AIKIDO

□□□

NHỮNG ĐIỀU CƠ BẢN

Bodo Roedel

Phối hợp với Nadja Gaertel và Susen Werner

Bản dịch Việt ngữ — dùng cho mục đích học tập cá nhân. Bản quyền tác phẩm gốc thuộc về tác giả và nhà xuất bản. Toàn bộ hình ảnh minh họa trong sách đã được trích xuất và tái tạo trong bản dịch này.

Aikido

Lý do ra đời của một cuốn sách về Aikido

Những suy nghĩ đầu tiên cho cuốn sách này hình thành vào năm 2007, bên một bể bơi ở Côte d'Azur, trong một kỳ tập huấn hè của thầy Christian Tissier. Những người góp phần vào các trăn trở ban đầu về nội dung cuốn sách gồm Nadja Gaertel, Martina Dorka, Susen Werner và Dieter Becker.

Khi tự hỏi một cuốn sách về những điều cơ bản của Aikido nên chứa đựng những gì, chúng tôi nhanh chóng đi đến nhất trí tuyệt đối rằng nó không chỉ nên trình bày kiến thức nền tảng về các kỹ thuật mà một người mới tập Aikido đặc biệt cần – chẳng hạn như các động tác chân, lăn ngã về phía trước, cùng những chi tiết của từng kỹ thuật – mà còn phải nói được điều gì đó về nền tảng khái niệm của Aikido.

Từ điển định nghĩa khái niệm là một ý tưởng chung được rút ra rõ ràng, hoặc một kế hoạch. Cuốn sách cũng nên trình bày, một cách rõ ràng, chính xác kế hoạch nào là kế hoạch áp dụng cho Aikido. Điều đó phải dựa trên những suy nghĩ được vun đắp dần từng bước, để rồi trở nên dễ hiểu và có thể thực hiện được với mọi người.

Vì vậy cuốn sách này có ba mục đích. Thứ nhất, nó có mặt để nâng đỡ những ai đã lên đường học Aikido. Thứ hai, có lẽ nó cũng gợi được cảm hứng cho những ai đã tận tụy với môn võ này và đã tập Aikido một thời gian. Xuyên suốt cuốn sách, bạn sẽ gặp nhiều chỗ nhắc đến lý do vì sao Aikido lại có nhiều phong cách khác nhau. Theo tôi, lý do chính không nằm ở những chi tiết kỹ thuật khác biệt – điều đó chỉ đúng khi nhìn bề ngoài. Lý do sâu xa hơn nhiều nằm ở sự khác biệt về khái niệm giữa các phong cách, bất kể các khái niệm ấy được phát biểu rõ ràng, chỉ được ngầm hiểu, hay – trong trường hợp tệ nhất – ngay cả môn sinh và người dạy của họ cũng không hay biết.

Nói cách khác, chính nền tảng khái niệm là thứ quyết định những phong cách khác nhau của Aikido. Mỗi phong cách đều có thể nhất

quán và ít nhiều được xây dựng một cách logic mà vẫn thực hiện được. Nhưng khi bạn nhìn vào khái niệm nằm bên dưới, câu hỏi không còn là kỹ thuật này hay kỹ thuật kia có vận hành tốt hay không, mà là: trên cơ sở mỗi khái niệm, có những cơ hội phát triển nào. Trong Aikido, khi xét đến khía cạnh này, bạn sẽ thấy những khác biệt đáng kể về chất lượng.

Ở đây, tôi không muốn giấu rằng trái tim mình hướng tới một khái niệm Aikido thỏa mãn ít nhất ba đòi hỏi:

• Nó tồn tại (điều không phải lúc nào cũng hiển nhiên) và có thể được phát biểu, kiểm chứng.

• Nó logic (tức là tự nhất quán bên trong) và có thể thực hiện được.

• Nó xứng đáng với Aikido như một môn võ thuật đòi hỏi cao và là một nghệ thuật chuyển động.

Mục đích thứ ba: tôi cũng hy vọng cuốn sách này sẽ đưa ra những gợi ý thú vị cho các buổi lên lớp của những người dạy Aikido.

Với mỗi người dạy, nên có hai câu hỏi liên quan đến trọng tâm phát triển Aikido của chính mình: “Tôi đang làm gì?” và “Vì sao tôi lại làm theo cách này?”. Bởi Aikido không có thi đấu, hai câu hỏi này là tuyệt đối trọng tâm cho một buổi tập Aikido đáng giá. Tiêu chí phân biệt người chuyên nghiệp với người nghiệp dư là ở chỗ người dạy có trả lời được hai câu hỏi ấy hay không. Không ai giao ô tô của mình cho một người sửa chữa mà lại không trả lời được hai câu hỏi đó. Trong lý luận giáo dục cũng vậy: người chuyên nghiệp được phân biệt với người nghiệp dư ở chỗ hành động của anh ta mang tính suy ngẫm và giải thích được – nghĩa là khi anh ta trả lời được hai câu hỏi vừa nêu. Vậy cớ gì chúng ta lại không đòi hỏi điều đó ở một người dạy Aikido, vì suy cho cùng mọi môn võ thuật cũng đều là một hình thức giáo dục – nhưng chuyện đó để sau.

Dưới ánh sáng của việc soi xét nền tảng khái niệm, (hy vọng rằng) sẽ trở nên rõ ràng rằng dạy Aikido liên quan đến việc áp dụng cả

phương pháp sư phạm thông tuệ (Dạy cái gì?) lẫn phương pháp (Dạy như thế nào?), nhất là khi người ta muốn đi sâu vào môn Aikido. Nếu việc dạy Aikido chỉ giới hạn ở biểu diễn và bắt chước, thì các nguyên lý của Aikido sẽ mãi là điều không biết đối với nhiều người. Nếu không, Aikido sẽ chỉ như một bộ sưu tập thủ thuật và trông chẳng khác gì những động tác được thực hiện ít nhiều duyên dáng – và bao nhiêu cơ hội phát triển nó sẽ bị đánh mất.

Từ góc nhìn này, không có gì ngẫu nhiên khi những suy nghĩ nền tảng cho cuốn sách ra đời trong một khóa học của thầy Christian Tissier, bởi ông không chỉ là bậc thầy về kỹ thuật mà còn là bậc thầy về sư phạm và phương pháp Aikido.

Không ai khác, ông luôn nhìn ra được các nguyên lý nằm sau Aikido từ những góc độ mới, và nhờ đó mở ra cho môn sinh khả năng nhận ra và thấu hiểu chúng. Tôi mang ơn ông cách đặc biệt, bởi nếu không có sự chỉ dạy của ông, sự phát triển của chính tôi trong việc tập Aikido – vừa với tư cách học trò của ông, vừa với tư cách người dạy – đã không thể trọn vẹn đến vậy.

Bối cảnh lịch sử

Khái niệm dễ hiểu

Sư phạm (Dạy cái gì?)

Phương pháp (Dạy như thế nào?)

Cơ hội phát triển

Aikido, như nó có thể được truyền dạy ngày nay và như được mô tả trong cuốn sách này, dựa trên mối liên kết giữa những điểm ấy.

Một cuốn sách về những điều cơ bản của Aikido ắt phải chứa nhiều chi tiết kỹ thuật. Nhưng vì những giới hạn hiển nhiên, nó không thể bao quát hết mọi khía cạnh kỹ thuật thú vị của môn võ. Những khía cạnh tôi đưa vào được chọn vì tôi tin chúng đặc biệt đáng nhắc đến, và chúng hỗ trợ hữu ích cho quá trình học cũng như dạy của người tập Aikido. Song song với việc tập trung vào những điểm đã chọn,

bao giờ cũng có sự cắt giảm những kỹ thuật Aikido mà một cuốn sách như thế có thể chứa. Dĩ nhiên tôi có thể chọn xây dựng nó theo cách khác, nên không thể có chuyện đòi hỏi nó mang tính độc quyền hay đầy đủ. Đương nhiên, một cuốn sách về nghệ thuật chuyển động sẽ chạm tới giới hạn của nó khi phải diễn đạt cảm giác chuyển động trong kỹ thuật – vì đáng tiếc thay, cảm giác, qua phương tiện là một cuốn sách, chỉ có thể được mô tả chứ không thể được hình dung hay minh họa. Chính tôi cũng không giải quyết nổi nghịch lý ấy.

Những người sau đây đã làm bạn tập trong cuốn sách này:







Martina Dorka

Nadja Gaertel · Targan Kursun





Thomas Puetz · Susen Werner

Tôi xin gửi đến họ lời cảm ơn chân thành vì công sức và sự kiên nhẫn.

Các bức ảnh ở trang 15, 24, 31 và 327 do Maria Polevaya chụp. Các bức ở trang 17, 29, 91, 237, 241 và 329 do Marc Schroeder chụp. Xin cảm ơn vì đã cho phép dùng những bức ảnh này. Bức ảnh ở trang 325 do Tiến sĩ Bodo Roedel chụp. Toàn bộ số ảnh còn lại do Iris Pohl chụp (www.iris-pohl.de).

