

Stručni članak

SLIČNOSTI I RAZLIKE POJEDINIH TEHNIKA U AIKIDOU I REALNOM AIKIDOU

UDK 796.853.24.012.44

Mladen Burazerović¹

Sportski operativni trener aikidoa

Nacionalna akademija rekreacije i sporta, Beograd, Srbija

Apstrakt: Rad ukazuje na sličnosti i razlike u pogledu tehničkih karakteristika pojedinih tehnika u aikidou, tj. njegovoj tradicionalnoj varijanti i realnom aikidou, stilu proisteklom iz tradicionalnog aikidoa, džiu džice i još nekih borilačkih veština. U radu se posebno obrađuju tehnike „iriminage“ i „irimitenkan kaiten“. Tehnika „iriminage“ (bacanje izvođenjem poluge na vratu) izvodi se kao odgovor na napad „shomenuchi“ (udarac rukom odozgo). Pored pomenute tehnike u pogledu koje postoje određene razlike u dve prethodno navedene borilačke veštine, detaljno je opisana i tehnika kretanja „irimitenkan kaiten“ (korak, okret, mali okret). Minimalna razlika u progladu tehničkih karakteristika u aikidou i realnom aikidou postoji i kod tehnike kretanja „irimitenkan kaiten“, što između ostalog predstavlja i nepobitan dokaz kada su u pitanju koreni nastanka realnog aikidoa.

Ključne reči: *tradicionalni aikido, realni aikido, tehnika, kretanje, iriminage, irimitenkan, korak, okret, mali okret*

UVOD

Aikido je jedna od novih japanskih borilačkih veština i spada u grupu Gendai Budo veština (Gendai Budo – „nove borilačke veštine“). Zasnovan je na starim školama ju jutsua i kenjutsua. Škole borilačkih veština na kojima počiva aikido jesu škole kroz koje je osnivač aikidoa

¹ ✉ nars.org@gmail.com

Morihei Ueshiba sticao svoje borilačko iskustvo. To su škole Daito ryu aiki ju jutsu (učitelj: Sokaku Takeda), Kito ryu ju jutsu (učitelj: Tokusaburo Tozava), Yagyū Shinkage ryu (učitelj: Masakatsu Nakai), Judo (učitelj: Kijōichi Takagi) (Stevens, 1985).

Zajedničko svim navedenim školama osim judou, bila je previše agresivna i parcijalna realizacija tehnika. Takozvano „seckanje“ u tehnikama bila je jedna od najvećih odlika ovih tradicionalnih škola. Upravo takav način rada sputavao je dinamiku izvođenja svih tehnika. Takav način rada bio je karakterističan i ustaljen širom Japana, a zasnovan na starim principima napada.

Način izvođenja napada s vremenom se menjao, a škole koje su podučavale odbrambene tehnike ostale su na sistemu rada koji je odranije ustanovljen. Upravo takav način rada Ueshibi je delovao veoma sputavajući i beskoristan. Težeći ka dinamici izvođenja, Ueshiba je sistematizacijom i oblikovanjem prethodno stečenog znanja počeo sa stvaranjem svog ličnog stila koji je prvobitno nosio naziv aikibudo, a kasnije taj naziv prelazi u aikido. Osnova rada u aikidou zasnovana je na principima škole mača Jagyu ryu.

Naziv aikido nastao je iz tri japanske reči:

- AI – harmonija
- KI – energija
- DO – put

Kao složenica ima značenje „put harmonizovanja energije“ (Milenković, 2007).

Tačan datum nastanka aikidoa ostao je nepoznat, mada neki autori navode 1920. godinu (Milenković, 2007).

Prva registrovana organizacija za širenje aikidoa osnovana je 1932. godine u Tokiju i nosila je naziv *Budo Senyokai*. Glavna sala nosila je ime Kobukan i 1940. dolazi do reorganizacije i preimenovanje u Kobukai fondaciju, a ubrzo u naziv Aikikai fondacija. Ovaj naziv ostao je do dana današnjeg. Godine 1976. osniva se Internacionalna aikido federacija (*International Aikido Federation – IAF*) koja će na globalnom nivou vršiti ekspanziju aikidoa. Procenjuje se da danas aikido trenira više od milion vežbača širom sveta, a ukoliko tu uračunamo i ostale stilove aikidoa i veštine koje su nastale iz aikidoa brojka prelazi par miliona (Raposa, 2003).

