya biki: a saya (hüvely) övben való mozgásának technikája, ami a vágást teszi erőteljesebbé. Fontos a saya erőteljes hátrahúzósa és a csipő egyidejű mozgása.

Zen ken Iaido Gata:

1, Mae	7, Sanpo giri
2, Ushiro	8, Gammen ate
3, Ukenagaishi	9, Soete tsuki
4, Tsuka ate	10, Shiho giri
5, Kesa giri	11, Sou giri
6, Morote tsuki	12, Nuki uchi

Biztonság a Dojoban

Ha egy potenciálisan veszélyes fegyvert használunk, nyilvánvaló mennyire fontos az elővigyázatosság. Ha másokkal együtt gyakorlunk, a biztonságosságot három szempontból kell figyelembe vennünk:

1. Elkerülni mások megsebesítését.
2. Elkerülni, hogy mások minket megsebesítsenek.
3. Elkerülni önmagunk megsebesítését.

Elővigyázatosság a felszereléssel kapcsolatban:

Jó-e ránk a ruha?

A himo (zsinórok) helyesen vannak-e megkötve?

Ki vannak-e javítva a bokken-en és jo-n a csorbulások, és az elforgácsolódott részek?

Nincs-e a kard elrepedve, kicsorbulva vagy elgörbülve?

Biztonságos-e a mekugi?

Biztonságos-e a tsuka ito?

Pontosan illeszkedik-e a tsuba és a seppa?
Nem repedt-e a saya vagy a koiguchi?
Zár-e a habaki a koiguchiban?
Shinkent csak az edzést vezető tudtával, annak engedélyével lehet használni!
Iaito-val ugyan olyan figyelemmel és hozzáállással kell gyakorolni, mint éles karddal.
A gyakorlóeszközök bármilyen sérülése esetén a gyakorlást fel kell függeszteni és jelezni az edzést vezetőnek.

Személyes biztonság:

Nem zavarja-e haj a látásunkat?
Nem túl hosszúak-e a körmeink? Megfelelően vannak-e ellátva a sérüléseink?
Van-e olyan sérülésünk, amit pihentetni kell?
Van-e elegendő hely a gyakorlásra?
Nem vagyunk-e mások útjában?
Tudjuk-e mit gyakorolnak a körülöttünk levők?
Az esetleges sérüléseket azonnal jelezni kell az edzést vezetőnek!

A hellyel kapcsolatos biztonság:

Elég nagy-e a terem?
Megfelelő-e a belmagasság?
Biztonságos, és megfelelő-e a padló borítása?
Megfelelő-e a világítás?
Kéznél van-e az elsősegély csomag?
Rendelkezik-e valaki a dojoban a leggyakrabban előforduló sérülések ellátásához szükséges ismeretekkel?
Van-e telefon a közelben, és tudjuk-e hogyan kell intézkedni baleset esetén?

Minden olyan esetben, amikor gyakorlóeszközeit szállítod a Magyar Kendo Szövetség regisztrációs könyvét ajánlott magaddal vinni!
Ennek szükségességére magyarázatot ad a 124/1993. (IX. 22) Kormányrendelet 1. §-a.

Etikett:

A dodzsó (gyakorló terem) etikett olyan hagyományos viselkedési szabályokat jelent, ami az általános viselkedési normákon túl, a dodzsóban található tárgyak/dolgok, emberek közötti viszonyt határozza meg, és harmóniát teremt köztük! Elsősorban az idősebbek, régebben gyakorlók példamutatásával történik, megerősítve és tovább élesztve ezzel a közösségi szellemet.

Ruházat, viselet:

1. A ruházatnak (hakamának, gínek) mindig tisztának, vasaltnak kell lennie. Kezdők viselhetnek sötét színű nadrágot, melegítőt, illetve fehér pólót, felsőt.
2. Az uagi-t (felső ruházat az Iaidoban) úgy kell viselni, hogy a mellkas mindig el legyen takarva, nyaki résznél gondosan összehúzva.
3. A gyakorlás mezítláb történik. Zoknit, tabit (japán lábviselet) csak akkor lehet hordani, ha annak komoly egészségügyi oka van, és ennek a viseletére a Tanár is engedélyt adott.
4. Gyűrűt tilos, egyéb feltűnő ékszereket nem illik viselni a dodzsóban.

Érkezés:

Nem illik késni! A dodzsót a gyakorláshoz elő kell készíteni, ha lehet a kezdési időpont előtt! Ha valaki mégis késik, végig kell csinálni a hadzsime no to rei-t (nyitó to rei), és szeizába várni, amíg a Tanár nem szólít! (Kérdezd meg hogyan?)

Korai befejezés:

Amennyiben hamarabb be kell fejezni a gyakorlást a tanulóknak, akkor a Tanárnak a kezdés előtt szólni kell, majd távozás előtt végig kell csinálni az óvari no torei (záró to rei). (Kérdezd meg hogyan?)