Lời cảm ơn đặc biệt của tôi xin gửi đến Nadja Gaertel vì đã cung cấp Chương 1.1 và vì công sức biên tập toàn bộ văn bản của cuốn sách. Tương tự, xin cảm ơn Susen Werner, người đã viết và vẽ minh họa cho Chương 9.1.

Tiến sĩ Bodo Roedel

Lời tựa của Christian Tissier shihan, 7 đẳng aikikai

Tôi biết Bodo Roedel như một người chu đáo, đáng tin cậy, luôn trung thành với mối quan tâm chung của chúng tôi và với chính tôi. Anh hội đủ những phẩm chất cần thiết để một môn sinh có thể mong chờ nhiều năm tập luyện mà không bận tâm đến việc đạt được một mục tiêu trực tiếp – hay đúng hơn, tôi nên nói rằng họ mong chờ được nâng niu sự lặp lại không ngừng của "khoảnh khắc". Luôn tỉnh thức, anh không mệt mỏi quay lại từ chặng đường chúng tôi đã cùng đi để tiếp tục khám phá những điều mới.



Đón nhận một người trẻ, trước tiên dạy anh những điều cơ bản rồi đến những chỗ tinh tế của Aikido, dõi theo anh khi anh trưởng thành thành một con người tử tế có khả năng truyền lại kiến thức của mình

– đó là một trải nghiệm quan trọng đối với tôi, và nó khiến người ta ý thức rất rõ về vị trí cùng trách nhiệm của chính mình.

Truyền lại kiến thức là một quá trình trao đổi. Quá trình trao đổi ấy mở ra những chân trời mới cho tôi và truyền cảm hứng cho tôi: tôi cảm ơn anh vì điều đó – và cũng xin cảm ơn tất cả học trò của mình như vậy. Những cuộc trao đổi tự nhiên, những câu hỏi chính đáng nảy sinh, cùng những suy nghĩ dẫn đến cuốn sách này – tất cả đều là bằng chứng cho sự đa dạng và vô vàn góc nhìn khả dĩ xung quanh chủ đề này.

Năng lực cần có để đạt được điều đó cũng đa dạng không kém. Bodo Roedel sở hữu rất nhiều năng lực ấy, và hẳn cũng đúng khi nói rằng anh đã vận dụng kiến thức từ nền tảng là một Tiến sĩ Giáo dục học vào cuốn sách của mình. Tôi cầu chúc anh mọi thành công với cuốn sách này.

Christian Tissier

Đôi điều về nội dung cuốn sách

Cuốn sách có chín chương với nội dung như sau:

Chương 1: Chương này mô tả Aikido được cấu thành từ những gì và Aikido được định nghĩa ra sao. Aikido cũng được giải thích trong tương quan đối chiếu với những môn võ thuật thi đấu khác. Phần này của chương do Nadja Gaertel viết.

Chương 2: Trình bày những động tác chân cơ bản. Chúng xuất hiện liên tục trong mọi kỹ thuật Aikido, nghĩa là khi đã nắm được những động tác chân nền tảng, người ta có thể hiểu và học kỹ thuật mới nhanh hơn. Vì vậy các động tác chân được trình bày như những động tác có bạn tập cùng. Tương tự, mối quan hệ giữa Aikido với những động tác của thanh kiếm cũng được đối chiếu.

Chương 3: Chương này trình bày những động tác tay quan trọng nhất trong Aikido. Cũng như các động tác chân, một số động tác tay và

cánh tay nhất định được nhắc đến liên tục trong Aikido. Thật thú vị khi tách riêng chúng ra để hiểu kết cấu của các kỹ thuật Aikido.

Chương 4: Việc cái gọi là “dẫn dắt” (working up) các kỹ thuật Aikido (“làm việc trên cấu trúc” hay “làm việc trên hình thức của chính mình”) là một yếu tố hết sức quan trọng trong quá trình học Aikido. Chương 4 giải thích ý nghĩa đằng sau điều đó. Nhiều ví dụ được đưa ra.

Chương 5: Chương này bao gồm những chi tiết quan trọng của mọi kỹ thuật cơ bản. Những chi tiết ấy giúp hiểu kỹ thuật dễ dàng hơn và làm việc học Aikido trở nên đơn giản hơn.

Chương 6: Mọi kỹ thuật Aikido đều dựa trên cùng những nguyên lý. Trong khi Chương 5 mô tả những chi tiết kỹ thuật cụ thể, thì ở đây có thể bàn đến “siêu tầng” của các kỹ thuật trong Aikido.

Chương 7: Chương 7 mô tả quá trình học trong Aikido, đặc biệt đề cập đến vai trò của người phòng thủ và người tấn công. Trong Aikido có một số lượng kỹ thuật cơ bản nhất định. Những kỹ thuật cơ bản này luôn được học kèm những chuỗi tiếp nối giống hệt nhau.

Chương 8: Không chỉ người thực hiện kỹ thuật Aikido mới học – người tấn công cũng học cùng lúc. Vì cả hai cùng tập một cách kiến thiết, họ phụ thuộc vào nhau trong sự phát triển của mình. Vì lý do đó, chương này dành cho những yếu tố quan trọng nhất trong quá trình học của người tấn công.

Chương 9: Ở đây bạn sẽ tìm thấy những thông tin bổ sung về Aikido và việc tập Aikido, khép lại cuốn sách. Susen Werner viết Mục 9.1 của chương này.

Để việc đọc được trôi chảy nhất có thể, người tập Aikido được gọi là “Aikido-ka” (dùng chung cho cả nam và nữ). Các kỹ thuật và đòn tấn công được đặt tên theo tiếng Nhật để tránh những cách dịch khó nhọc. Bạn sẽ tìm thấy các thuật ngữ và ý nghĩa của chúng hoặc ngay trong văn bản, hoặc trong phần thuật ngữ ở cuối sách (xem trang

334). Người tấn công được gọi là Uke (từ động từ tiếng Nhật ukeru = nhận, nghĩa là Uke là người nhận lấy kỹ thuật). Người phòng thủ được gọi là Tori (từ động từ tiếng Nhật toru = lấy, nắm, bắt).

Xin lưu ý rằng trong ảnh, phối cảnh đôi chỗ đã được thay đổi đối với các chuỗi động tác khác nhau, nhằm minh họa rõ hơn một số chi tiết nhất định.



Christian Tissier và Bodo Roedel – irimi nage

“Nghệ thuật không phải là một vật thể – nó là một con đường.”

Elbert Hubbard

CHƯƠNG 1 — AIKIDO LÀ GÌ?

合氣道



1 Aikido là gì?

• Ba chữ “ai-ki-do” có nghĩa là gì?

• Quan điểm của cuốn sách này về việc giải thích những điều cơ bản trong Aikido là gì?

• Aikido so với các môn võ thuật và thể thao khác thì thế nào?

Tùy theo cách mỗi Aikido-ka tìm cách soi xét Aikido, câu trả lời cho câu hỏi Aikido rốt cuộc là gì luôn khác nhau. Nói cách khác, thật khó đưa ra một định nghĩa Aikido chung cuộc, dứt khoát, mà mọi người thực sự đều đồng ý. Có lẽ có bao nhiêu người tập Aikido thì có bấy nhiêu định nghĩa về Aikido, bởi dĩ nhiên mỗi cá nhân có thể có quan điểm riêng của mình.

Trong những đoạn sau là vài cách nhìn khả dĩ về Aikido. Về sau trong sách, chúng ta sẽ lần lượt khảo sát những khía cạnh này sâu hơn và chi tiết hơn.

Với người quan sát từ bên ngoài, Aikido là một chuỗi kỹ thuật tự vệ đã được phát triển cao độ và hết sức hiệu quả.

Cụm “phát triển cao độ” nghĩa là các đòn nâng và đòn bẩy được dùng một cách khéo léo, để đạt hiệu quả tối đa với công sức tối thiểu.

Mọi kỹ thuật đều dựa trên cùng những nguyên lý (xem Chương 6). Nền tảng của Aikido được xây trên những động tác tự nhiên và đơn giản – nhờ đó ai cũng có thể học Aikido. Trong ngữ cảnh này, “tự nhiên” nghĩa là mọi động tác đều được thực hiện trong một bán kính quanh thân mà chính Aikido-ka tự xác định, và nó tương tự với những gì anh ta quen làm trong đời sống hằng ngày. Theo góc nhìn này, mục tiêu của việc tập Aikido là không ngừng cải thiện việc thực hiện các kỹ thuật. Những chủ đề cần luyện là:

• chuyển động thư giãn,

• học cách làm những động tác liền mạch,

• luyện tập chăm chỉ và rèn cơ chân cho đúng cách, và

• sử dụng bàn tay và cánh tay cho đúng.