Realni aikido predstavlja novi pravac, odnosno stil aikidoa, koji je ustanovio majstor Ljubomir Vračarević početkom devedesetih godina prošlog veka.

U početku realni aikido je preuzeo terminologiju i nomenklaturu tehnika iz izvornog aikidoa, a kasnije terminologija i nomenklatura bivaju prevedene na srpski jezik i jezik naroda u čijim zemljama se realni aikido počeo izučavati.

Tehnički deo realnog aikidoa u početku bio je veoma sličan Yoshinkan školi aikidoa (škola aikidoa Gozo Shiode). Takođe se u početku izučavala i škola mača koja je karakteristična za aikido, a čiji su principi osnova aikidoa. Kasnije, kako vreme odmiče, škola mača se izbacuje iz programa realnog aikidoa, a tehnički deo postaje sve sličniji ju jutsu veštini.

Vremenom, razlike između realnog aikidoa i aikidoa postaju sve veće, i time realni aikido postaje ne samo stil, već potpuno novi pravac, odnosno nova borilačka veština, prepoznatljiva po novom načinu izvođenja samoodbranbenih tehnika i novoj vizuelnoj odlici. "Realni aikido našao je svoje mesto u trenažnom procesu u okviru specijalne obuke pripadnika vojske, policije, telohranitelja, ali i kod populacije rekreativaca nevezano za starosno doba istih" (Milosavljević i sar., 2013, str. 31).

U realnom aikidou vežba se plavim kimonima koja kasnije postaju zaštitni znak ovog novog stila. Uočljiv detalj prilikom realizacije kombinacije tehnika, u realnom aikidou je i korišćenje tehnika udaraca. "Ograđujući se na prostor realnog aikidoa, udarac u ovom slučaju predstavlja sredstvo kojim se nanosi akutni bol, neposredno pre realizacije tehnike poluga" (Milosavljević i sar., 2014a, str. 11). Pomenutim udarcem teži se postizanju privremenog sprečavanja napadača da pruža otpor dok se nad njim realizuje naredna tehnika, najčešće poluga.

U tehničkom delu realni aikido izbacuje velika kretanja u određenim tehnikama i tehnike svodi na kraća kretanja i što bržu neutralizaciju napadača sa obaveznom završnom kontrolom na kraju svake tehnike. U realnom aikidou kontrola napadača najčešće se vrši izvođenjem tehnika poluga kojima se napadač doziranim akutnim bolom kontroliše" (Matavulj i sar., 2014b, str. 40). Potpunoj završnoj kontroli napadača teži se nakon realizacije svake kombinacije tehnika nad napadačem, a poluge su kao sredstvo za postizanje tog cilja izabrane upravo zbog jednostavnog doziranja intenziteta bola koji se nanosi napadaču.

Godine 1993. u Beogradu je osnovan Svetski centar realnog aikidoa sa ciljem da objedinjuje i usmerava rad klubova realnog aikidoa u zemlji i inostranstvu.

Jedan od najznačajnijih pravaca realnog aikidoa, ali i njegova bitna karakteristika je i jasno definisana razlika u pogledu odabira tehnika koje se uče, pri čemu je kao kriterijum klasifikacije uzeta starosna struktura vežbača. U skladu sa navedenim, osmišljen je program Igron do majstorstva. "U realnom aikidou, preciznije u pomenutom programu Igron do majstorstva, igre predstavljaju veoma važan sadržaj trenažnog procesa. Njihovim upražnjavanjem razvijaju se pre svega bazične motoričke i funkcionalne sposobnosti, sposobnosti ključne za realni aikido, ali se i učvršćuju socijalne veze među članovima grupe" (Matavulj i sar., 2014a, str. 20). Kada se govori o realnom aikidou važno je istaći i podatak da daleko veći broj vežbača čine deca različitog uzrasta.

1. OPIS TEHNIKE I ANALIZA RAZLIKE U IZVOĐENJU TEHNIKE “IRIMINAGE” KAO ODGOVOR NA NAPAD “SHOMENUCHI”

Napad shomenuchi je pravolinijski napad koji kreće sa glave, a izvodi se ispruženom rukom ili rukom u semifleksiji i bridom dlana otvorene šake. Ovaj napad u aikidou potekao je od napada mačem koji se vrši na isti način i u slučaju kada napadač nema mač. Može da se radi iz iskoraka prednjom nogom (tsugi ashi) ili iskoraka zadnjom nogom (fumi komi).