Etikett a dodzsóban:

1. A dodzsóba történő belépés bal lábbal történik, a kilépés pedig a jobbal.
2. A dodzsóba be- illetve kilépéskor mindig az előírt meghajlási módon, tiszteletteljesen kell meghajolni! (Kérdezd meg, miként történik?)
3. Cipővel, papuccsal a lábunkon a dodzsó-ba belépni nem szabad.
4. A gyakorlás kezdete a terem felmosásával kezdődik, és az elpakolással végződik, (felmosórongy, vödör, zászló stb.) amelynek a kezdők, alacsony fokozatúak a felelősei. A felmosás, a tanár kivételével mindenkinek kötelező! Amennyiben magas fokozatú Tanár van a teremben, és megpróbál felmosni, azt udvariasan el kell utasítani, illetve kezéből ki kell venni a tisztító eszközt(öket)!
5. Ha a kardok (bokutó/bokken/aito/shin-ken) nincsenek használatban, azokat mindig az előírt szabályok szerint kell elhelyezni a dodzsóban. (Kérdezd meg hogyan?)
6. Átlépni a másik kardján nem illik!
7. A kardhoz hozzáérni gazdája engedélye nélkül nem lehet (kivételet képez a tanár, a gyakorlás alatt)
8. A kardot, kérésre mindig kötött szabályok szerint kell átadni a másiknak, melytől eltérni nem szabad! (Kérdezd meg, miként történik?)
9. Az Iaito-t (gyakorló kardot) mindig meg kell tisztítani a használat után. (Kérdezd meg hogyan?)

A rangsor: Kohai-Szempai-Szenszei

Ez a tanuló-oktató-tanár viszony, mely személyek természetesen vannak egymás alá rendelve, ezek figyelembe tartása szerint kell viselkedni.

1. Sorakozó a következő sorrendben történik: Az elől álló tanárhoz képest, baloldalt sorakoznak fel a legmagasabb fokozatúak (a sōmenhez legközelebb), azonos fokozat esetén - aki régebben kapta meg az adott fokozatot, illetve azonos vizsgaidőpont esetén aki az idősebb. Kivételet lehet a kezdőknel, ahol előrébb állhat az aki régebben kezdte, de fiatalabb.

2. Ha egy magas fokozatú Mester érkezik:

Már érkezése előtt időben várni kell Őt, figyelni hova, hogyan érkezik meg? Táskját, poggyászát be kell vinni az öltözőbe, gyakorlás végén a keiko-gi-ját, hakamáját összehajítani, kardját megtisztítani (ha kérésre megengedi), illetve kivinni a csomagjait a gépkocsiba! Ezzel azt fejezi ki a tanuló, hogy értékeli a kapott tanítást, tiszteli a közös utat, illetve amit a mester már bejárt!

Ha nem tudsz a feljebbvalód iránt tiszteletet, és FIGYELEMET adni, hogyan tudnád megérteni az Önmagad iránti tiszteletet, és megtanulni a megfelelő figyelmet a saját dolgaid iránt?

3. Gyakorlások utáni tiszteletadás:

Minden gyakorlás után lehetőség van arra, hogy személyre szóló tanácsot kapjon mindenki. Ezt szeizában, meghajlással kell kérni, majd ugyanígy meghajlással megköszönni! A kérdések bármire vonatkozhatnak, amire a gyakorlás alatt nem sikerült választ kapni, vagy a tanuló szeretné ezt csak a tanárral megosztani. Ne feledd, a kérdésekkel a tanárt is segítheted a saját fejlődésében!

Alapfogalmak*:

ki ken tai no ichi: a lélek a kard és a test egyesítésének pillanata.

dai kyo soku kei: nagy mozgással, erőteljesen, gyorsan, erőfeszítés nélkül/lazán a jelentése és a legfontosabb fokozat a technikák helyes elsajátításában. Kezdőknek **lassan**, és **nagy** mozgással kell a gyakorlatokat elsajátítani, ami évekig is eltarthat.

reiho: üdvözlési ceremónia. Jelentősége a gyakorló teremnek, a tanárnak, a kardnak és egymásnak való tiszteletadás. Ezen felül a figyelmet és az összhangot teremti meg a test és a lélek között. Két részből áll nyitó illetve a záró reiho-ból.

hakuryoku: mély emberi méltóság, „szikláknak csapódó hullámok”.

ichi go ichi e: a jelen, most és itt érzése, „egy életem, egy halálom”

mushin no shin: a tudatosság elvetése, helyesen cselekedni gondolkodás nélkül .

kobo ichi: a támadás és a védekezés egyesítése.

hei jo shin : állandó, nyugodt lélekjelenlét.

seme : pszichikai erőnlét, „lelkületi nyomás” az ellenfél fele

metsuke: elsősorban a szem helyes használata a katák alatt

*** Az Össz Japán Kendo Szövetség Zenken lai értelmezése szerint!**

Összeállította: Mihalik Hunor, iaido 5. dan, kendo 5. dan

Budapest, 2007. március 06.

lektorálta Vadadi Zsolt
elnök