“Bên trong”, Aikido là một phương pháp để tự mình rèn luyện. Điều đó bao gồm, chẳng hạn, việc luyện:

• sự tập trung, • sức bền bỉ, • khả năng khẳng định bản thân, • khả năng phối hợp cùng người khác, cũng như… • …sự tự tin

Góc nhìn thứ nhất cho thấy Aikido hoàn toàn là chuyện nghệ thuật chuyển động – người ta thực sự có thể gọi Aikido là một “môn thể thao”. Aikido khác với các kỹ thuật thiền, ví dụ như zen, dù rằng Aikido mang những yếu tố thiền định (xem trang 329).

Góc nhìn thứ hai cho thấy Aikido mở ra khả năng luyện tập các giác quan tinh thần của mình – theo nghĩa rộng nhất, ở đây Aikido là một phương pháp phát triển nhân cách. Dĩ nhiên hai góc nhìn này quy định lẫn nhau. Trạng thái tinh thần bên trong ảnh hưởng đến chuyển động và ngược lại. Đây cũng là một cách lý giải cho cụm “võ thuật” (martial art). Cùng với những nghĩa khác, chữ “nghệ thuật” ở đây có nghĩa là những chuyển động bên ngoài phản chiếu trạng thái bên trong, và đó chính là điều Aikido-ka biểu đạt – tương tự như việc nhận ra sự biểu đạt mà một họa sĩ đạt được trong một tác phẩm nghệ thuật. Dĩ nhiên điểm vừa nói về các giác quan tinh thần cũng có thể tìm thấy ở nhiều môn thể thao khác.

Nếu đi xa hơn góc nhìn thứ nhất và thứ hai, người ta bắt đầu đến gần được bản chất của Aikido, bởi riêng hai góc nhìn đầu chưa đủ để giải thích trọn vẹn. Aikido cho người ta cơ hội cùng làm việc một cách kiến thiết với người khác và thử thực hiện một cuộc trao đổi – theo nghĩa này, Aikido là một hình thức giao tiếp đậm đặc. Người ta gần như có thể gọi nó là một “cuộc đối thoại bằng thân thể”.

Điều này làm rõ Aikido khác với những môn thể thao khác, và đặc biệt khác với những hình thức võ thuật khác, như thế nào. Suy cho cùng, Aikido là môn võ thuật duy nhất mà bất cứ ai tập nó cũng chấp

nhận rằng trong 50% thời gian mình sẽ thua cuộc, và bất chấp điều đó, họ vẫn dùng trải nghiệm ấy để tiến bộ cho chính mình và cho người khác.

Bởi trong Aikido luôn có ít nhất hai người cùng tập với nhau, người ta cũng có thể nghĩ về Aikido từ góc độ đạo đức. Với suy nghĩ ấy, người ta có thể thử trả lời hai câu hỏi “Tôi nên làm gì?” và “Tôi nên tiến hành như thế nào?”

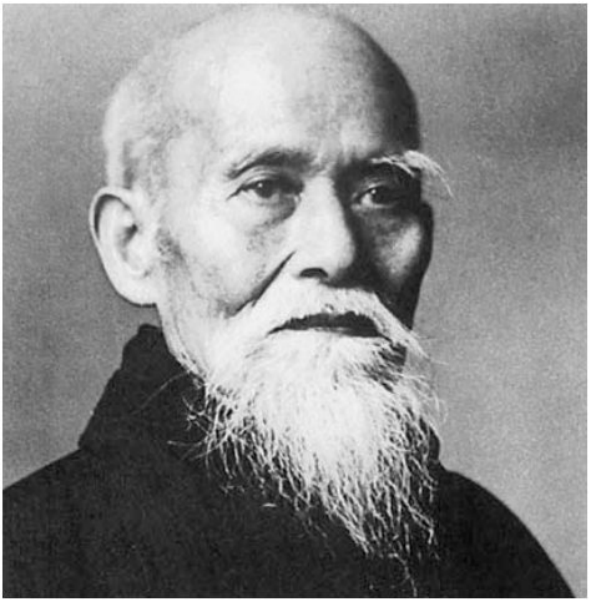
Trong Aikido có một câu trả lời dễ cho điều này: “Hãy tự vệ khi bị tấn công – nhưng đồng thời cũng kêu gọi người tấn công dừng hành động của mình lại kịp thời, trước khi bạn làm anh ta bị thương. Hãy phản ứng với các chuyển động một cách tương ứng và đừng gây ra nhiều thương tích hơn mức thật sự cần thiết, để rồi chính bạn được an toàn.”

Nếu bạn tra từ “Aikido” trong một cuốn từ điển từ nguyên, bạn sẽ thấy định nghĩa sau:

Âm tiết “ai” nghĩa là “kết hợp”, “hợp nhất”, “hòa hợp”. Đôi khi “ai” được dịch là “yêu thương”. Âm tiết “ki” nghĩa là “cảm giác”, “mục đích”, “tinh thần”, “sinh lực” (xem trang 22), và âm tiết “do” gần với “con đường” – theo nghĩa một quá trình mà người ta phải đi qua để đạt được sự phát triển cả về thể chất lẫn tinh thần. Vậy ý nghĩa của hai âm tiết đầu ghép lại là “hợp nhất những ý định hay sức mạnh đối nghịch nhau trong hòa hợp”. Do đó, một cách dịch khả dĩ cho Aikido có thể là: con đường hay phương pháp hợp nhất những sức mạnh (đối nghịch) trong hòa hợp.

Các chữ Nhật của ai-ki-do

Sau hết, người ta có thể tiếp cận câu hỏi Aikido là gì bằng cách nhìn vào lịch sử của Aikido. Xét từ góc độ lịch sử, Aikido là một môn võ thuật cổ điển của Nhật – cái được gọi là Budo – giống như Judo hay Karate-do vậy. Nó được Morihei Ueshiba (1883–1969), người Nhật, sáng tạo vào thế kỷ 20, như một sự tổng hợp nhiều môn võ thuật khác nhau (xem trang 322).



Vì thế, trái tim lịch sử của Aikido nằm trong truyền thống lâu đời của võ thuật Nhật Bản. Trong khi đó, Aikido đã lan ra khắp thế giới và các nền văn hóa khác đã ảnh hưởng đến nó. Đây cũng là một lý do vì sao Aikido đã phát triển theo nhiều hướng khác nhau và vẫn đang tiếp tục được phát triển.

Morihei Ueshiba

Aikido là gì? Vài góc nhìn thường gặp

Góc nhìn của người quan sát

Góc nhìn bên trong

Góc nhìn cao hơn

Góc nhìn lịch sử

Tự vệ

Tập trung

Giao tiếp · Budo cổ điển

Võ thuật

Tự tin · Đối thoại

Truyền thống lịch sử

Phát triển nhân cách

Trao đổi

Nghệ thuật chuyển động

Phát triển

Các phong cách khác nhau

Kỹ thuật như một phương pháp

Thể thao

Học cùng nhau – Chống lại nhau

Công việc nội tâm

Hình thái sống / Đạo đức – Giáo dục – Tự phát triển

Ki là gì?

Những yếu tố “ai” và “do” trong từ Aikido thì tương đối dễ giải thích. Âm tiết “ki” trong từ này cần được nói thêm đôi chút, vì ở đây có nhiều khoảng trống cho sự diễn giải. Nói chung, “ki” – xét từ quan điểm Viễn Đông – được dịch là “cảm giác”, “mục đích/ý định”, “sinh lực” hay “sức sống”. Tiếng Trung của nó là “khí” (như trong thái cực – nghệ thuật chuyển động của Trung Hoa); tiếng Ấn Độ của nó là prana. Đặc biệt, bản tiếng Trung nhắc đến một khái niệm về dòng năng lượng và các lực đang lưu chuyển, như được dùng trong y học cổ truyền Trung Quốc.

Nguồn của “ki” là một điểm ngay dưới rốn – cái được gọi là kikai-tanden hay hara. Dịch nguyên nghĩa, đó là “biển năng lượng”. Mỗi người đều có đường tiếp cận “ki” của mình. Những khác biệt về

cường độ sinh lực hay sức sống, và về khả năng sử dụng “ki”, xuất hiện khi có những tắc nghẽn hay căng cứng cản trở dòng “ki” lưu chuyển qua cơ thể. Vì thế, y học cổ truyền Trung Quốc coi trạng thái ấy là một nguyên nhân gây bệnh.

Một số Aikido-ka đẩy cách diễn giải sinh lực của mình đi xa đến mức muốn để “ki” của mình lưu chuyển theo nghĩa đen và cố “đưa nó ra” khỏi cơ thể – như thế thì nó sẽ giống một lực có hiệu quả tác dụng.