Tehnika iriminage (irimi= ulazak; nage=bacanje) u prevodu znači bacanje ulaskom. (Arus, 2012)

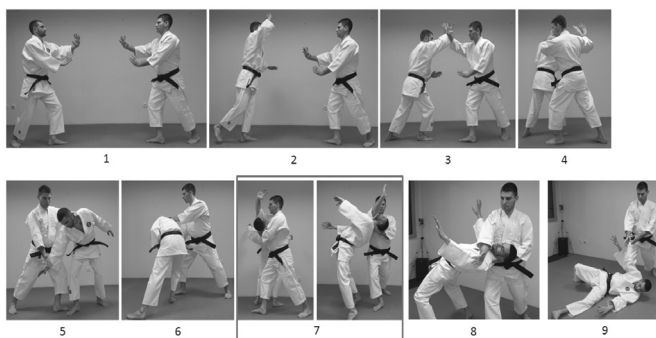
Najbitnija odlika ove tehnike nije u tome kao što samo ime govori, u ulasku, već u destabilizaciji napadača vršenjem „poluge“ na vratu. Upravo ovaj naziv kasnije postaje naziv iriminage tehnike u realnom aikidou: poluga na vratu i bacanje.

1.1. Opis tehnike u aikidou

Osoba koja radi tehniku (tori), odnosno koja se brani u ovom slučaju stoji u početnom stavu gde je desna noga prednja (migi hanmi), a osoba koja napada (uke) stoji u levom početnom stavu (hidari hanmi)

Napad shomenuchi (odarac rukom odozgo) započinje iskorakom zadnje noge napadača koja je u ovom slučaju desna i udarcem desne ruke. Tori radi vrlo mali iskorak prednjom nogom (tsugi ashi) kako bi skratio distancu između njega i napadača i svojom prednjom rukom preusmerio napad koji je išao direktno na glavu. Ruka koja sklanja i preusmerava napad stoji u dijagonalnom položaju u položaju u kome se inače drži mač iznad glave. Zatim ulazi zadnjom nogom (iskorak) iza partnera prihvatajući zadnjom rukom (levom) vrat partnera i postavlja glavu na rame desne ruke. Na Slici 1. prikazana je kompletna tehnika Iriminage po fazama.

Slika 1. Izvodjenje tehnike Iriminage (po fazama)



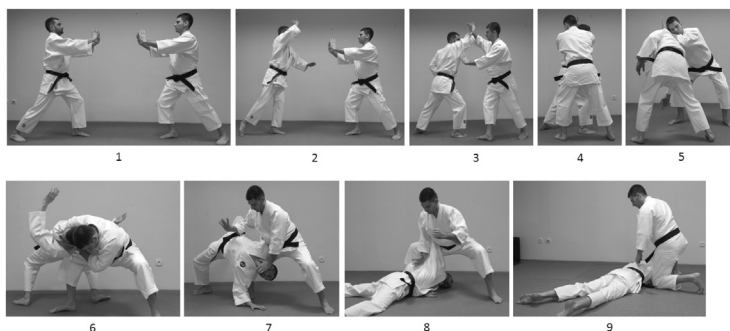
Sledećim okretom (unazad) oko prednje noge (tenkan) koja je u ovom slučaju sad leva, Tori vodi partnera u krug za sobom potiskujući njegov vrat na dole i u stranu vrši destabilizaciju Ukea. Nakon okreta Tori vrši „statični“ okret na stopalima (kaiten) ne pomerajući stopala sa podloge. Tokom vršenja ovog pokreta, ruka na čijem ramenu stoji Ukeova glava (desna) dolazi u položaj ispod vrata Ukea i podizanjem iznad svoje glave u položaj sličan položaju držanja mača (Jodan no kamae). Ovim podizanjem ruke u vertikalni položaj dolazi do podizanja glave odnosno ekstenzije u atlantookcipitalnom zglobu kod Ukea, njegove destabilizacije i podizanja tačke težišta. Samo bacanje se vrši iskorakom prednje noge (tsugi ashi,) a ruka koja je uzručena ide u predručenje pokretom sličnim pokretu sečenja mačem. Uke u toku bacanja radi pad unazad (ushiro ukemi) i ostaje bezbedan.

1.2. Opis tehnike u realnom aikidou

Osoba koja radi tehniku (tori), odnosno koja se brani u ovom slučaju stoji u početnom stavu gde je desna noga prednja (migi hanmi), a osoba koja napada (uke) stoji u levom početnom stavu (hidari hanmi).