Với môn sinh Aikido đến từ các nước phương Tây, sẽ dễ hiểu hơn (và đồng thời bớt vẻ huyền bí) nếu “ki” được định nghĩa bằng những điều sau: Khả năng khẳng định bản thân, sự quyết tâm, ý chí, động lực và hiệu quả tự thân. Aikido-ka luyện những phẩm chất này khi tập, và nhúng chúng vào trong kỹ thuật của mình. “ki” cũng gắn bó chặt chẽ với những từ như ý định/mục đích, quyết định và hành động (xem Chương 6.8).

Dĩ nhiên, ý tưởng “năng lượng lưu chuyển” cũng có thể được minh họa một cách đơn giản. Hình dung rằng “ki” chảy như nước qua cánh tay ta có thể bổ trợ cho sự thư giãn, bởi dòng chảy như thế chỉ khả dĩ khi cánh tay và các khớp của ta được “nới lỏng”, tức là thư giãn. Tương tự, một ống nước đầy thì không bị trùng xuống. Hình ảnh ấy cũng có thể giúp bạn rèn được cảm giác đúng cho một động tác. Để “ki” của bạn “chảy” không có nghĩa gì khác hơn là có thể chuyển động tự nhiên với sự cân bằng đúng giữa thư giãn và căng.

1.1 So sánh Aikido với các môn khác

Người ta có thể đến gần tinh túy của Aikido hơn bằng cách so sánh nó sâu hơn với những hình thức võ thuật thi đấu khác. Vấn đề ở đây không phải là cố quyết định hình thức võ thuật nào “tốt hơn” hay “hiệu quả hơn”, mà là – bằng cách làm rõ những khác biệt – chỉ ra đặc điểm riêng của Aikido nằm ở đâu và tương quan của nó với những hình thức võ thuật thi đấu khác được đo lường ra sao.

Khi một Aikido-ka nói với ai đó rằng mình đang tập Aikido, câu hỏi đầu tiên anh ta nhận được là Aikido thực ra là gì. Thường tiếp theo là câu: “Nó có giống Judo hay Karate không?”. Vì các hình thức võ thuật khác được biết đến nhiều hơn Aikido, nên những người lần đầu tiếp xúc hay nghe nói về Aikido thường cố xếp nó vào một hệ thống mà họ đã biết.

So với Aikido và sự lan tỏa tiếp theo của nó trên khắp thế giới, kiến thức rộng hơn về những hình thức võ thuật thi đấu khác có thể được quy cho việc Aikido không có hình thức thi đấu. Theo đó, không có giải vô địch nào được tổ chức, và Aikido cũng không phải môn Olympic, nên cũng không được báo chí nói đến nhiều. Bên cạnh đó, trong Aikido (thoạt nhìn) không có kỹ thuật giật gân nào để lôi kéo đông đảo khán giả (hãy so sánh với kỹ thuật “phá” trong Karate hay Taekwondo).

Những hình thức võ thuật phương Tây như quyền Anh, vật hay đấu kiếm khác biệt với nguồn gốc của võ thuật châu Á ở chỗ chúng gắn bó chặt chẽ với các truyền thống triết học và những thái độ tinh thần đặc thù. Dù có những điểm song song về kỹ thuật giữa các môn võ Viễn Đông và phương Tây – chẳng hạn giữa Karate và Savate-Boxe Française, hay giữa Ju-Jutsu và những phương pháp tự vệ thời trung cổ – về bản chất chúng không thể so sánh được. Mục đích ban đầu của Budo châu Á – trái với các môn võ thi đấu phương Tây – không phải (chỉ) là chiến thắng đối thủ, mà (còn) là chiến thắng chính mình. Như vậy, ý nghĩa đích thực của việc luyện tập lâu dài là đạt tới một mức độ tự nhận thức trong quá trình tập. Bằng cách luyện tập để đạt mục đích bên ngoài, việc tập phải dẫn đến cảm giác bên trong. Khi tập một kỹ thuật nhất định, sự chú ý cũng phải được hướng vào bên trong, khiến toàn bộ chu trình tự động của một động tác trở thành tấm gương phản chiếu thái độ nội tâm.



Karsten Prause, 4 đẳng aikikai, và Bodo Roedel – biểu diễn Aikido trong khóa tập hè của Christian Tissier tại Exertal, Đức, năm 2007.

Theo đó, thích hợp hơn là mô tả các phương pháp Viễn Đông như những "nghệ thuật" võ thay vì "thể thao" võ – dù cả hai thuật ngữ đều thường được dùng như từ đồng nghĩa. Khi so sánh Aikido với những môn võ Viễn Đông khác, điều trở nên đặc biệt rõ rệt là những khác biệt về kỹ thuật.

Judo

Judo được phát triển từ môn Ju-Jutsu lâu đời hơn, vốn bắt nguồn từ những phương pháp chiến đấu của võ sĩ Samurai Nhật Bản. Từ Judo được ghép từ "ju" nghĩa là "nhường", và "do" nghĩa là "con đường". Ghép lại, chúng nghĩa là "con đường của sự mềm dẻo" hay "con đường của sự nhường nhịn". Judo như được tập ngày nay do Jigoro Kano (1860–1938) sáng tạo; ông đã loại bỏ mọi kỹ thuật gây thương tích trong Ju-Jutsu và cho phép khả năng đầu hàng trong khi đấu. Ngày nay Judo là môn võ thuật được biết đến nhiều nhất. Judo là môn thi đấu Olympic từ năm 1964.

Trong Judo có những kỹ thuật đứng, nhưng cũng có một số kỹ thuật địa chiến thực hiện khi quỳ hoặc nằm. Đối phương bị khống chế bằng

các đòn ném, đòn ghì, đòn siết và đòn bẩy. Khác với Aikido, kỹ thuật Judo nói chung đòi hỏi phải nắm áo của nhau, khiến các đòn tấn công bớt tính động. Vì phải nắm áo, Tori và Uke thường ở vị trí gần nhau hơn nhiều so với trong Aikido.

Sự phát triển từ Ju-Jutsu thành Judo là một ví dụ về việc một hệ thống đã được chuyển thành một phương pháp rèn luyện nội tâm – “do”, trong khi ban đầu mục đích duy nhất là làm bị thương và giết – “jutsu”. Sự phát triển tương tự cũng diễn ra trong lịch sử Aikido. Chính Morihei Ueshiba, người sáng tạo ra Aikido, đã chuyển hóa những kỹ thuật daito ryu aiki-jujitsu, vốn chỉ nhằm đánh bại đối thủ càng nhanh càng tốt, thành những kỹ thuật “do” tương đối mềm mại hơn (xem Chương 9.4).

Ju-Jutsu

Ju-Jutsu, còn được gọi là Ju-Jitsu, Jujitsu hay Jiu-Jitsu, là tên gọi chung cho các phong cách võ thuật Nhật Bản bao gồm cả kỹ thuật tay không lẫn kỹ thuật có vũ khí. Nó hình thành trong giới Samurai thời Nhật Bản phong kiến như một phương pháp đánh bại một đối thủ có vũ khí và mặc giáp. Từ này có thể tách thành hai phần. “Ju” là một khái niệm. Ý tưởng đằng sau nghĩa này của Ju là “mềm mỏng”, “nhường đi”, “nhượng bộ”, “hòa quyện”, “tránh khỏi đường nguy hiểm”. “Jutsu” là phần nguyên lý hay “hành động” của Ju-Jutsu. Trong tiếng Nhật, từ này nghĩa là khoa học hay kỹ thuật.

Có nhiều biến thể của Ju-Jutsu, dẫn đến sự đa dạng trong các cách tiếp cận. Các phương pháp chiến đấu có thể bao gồm đánh (đá và đấm), ném (ném bằng thân, ném làm mất thăng bằng) và khống chế (ghì, siết cổ, vật, đấu vật). Chiến thuật phòng thủ bao gồm đỡ, né, phá thăng bằng, hòa quyện và thoát. Ngoài ra, nhiều trường phái còn dạy sử dụng vũ khí. Những truyền thống Ju-Jutsu hiện đại được thành lập vào cuối thế kỷ 19, khi có hơn 2000 trường phái Ju-Jutsu tồn tại ở Nhật. Qua thời gian, Ju-Jutsu đã được các cơ quan thực thi pháp luật trên toàn thế giới tiếp nhận và vẫn tiếp tục là nền tảng cho nhiều hệ thống chuyên biệt mà cảnh sát sử dụng.

Có nhiều hình thức Ju-Jutsu thể thao. Một trong những hình thức phổ biến nhất là thi đấu hỗn hợp, nơi các võ sĩ áp dụng nhiều loại đòn đánh, đòn ném và đòn ghì để ghi điểm. Cũng có những cuộc thi kata, nơi các võ sĩ cùng một phong cách thực hiện kỹ thuật và được chấm điểm theo phần biểu diễn. Ngoài ra còn có các cuộc thi tự do, nơi các võ sĩ lần lượt tấn công nhau và người phòng thủ được chấm theo phần biểu diễn.