Napad shomenuchi (odarc rukom odozgo) započinje iskorakom zadnje noge napadača koja je u ovom slučaju desna i udarcem desne ruke. Tori radi vrlo mali iskorak prednjom nogom (tsugi ashi) kako bi skratio distancu između njega i napadača i svojom prednjom rukom preusmerio napad koji je išao direktno na glavu. Ruka koja sklanja i preusmerava napad stoji u dijagonalnom položaju u položaju u kome se inače drži mač iznad glave. Zatim ulazi zadnjom nogom (iskorak) iza partnera prihvatajući zadnjom rukom (levom) vrat partnera i postavlja glavu na rame desne ruke. Na Slici 2. prikazana je kompletna tehnika Odbrana od udarca rukom odozgo (po fazama).

Slika 2. Izvođenje tehnike Odbrana od udarca rukom odozgo (po fazama)



Tori postavlja levu ruku na obraz i uho Ukea, podlakticu te ruke prislanja na leđa (duž kičmenog stuba), a desnom rukom prihvatajući glavu Ukea odozdo u položaju fleksije „zaključava“ glavu Ukea. Svoju glavu postavlja uz Ukeovu štiteći se od mogućeg udarca glavom. Sledećim okretom (unazad) oko prednje noge (tenkan) koja je u ovom slučaju sad leva, Tori vodi partnera u krug za sobom potiskujući svojom fiksiranom podlakticom njegov kičmeni stub na dole. Nakon okreta Tori vrši „statični“ okret na stopalima (kaiten; tenkai) ne pomerajući stopala sa podloge. Prilikom ovog okreta Tori istovremeno vršeći pritisak podlakticom na kičmeni stub Ukea i unutrašnjom rotacijom u zglobu ramena desne ruke, vrši destabilizaciju ukea i tera ga u vrlo nezgodan položaj u kome težišna linija ukea pada van površine oslonca njegovog. Tori spušta stav i postavlja lopatični deo Ukea na svoju desnu natkolenicu, a pri tom držeći njegovu glavu u „zaključanom“ položaju. U toku samog bacanja Ukea, Tori nastavlja unutrašnju rotaciju u zglobu ramena desne ruke, a levom šakom potpomaže bacanje Ukea potiskujući glavu Ukea između svojih nogu, na dole. Uke u ovom bacanju iz supiniranog položaja prelazi u pronirani položaj padajući preko natkolenice Torija. Kada je Uke završio na podu, Tori vrši kaiten i bliže koleno spušta uz Ukeovo rame fiksirajući ga.

1.3. Analiza razlike u izvođenju tehnike “iriminare” kao odgovor na napad “shomenuchi”

Kao što se videlo u prethodnom poglavlju i na prikazanim slikama, početak izvođenja tehnike iriminage (aikido; stari naziv iz programa za polaganje u realnom aikidou iz 1993.) odnosno bacanje polugom na vratu (realni aikido; po nomenklaturi iz novog programa za polaganje u realnom aikidou iz 2007.), veoma je sličan. Prva razlika u izvođenju tehnike predstavlja hvat ukea za vrat (u aikidou) odnosno za obraz i uho (u realnom aikidou). Kretanje tokom vođenja ukea je isto (tenkan), kao i kretanje tokom cele tehnike (irimitenkan) i kaiten (tenkai). Jedina razlika u kretanju je što na kraju tehnike u aikidou postoji mali iskorak prednjom nogom (tsugi ashi). Takođe, razliku čini i završnica tehnike. U aikidou se tehnika završava bacanjem dok u realnom aikidou postoji završna kontrola, kao i u svim tehnikama realnog aikidooa što predstavlja specifičnost realnog aikidooa.

2. OPIS TEHNIKE I ANALIZA RAZLIKE U IZVOĐENJU KRETANJA “IRIMITENKAN KAITEN” (KORAK OKRET MALI OKRET)

Uvažavajuću razlike u pogledu tehničkih detalja prilikom realizacije prethodno navedene tehnike, ipak se mora imati u vidu da je osnivač stila

realni aikido, veliki broj tehnika preuzeo upravo iz „tradicionalnog“ aikidoa, pa su upravo iz tog razloga nezaobilazne identičnosti (uz minimalne razlike) u pogledu realizacije određenih tehnika. Jedan od primera pomenutog je i tehnika kretanja „irimitenkan kaiten“, u realnom aikidou nazvana kao „korak okret mali okret“.