Karate

Karate-do (“te” = tay, “kara” = không, cho ra nghĩa “con đường của bàn tay không”) có thể truy nguyên qua nhiều thế kỷ lịch sử. Các phong cách Karate Nhật Bản ra đời ở Okinawa – một nhóm đảo nằm về phía nam Nhật Bản. Phong cách Karate phổ biến nhất ngày nay là Shotokan Karate, do người sáng lập Karate hiện đại, Gishin Funakoshi, tạo ra. Đại hội IOC (Ủy ban Olympic Quốc tế) công nhận Karate là một môn thể thao Olympic.

Trong Karate, nắm đấm, cạnh bàn tay, cùi chỏ, cẳng tay, bàn chân và đầu gối được dùng chủ yếu. Cả kỹ thuật tấn công lẫn phòng thủ đều được tập. Trái với Aikido, trong Karate các động tác gần như luôn được thực hiện theo đường thẳng, tức là những động tác trực tiếp. Hai người tập không chuyển động hòa hợp cùng nhau, mà thay vào đó cố tiếp cận đối thủ càng nhanh càng tốt trong một cuộc đấu. Trong các cuộc thi Shotokan Karate, các đòn đấm và đá chỉ được ra hiệu, không có cú đánh thật nào được thực hiện – nếu thực hiện thật thì thậm chí sẽ bị coi là phạm lỗi. Tuy nhiên, có những phong cách Karate sử dụng tiếp xúc toàn thân, ví dụ Kyokushinkai Karate.

Taekwondo

Taekwondo là một hệ thống tự vệ của Hàn Quốc, đã tự phát triển qua nhiều trăm năm. Ở Hàn Quốc, Taekwondo không được coi là một môn võ thuật mà là một loại thể thao. Thuật ngữ Taekwondo được ghép từ “tae” = chân, “kwon” = nắm đấm và “do” = con đường. Dịch ra, Taekwondo nghĩa là “nghệ thuật chiến đấu bằng chân và tay”.

Taekwondo là môn Olympic từ năm 2000.

Trong Taekwondo, đặc biệt, người ta dùng tay, ngón tay, nắm đấm, khớp ngón, cùi chỏ, đầu gối, bàn chân và đầu để đấm, đá hoặc húc. Ngoài việc thuần thục các chuỗi động tác và các bài quyền tự do, bạn còn có "bài kiểm tra phá" giống như trong Karate. Trái với những môn võ khác, trong Taekwondo các kỹ thuật chân chiếm ưu thế. Một khác biệt căn bản nữa so với Shotokan Karate là có cả thi đấu bán tiếp xúc lẫn tiếp xúc toàn thân, có thể dẫn đến tình huống bị đo ván.

Đặt những xem xét này vào bối cảnh, ta có sơ đồ sau:

Thể thao chiến đấu

Võ thuật

Hình thức bên ngoài chi phối

Hình thức bên ngoài như phương pháp

Quyền Anh · Vật · Đấu kiếm v.v.

Karate · Judo v.v.

Các hệ thống thi đấu

Aikido

Dĩ nhiên, một sơ đồ chính xác như thế chỉ có tác dụng như một phương tiện hỗ trợ để làm rõ Aikido có vị trí ở đâu. Như đã nói thoáng qua ở đầu chương, các môn võ thi đấu chứa những yếu tố của võ thuật, và ngược lại, võ thuật tất yếu bao gồm những yếu tố thể thao. Dĩ nhiên, trong võ thuật của các hệ thống Karate và Judo thi đấu, những bài quy định – các kata – thường được tập bên ngoài tình huống thi đấu.

Những hình thức võ thuật "cổ điển" khác:

• Kendo – nghệ thuật đấu kiếm dùng thanh kiếm làm bằng tre (shinai), bắt nguồn từ Nhật Bản – ("ken" = kiếm)

• Kyudo – con đường của thuật bắn cung

• Iaido – nghệ thuật rút kiếm

1.2 Những tiền đề cơ bản của cuốn sách này

Trong chương đầu, chúng ta đã chỉ ra một số cách để hiểu rõ hơn chủ đề Aikido. Trong những đoạn sau, chúng ta tiếp tục với một danh sách những tiền đề có giá trị cho cuốn sách này. Những tiền đề của "Aikido – Những điều cơ bản" định hướng theo dòng chảy chính của Aikido trên toàn thế giới. Dòng chảy chính ấy, dưới hình thức lịch sử mang tính thể chế của nó, nằm trong tổ chức bảo trợ toàn cầu aiki-kai và đi theo đường lối của người sáng tạo Aikido – o-sensei Morihei Ueshiba.

• Aikido là một môn võ thuật và dựa trên hình thức logic của võ thuật. Aikido không phải là một môn võ thi đấu (dù nó chứa những yếu tố thể thao), nghĩa là kết quả của hành động không được tính đến (jutsu). Điều quan trọng hơn là cách đạt được kết quả ấy (do).

• Mục đích chính không phải là áp dụng các kỹ thuật Aikido vào những tình huống "thực tế"; tuy nhiên, theo nghĩa một môn võ thuật, chính tính khả dụng thực sự của kỹ thuật Aikido mới được tính đến. Điều đó nghĩa là, ít nhất từ góc nhìn của Aikido-ka, anh ta phải có khả năng thực hiện kỹ thuật của mình cả với một người không tập Aikido. Những kỹ thuật không chứa yếu tố hiện thực ấy được coi là bài tập.

• Các kỹ thuật Aikido dựa trên những nguyên lý đã được chuẩn hóa (xem Chương 6). Ngược lại, điều đó nghĩa là kỹ thuật chỉ vận hành khi các nguyên lý được tuân thủ.

• Việc dùng phương pháp sư phạm hiện đại để dạy Aikido khiến nó trở nên dễ hiểu với mọi người (xem Chương 7). Điều này mở ra khả năng học tập suốt đời với rất nhiều cơ hội phát triển.

• Aikido nằm giữa "cổ xưa" và "hiện đại" và đang không ngừng được phát triển thêm. Tuy vậy, "hạt nhân cứng" của Aikido được thể hiện

vững chắc trong những kỹ thuật cơ bản của nó.

• Chìa khóa để hiểu Aikido nằm ở sự luyện tập.

• Các kỹ thuật Aikido đồng thời được coi là một phương pháp cho "công việc tinh thần" mà Aikido-ka phải làm. Kết quả là không chỉ có một hình thức Aikido định hướng quanh kỹ thuật, mà trái lại còn có một hình thức Aikido nơi công việc tinh thần nổi lên hàng đầu. Hơn nữa, không có kỹ thuật đúng thì không thể có Aikido! Kỹ thuật và công việc tinh thần là hai mặt của một đồng tiền.

Christian Tissier và Bodo Roedel – kokyu nage

1.3 Các hình thức bài tập trong Aikido

Trong Aikido có nhiều hình thức bài tập khác nhau, tùy thuộc vào việc cần học chủ đề nào. Những hình thức bài tập này độc lập với kỹ thuật cụ thể. Trong các kỹ thuật tachi waza, cả Uke lẫn Tori đều ở tư thế đứng. Trong các kỹ thuật hanmi handachi waza, Tori quỳ (xem Chương 2.9) và bị Uke tấn công từ tư thế đứng. Khi đó mục đích của Uke là ngăn Tori đứng dậy. Nếu Tori và Uke tập suwari waza thì điều đó nghĩa là cả hai đều thực hiện từ tư thế quỳ.

Ju no geiko chỉ một hình thức luyện tập mềm mại, trong đó Uke đi theo chuyển động mà không kháng cự – hình thức này chủ yếu để học kỹ thuật. Ngược lại, go no keiko chỉ một hình thức luyện tập được thực hiện cứng rắn và có lực, nghĩa là Tori phải đã có khả năng thực hiện tốt kỹ thuật đang tập.

Nếu Uke luôn tấn công Tori bằng cùng một hình thức, và Tori mỗi lần phản ứng tự do bằng những kỹ thuật khác nhau, thì ta gọi đó là jiyu waza. Thuật ngữ randori chỉ việc Uke tấn công tự do và Tori phản ứng bằng những kỹ thuật khác nhau.

Randori cũng chỉ việc phòng thủ chống lại một số "Uke", những người thường tấn công bằng ryo kata dori (xem trang 278).

Thuật ngữ kokyu-ho chỉ những bài tập minh họa một cách rõ ràng nguyên lý trao đổi giao tiếp (xem Chương 6.3). Chúng không phải là kỹ thuật (waza) mà là bài tập (ho).

Vũ khí trong Aikido

Tori có thể bị Uke tấn công khi Uke cầm vũ khí. Trong tanto dori, Uke tấn công bằng dao và vì thế mục đích của Tori là phòng thủ chống lại đòn ấy và tước con dao khỏi tay Uke (xem Chương 5.5). Trong tachi-dori, Uke tấn công bằng một thanh (mộc) kiếm và Tori dùng kỹ thuật để tước nó khỏi tay anh ta. Jo dori chỉ việc Uke tấn công bằng cây côn và Tori tước nó khỏi tay Uke. Ngược lại, trong jo nage waza, Tori đang cầm côn và Uke tấn công bằng cách nắm lấy cây côn – mà sau đó Tori dùng để tự vệ.

Ngoài những bài này, còn có các bài tập Aikido trong đó cả Uke lẫn Tori đều cầm kiếm hoặc côn.

Kumi jo chỉ việc hai người tập cùng tập với cây côn – kumi tachi là hai người tập cùng tập với thanh kiếm.

Uke và Tori tiếp tục tập những chuỗi động tác đã được quy định – cái được gọi là kata – những chuỗi mà nếu dùng trong tập tự do thì sẽ quá nguy hiểm. Tương tự các bài tập Aikido không vũ khí, mức độ căng thẳng trong tấn công và phòng thủ tăng lên theo tầm vóc của Aikido-ka.

Việc tập với vũ khí trong Aikido có ý nghĩa như sau: Thứ nhất, người sáng tạo ra Aikido, Morihei Ueshiba, đã tự học nhiều kỹ thuật vũ khí khác nhau, bao gồm cả các bài tập với kiếm, côn, thương v.v. Vì thế, những bài tập với côn và kiếm là một phần của trái tim lịch sử của Aikido.

Tuy nhiên, có lẽ những khía cạnh sau đây mới thú vị hơn: Tập với vũ khí giúp Aikido-ka hiểu được một số khía cạnh. Trong Aikido, dù có vũ khí hay không, những động tác chân đều giống nhau hoặc rất tương đồng. Điều đó cũng đúng với các động tác tay. Thêm nữa, nhiều kỹ

thuật Aikido không vũ khí được thực hiện với cảm giác của một động tác chém hoặc đâm (không phải kéo hay đẩy), và điều này giống hệt với việc làm việc với thanh kiếm.

Ngoài ra, người tập hiểu rõ hơn khoảng cách giữa Uke và Tori khi luyện tập với kiếm, bởi vì vũ khí tự nó quy định khoảng cách ấy. Phần nào thì việc làm việc với vũ khí cuối cùng cũng trở nên trực tiếp và nhanh nhẹn – vì vậy luyện tập với jo hay bokken giúp phát triển thêm tính võ thuật của Aikido.



Christian Tissier và Bodo Roedel – 2007 – luyện tập với kiếm gỗ – bokken

Đọc thêm: “The Book of Five Rings” của Miyamoto Musashi, khoảng năm 1645 – nhiều bản dịch khác nhau

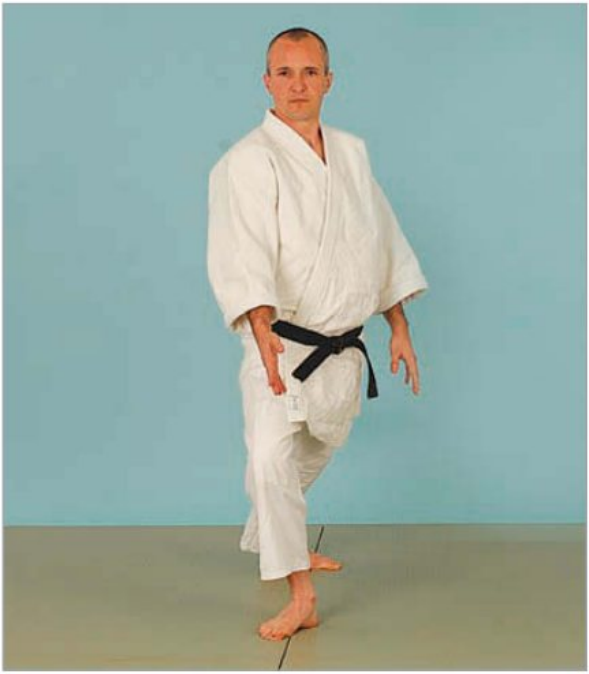
“Một cầu thủ khúc côn cầu giỏi chơi bóng ở nơi quả bóng đang ở.

Một cầu thủ vĩ đại chơi bóng ở nơi quả bóng sắp tới.”

Wayne Gretzky

CHƯƠNG 2 — BỘ PHÁP













• Bạn bắt đầu làm gì trong Aikido?

• Bạn di chuyển chân như thế nào trong Aikido?

• Những động tác chân trông ra sao?

Là một môn võ, Aikido là một nghệ thuật di chuyển. Điều này có nghĩa là những động tác chân đúng đắn và chắc chắn trong Aikido đặc biệt quan trọng để có thể thực hiện được các kỹ thuật. Do đó, bao giờ động tác chân cũng được ưu tiên hơn động tác tay. Khi người Aikido-ka đã nắm vững động tác chân, thì người ấy cũng có thể học động tác tay và cánh tay một cách dễ dàng như nhau – nói ngắn gọn – động tác tay luôn theo sau động tác chân, chứ không phải ngược lại.

Vì vậy trong chương này chúng tôi sẽ giới thiệu tất cả những động tác chân cơ bản được dùng trong Aikido. Bởi Aikido dựa trên những nguyên lý đã được chuẩn hóa, nên có một loạt động tác chân luôn lặp đi lặp lại. Nếu hiểu được những động tác này, thì ngay cả người mới tập Aikido cũng khám phá ra các kỹ thuật cơ bản dễ dàng hơn. Mỗi động tác chân được trình bày trong chương này bằng những ví dụ về động tác để làm chúng rõ ràng. Mặt khác, những ví dụ động tác ấy chỉ là những phần động tác của các kỹ thuật Aikido mà thôi.

Bởi vì vị trí bàn chân trong Aikido giống hệt vị trí bàn chân khi cầm kiếm (xem Mục 2.10), nên ba trong số những tư thế với kiếm (cùng những tư thế khác) được dùng làm minh họa để giúp hiểu rõ hơn các động tác chân.

Những động tác chân trong Aikido luôn tuân theo một trình tự ưu tiên giống nhau cho mọi kỹ thuật cơ bản của Aikido:

Di chuyển để vào đúng vị trí

Được đặt đúng vị trí, nghĩa là góc, khoảng cách tới Uke và vị trí tương đối so với Uke,

sao cho có thể dùng sức một cách hiệu quả và tiết kiệm.

Hành động thực sự giờ mới diễn ra, nghĩa là kỹ thuật Aikido được thực hiện.

Vì thế Tori không đơn thuần chỉ di chuyển, mà luôn di chuyển với mục đích ở vào một vị trí tốt hơn trước (xem phần thực hiện theo nguyên lý những động tác đơn giản ở Mục 6.6).

2.1 kamae

Trước tiên chúng ta xem gần hơn tư thế cơ bản – tư thế phòng bị – tiếng Nhật gọi là kamae. Trong Aikido không có một tư thế phòng bị đặc thù nào. Hai bàn chân chỉ đơn giản đặt trước sau trên một đường thẳng. Bàn chân sau hướng về phía trước, hệt như khi đi bộ bình thường. Hình vẽ cho thấy tư thế nhìn từ phía trước.





Tư thế phòng bị trong Aikido nhìn từ bên hông.

Khi bắt đầu học Aikido, điều rất quan trọng là học cách vào một tư thế vững chãi và thấp. Lúc đầu, điều này có nghĩa là bạn phải rèn luyện cơ chân để chịu được những áp lực đặc thù của Aikido. Về điểm này, xin lưu ý rằng hai bàn chân đặt sau nhau với khoảng cách xa hơn so với tư thế bình thường.

Bàn chân trước hơi xoay ra ngoài để có thêm sự vững chãi. Đầu gối trước khuỵu rõ rệt sao cho nó vừa vượt qua các ngón chân. Đầu gối luôn hướng cùng chiều với bàn chân.

Chân sau duỗi thẳng và phần mông được siết chặt để bạn không đứng với lưng ưỡn cong.



Bằng cách kéo bàn chân trước về sau theo một đường thẳng, nó về sát mắt cá của bàn chân sau. Vì hai bàn chân đang ở trên một đường thẳng, bạn có thể xoay người 180° và vào đúng tư thế ấy, nhưng giờ theo hướng ngược lại.



Tư thế này dĩ nhiên phụ thuộc vào động tác mà Tori muốn chuyển sang, nên nó có thể thay đổi. Về nguyên tắc, cũng có thể rút ngắn khoảng cách giữa hai bàn chân. Đầu gối trước vẫn luôn được giữ khuỵu rõ rệt.

Ở tư thế phòng bị, phần thân trên được giữ thẳng đứng (người ta nói tới một trục dọc thẳng đứng). Hai vai thả lỏng và hơi kéo về sau. Hai cánh tay buông xuống một cách mềm mại nhưng không rũ rượi – toát ra một vẻ sẵn sàng.