Vežbač se nalazi u osnovnom stavu pri čemu mu je leva nogom postavljena napred u odnosu na desnu nogu. Zatim, desnom nogom pravi polukružni pokret prema napred za 180 stepeni i postavlja je ispred leve noge, što odgovara delu kretanja nazvanim korak. Nakon toga levom nogom pravi polukružni pokret povlačeći nogu u nazad za 180 stepeni, što odgovara delu kretanja nazvanim okret. Posle toga vežbač se na petama rotira za 180 stepeni, što odgovara delu kretanja nazvanim mali okret. Prethodno opisana tehnika izvođenja kretanja „korak okret mali okret“ u realnom aikidou ima veoma velike sličnosti sa realizacijom tehnike izvođenja kretanja „irimitenkan kaiten“ u aikidou. Za razliku od opisane tehnike izvođenja u realnom aikidou, ovo kretanje se u tradicionalnom aikidou realizuje gotovo identično, a razlika se ogleda u tome što se na početku kretanja ne koristi polukružni okret prema napred za 180 stepeni već direktan korak napred nogom koja je pre toga bila u zadnjoj poziciji i u završnoj rotaciji koja se u aikidou izvodi na prstima, dok se u realnom aikidou ona izvodi na petama. Postoje kretnne strukture koje uz minimalne razlike odgovaraju kako tradicionalnom, tako i realnom aikidou. Dobar primer navedenog predstavljala bi *jiu wazaili džiu vaza*. „Izbegavanje napada od više napadača ili džiu vaza (*jiu waza*) jedna je od najsloženijih kretnih struktura koje se uče u realnom aikidou“ (Milosavljević i sar., 2014b, str. 61).

ZAKLJUČAK

U današnje vreme nakon 96 godina od osnivanja aikidoa i 23 godine od osnivanja Svetskog centra realnog aikidoa, uočavamo tendenciju diferencijacije novog stila od stare škole aikidoa. Pored tehničkog dela koji postaje sve različitiji, nomenklature i sistematizacije tehnika, novi pravac odlikuje i drugačija oprema za vežbanje, plavi kimono. U tehničkom delu, jasno je da postoje različitosti s obzirom da se ova dva pravca ili ove dve veštine baziraju na sada već posebnim principima.

Aikido je kao veština nastala na principima škole mača, zadržao principe rada sa mačem tokom cele tehnike iriminage na napad shomenuchi. Tehnika *iriminage* u izvođenju na tradicionalni način, može biti uspešno izvedena jedino u slučaju da se izvede brže i ukoliko je uke odlučno izveo napad. Ukoliko bi napad bio sporiji, a tehnika izvedena sa malim zakašnjenjem, postoji mogućnost kontre ukea.

Tehnika izvođena na ovaj način vrlo je brza i efikasna, a pogotovo u uslovima kada je Tori izložen napadu većeg broja napadača (*Jiu Waza*). Takođe prednost ovakvog rada je i manja energetska potrošnja, odnosno ekonomičnost pokreta jer nema velikih promena težišta tela. Jedina mana ovog izvođenja je nepostojanje završne kontrole napadača.

U realnom aikidou, nakon izbacivanja principa mača, došlo je do dalje modifikacije ove tehnike. Postavljeno je pitanje mogućnosti napada glavom ukoliko glava Ukea nije na adekvatan način fiksirana. Takođe je došlo do razmatranja da se uke, ukoliko je kretanje malo sporije, osloni na donju ruku i onesposobi izvođenje tehnike. Zbog te mogućnosti, ruka koja je iza leđa podlakticom postavljena duž leđa Ukea, pomaže izvođenje tehnike pritiskom lakta na sredinu kičmenog stuba terajući time Ukea da nastavi kretanju unapred. Dok se telo Ukea kreće napred, ruka pod glavom vrši kontra pritisak radeći unutrašnju rotaciju u zglobu ramena. Na kraju tehnike, kao u svim tehnikama realnog aikidoa, uvedena je završna kontrola jer se pošlo od pretpostavke da Uke ukoliko bude slobodan ima novu šansu za napad.

Tehnika izvođena na ovaj način vrlo je efikasna ukoliko napad nije mnogo brz, ukoliko Uke promišljeno napada, i ukoliko je to jedini napadač. Mana ovog izvođenja jeste neefikasnost u radu kada je Tori izložen napadu većeg broja napadača (*Jiu Waza*), i veća energetska potrošnja tokom ovakvog načina izvođenja.