Ở tư thế này, Tori có thể dần dần xây dựng một cảm giác tốt về cách giữ một thế đứng tam giác vững chãi. Muốn vậy, bàn chân sau tạo thành đáy của tam giác còn bàn tay phía trước tạo thành đỉnh của nó.

Bàn tay phía trước

Bàn chân sau

Nhìn từ phía trước, kết quả là Tori đang phơi ra diện tích mục tiêu nhỏ nhất cho bất kỳ kẻ tấn công nào. Khi Uke và Tori đứng đối diện nhau, bạn có thể hình dung hai hình tam giác đối nhau, với hai đỉnh chạm vào nhau, chẳng hạn khi Uke thực hiện một đòn gyaku-hanmi

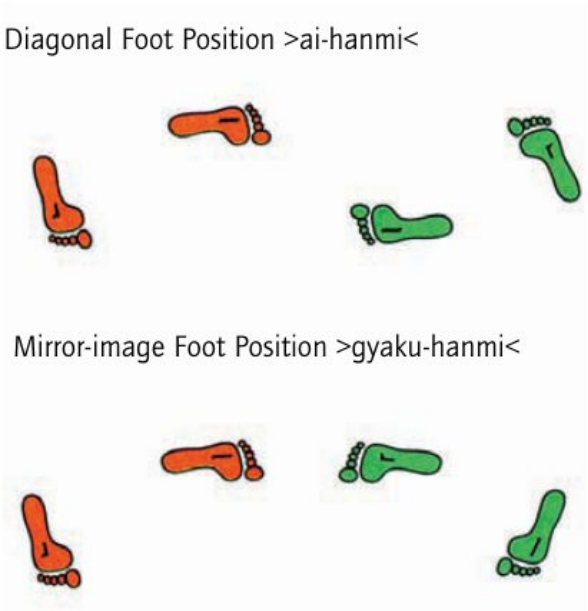
katate dori (xem trang 275).

ai-hanmi và gyaku-hanmi

Khi bắt đầu một động tác trong Aikido, có hai tư thế (hanmi) mà Uke và Tori có thể đứng đối diện nhau:

• Chéo nhau (ai-hanmi): Cả hai đưa cùng một bên chân lên trước.

• Đối xứng gương (gyaku-hanmi): Tori đưa chân phải lên trước còn Uke đưa chân trái, hoặc ngược lại.



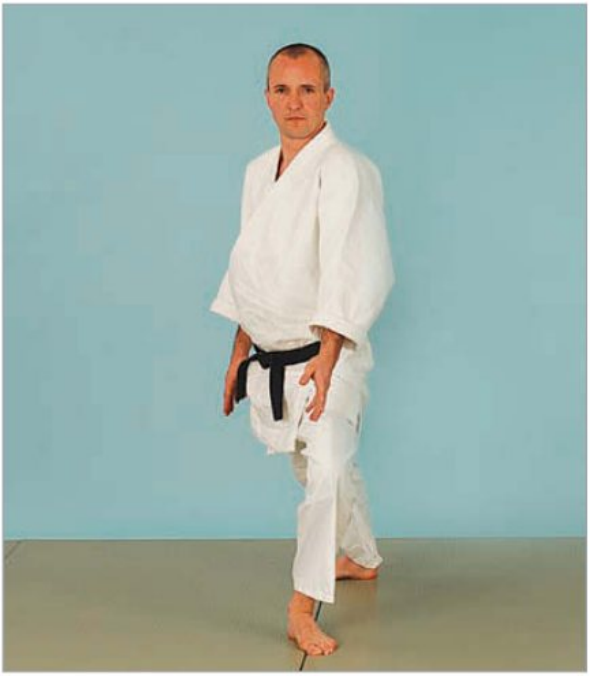
Lúc mới bắt đầu học Aikido, Uke vào tư thế của mình theo thế đứng của Tori. Cả hai bên đều được tập – thường là luân phiên.

Tư thế chân chéo >ai-hanmi<

Tư thế chân đối xứng gương >gyaku-hanmi<

2.2 Đổi chân tại chỗ

Bài tập cơ bản đầu tiên cần học trong các động tác chân là đổi chân tại chỗ. Từ tư thế phòng bị vừa nói ở trên, bạn kéo hai bàn chân lại gần nhau. Muốn vậy, trước tiên bàn chân trước phải nhích ra một chút để nhường chỗ cho bàn chân sau. Sau đó bàn chân kia được chuyển về sau.









Trong bài tập này, xin lưu ý những điểm sau:

• Hông không được nâng lên, mà giữ thấp suốt toàn bộ động tác, nghĩa là hai đầu gối khuỵu rõ rệt.

• Dù chân vốn trước đó là chân trước được chuyển về sau, hông vẫn ở nguyên trên một chỗ. Chỉ có một bên được đưa lên trước, sao cho toàn bộ thân người không bị đưa qua đưa lại.

• Phần thân trên giữ thẳng đứng và bạn nhìn thẳng về phía trước.

• Hai cánh tay và hai vai thả lỏng. Vai và cánh tay ở bên phía bàn chân trước cũng được giữ hướng về phía trước.

• Khi luyện tập đổi chân, nên dừng lại một nhịp để củng cố thế vững chãi của mình. Những người tập tiên tiến nên luyện cho có thể đổi chân nhanh nhất có thể.

Trong động tác đổi chân, không chỉ có bàn chân đổi mà cả bên kia của thân người cũng được đưa lên trước. Trong Aikido, người ta nói tới thế đứng hông trái và hông phải. Không chỉ bàn chân đổi, hông cũng đổi bên.

2.3 irimi

Một động tác chân nền tảng trong Aikido được gọi là irimi trong tiếng Nhật. Đây là khi thực hiện một bước (chân sau bước lên trước) hoặc một bước trượt (một bước lướt nhẹ) về phía trước. Động tác này được đặc trưng bởi những điểm sau:

• Không ngừng lại, Tori tiến thẳng vào một đòn tấn công Uke.

• Kết quả là Tori bước vào tầm hành động của Uke và có thể đánh Uke bằng một đòn atemi (một cú đánh để chặn hoặc khóa Uke).

• Để hình dung động tác này trông ra sao, hãy cho hai tờ giấy lướt qua nhau.



Trong ví dụ đầu tiên về irimi, Uke tấn công bằng một đòn jodan tsuki (đấm vào mặt Tori – xem trang 281). Lý tưởng nhất là khoảng cách lớn đến mức Uke phải bước thêm một bước nữa mới tới được Tori. Hai

bàn chân đang ở thế đứng gyaku-hanmi.



Vào đúng lúc Uke bắt đầu đòn tấn công, Tori cũng di chuyển – từ thế đứng vững chãi của mình – bằng cách đưa chân sau lên trước ngay từ lúc đó.

Khi Uke tưởng rằng mình có thể đánh trúng Tori, Tori lướt qua cú đấm của Uke và bước vào tầm hành động của Uke. Không chặn động tác của Uke cũng không đẩy Uke sang bên, Tori kiểm soát cú đấm của Uke bằng bàn tay chéo.



Nhờ động tác irimi này, Tori giờ có một số khả năng để áp dụng những kỹ thuật Aikido khác trước khi Uke kịp hồi phục để tấn công lại hoặc vào một tư thế mới.



Điều quan trọng trong động tác này là bàn tay chéo của Tori phải đón cú đấm của Uke một cách nhẹ nhàng, để Tori không báo hiệu cho Uke biết mình đang toan tính điều gì. Bằng cách này, cú đấm không bị chặn cũng không bị thay đổi theo bất kỳ cách nào.



Trong ví dụ thứ hai, chúng ta thấy động tác irimi dùng với kiếm (xem Mục 2.10).

Uke tấn công Tori bằng một cây bokken (kiếm tập bằng gỗ) với động tác shomen uchi (chém thẳng xuống đầu).

Để Uke có thể tới được Tori, trước tiên Uke phải kéo kiếm về sau qua trục thân người mình rồi bước một bước trượt về phía Tori để đánh.







Trong lúc Uke hành động, Tori tiến vào bằng một bước lướt về phía trước. Đồng thời Tori đưa kiếm của mình về phía cổ họng Uke, khiến Uke phải dừng lại.

Ví dụ này làm rõ những điều sau:

• Khái niệm irimi có thể rất trực tiếp.

• Động tác tiến lên phải đủ xa để thực sự chặn được Uke.

• Tori phải tin vào điều mình đang làm và không được sợ hãi.

• Tori và Uke di chuyển gần như cùng một lúc.

• Uke kiểm soát những hành động tấn công của mình để có thể phản ứng với những động tác của Tori

Một lần nữa, ví dụ này cũng cho thấy rõ rằng irimi không chỉ là một động tác chân hay động tác thân người, mà còn là một bài tập tinh thần, nghĩa là khả năng tiến vào một đòn tấn công tích cực và có kiểm soát nhằm vào Uke – không sợ hãi và với sự tự tin. Câu nói của Morihei Ueshiba, người sáng tạo ra Aikido, “Aikido dựa trên irimi-atemi” cho thấy một cách tương ứng rằng Tori có cơ hội đánh Uke hiệu quả ngay từ hành động đầu tiên.

2.4 tenkan

Đối lập với động tác irimi trực tiếp là tenkan. Trong động tác tenkan, bàn chân trước được dùng để xoay thân người 180° về phía sau. Sau động tác, bàn chân trước của Tori cũng ở xa hơn về phía trước. Cần đặc biệt lưu ý những điểm sau đây của động tác xoay:

• Động tác trông có vẻ vòng tròn, nhưng thực ra là thẳng, nghĩa là cũng hệt như khi đổi chân tại chỗ, hai bàn chân di chuyển trên một đường thẳng (xem Mục 2.2). Bàn chân sau không đi vòng theo một nửa vòng tròn khi xoay. • Phần thân trên giữ thẳng và không dao động suốt toàn bộ động tác. • Người mới tập Aikido học xoay nhanh hơn và gọn hơn nếu họ cố định mắt vào một điểm ngay sau khi xoay xong. • Sau khi xoay người, nên giữ trong một hai giây để lấy lại thế vững chãi. Khi đã là người tập tiên tiến, người ta cố thực hiện cú xoay nhanh nhất có thể và liên tục mài sắc động tác.



Một ví dụ về động tác này là Uke – ở thế đứng đối xứng gương (gyaku-hanmi) – nắm lấy cổ tay Tori (katate dori – xem trang 275). Bàn chân của cả Uke và Tori đều nằm trên cùng một đường thẳng.

Giờ Uke đóng vai một người bạn tập không kháng cự cho những động tác của Tori, nghĩa là Uke hành xử trung lập, không kéo cũng không đẩy. Tori bắt đầu bằng một bước lướt nhẹ về phía trước, chỉ vừa vượt qua Uke một chút. Trong động tác ấy, Tori đưa cánh tay vào sát thân người mình mà Uke không kéo cũng không đẩy trong lúc nắm.





Tori bẻ bàn tay đang bị nắm của mình ra xa sao cho các ngón tay hướng ra khỏi Uke. Lực của Tori và Uke giờ không còn đối chọi nhau nữa, mà cùng chảy về một hướng.



Bởi vì cái nắm của Uke dẫn theo trục dọc của Tori, và đồng thời trục ấy cũng tạo thành điểm xoay của toàn bộ động tác, nên Tori giờ có thể xoay người 180° về phía sau, xoay trên bàn chân trước của mình.

Sau cú xoay, Tori kết thúc ở tư thế phòng bị cơ bản trong một thế đứng vững chãi.

Bài tập này được gọi là tenkan-ho (‘ho’ = bài tập, học một nguyên lý, xem Chương 6).





Ở đây chúng tôi cho thấy chi tiết vị trí bàn tay ngay trước cú xoay về phía sau. Ngón cái của Tori và cánh tay của Uke nằm trên một đường thẳng.

Khi cổ tay bị nắm, Tori và Uke chậm rãi cố hình dung một hình ảnh rằng một tam giác được tạo thành, nơi hai bàn tay của họ gặp nhau ở đỉnh.

Tori

Nắm

Uke

Trong động tác tenkan – đặc biệt với cái nắm đã trình bày ở trên – vấn đề không chỉ là động tác xoay, bởi Tori có thể luyện tập điều đó một mình. Mà còn là việc tìm ra một điểm tiếp xúc chung. Khi dùng một cái nắm thì điều này tương đối đơn giản, bởi vì lúc đầu cả Uke và Tori đều không di chuyển. Về sau, Uke có thể tấn công bằng một bước và Tori cố tìm ra cùng điểm tiếp xúc ấy với mục tiêu động hơn. Đây là tiền đề cơ bản để thực hiện những động tác nhanh và hiệu quả. Ở đây, khoảnh khắc tiếp xúc đầu tiên đặc biệt quan trọng – tiếng Nhật gọi đó là ‘de-ai’.

2.5 tai-sabaki

Irimi và tenkan tạo thành những yếu tố chính của một động tác chân cơ bản trong Aikido gọi là ‘tai-sabaki’, nghĩa đen là “di chuyển thân người (‘tai’)”. Nói chung, trong Aikido điều này được hiểu là một hành động gồm ‘irimi’ – bước một bước về phía trước – và ‘tenkan’ – xoay người về phía sau. Nói cách khác – một bước, một cú xoay. Trong cú xoay không nhất thiết phải xoay đúng 180°.

Một cảm giác đặc thù về động tác thuộc về trình tự của những động tác này. Một mặt, sức căng được tạo ra trong yếu tố ‘irimi’ của kỹ thuật được hóa giải trong yếu tố ‘tenkan’. Trong trường hợp lý tưởng, điều này xảy ra khi sức căng đạt cực đại nhờ Tori tiến thẳng vào. Một phần trọng tâm của bài tập ‘tai-sabaki’ – và của chính Aikido – nằm ở việc nghiệm ra được khi nào và ở đâu tồn tại điểm căng lớn nhất.

Mặt khác, ‘tai-sabaki’ cho thấy rằng những lực ban đầu đối chọi nhau gặp nhau và được phát triển tiếp từ điểm đó – thường do Tori dẫn dắt.

Trình tự động tác trong ‘tai-sabaki’ có thể được người Aikido-ka luyện tập một mình. Trong đó, những điểm sau là quan trọng:

• Hai bàn chân di chuyển trên một đường thẳng, nghĩa là không theo một nửa vòng tròn. Đây là cách duy nhất để về sau bảo đảm được những động tác nhanh và hiệu quả.

• Phần thân trên giữ thẳng và không dao động.

• Hông được giữ càng thấp càng tốt ở cùng một độ cao và hai đầu gối khuỵu xuống.

• Sau cú xoay, lại hướng động tác về phía trước một cách tích cực.

Hai bàn tay và hai vai vẫn mềm mại và thả lỏng, buông xuống trên hai bàn chân. Bàn tay phía trước là bàn tay ở bên phía bàn chân trước.



Như trong những bài tập trước, nên dừng lại một hai giây sau động tác để lấy lại thế vững chãi.









So với Uke, tai-sabaki có thể được thực hiện ở phía trước của Uke (‘omote’) hoặc ở phía sau của Uke (‘ura’).



Trước tiên động tác được thực hiện ở phía sau của Uke (sau động tác, Tori đang đứng sau lưng Uke). Uke tấn công bằng một đòn chudan tsuki (đấm vào bụng – xem trang 282). Khoảng cách giữa họ lớn đến mức Uke phải bước thêm một bước nữa mới tới được Tori.



Vào đúng lúc Uke bắt đầu tiến lên, Tori cũng bắt đầu di chuyển.



Khi Uke tưởng rằng mình có thể đánh trúng Tori, Tori lướt qua cú đấm (‘irimi’). Nhờ vậy bàn tay bên ngoài của Tori có thể kiểm soát cú đấm của Uke mà không phải đẩy Uke ra ngoài để làm điều đó.

Trong trường hợp lý tưởng, Tori di chuyển qua cú đấm của Uke đủ sát để sượt qua lớp áo của Tori. Trong khoảnh khắc căng cực đại ấy, Tori

xoay người về phía sau, xoay trên bàn chân trước của mình, rồi đứng sau lưng Uke trong một thế đứng vững chãi. Cả hai giờ đang nhìn về cùng một hướng.



Điều quan trọng trong động tác này là trước đó Tori phải có khả năng tự mình đánh Uke bằng một đòn 'atemi' – nghĩa là cú xoay không được thực hiện quá sớm.

Nói cách khác – vì ở khoảnh khắc ban đầu Tori có khả năng đánh Uke và về lý thuyết là kết thúc được đòn tấn công của Uke, nên Tori tự kiềm chế không làm điều đó và thay vào đó xoay người về phía sau.

Sẽ thấy rõ rằng Aikido có nghĩa là hành động từ một điểm mạnh – điều này không được nhầm lẫn theo bất kỳ cách nào với những động tác né tránh và nghi binh, bỏ chạy hay thụ động!

Giờ chúng ta chuyển sang 'tai-sabaki' được thực hiện ở phía trước của Uke. Uke tấn công bằng một đòn gyaku-hanmi katate dori (xem trang 275). Để nắm được cổ tay Tori, Uke phải bước thêm một bước về phía trước – tư thế xuất phát là từ ai-hanmi.



Vào đúng lúc Uke bắt đầu tiến về phía trước, Tori bắt đầu di chuyển bằng chân sau của mình. Giờ Tori rõ ràng đang đi sang một bên của đường thẳng mà Uke và Tori vốn đang đứng trên đó.

Bàn tay sau của Tori tiến lên cùng với động tác chân và kiểm soát khoảng cách mà không ảnh hưởng tới dòng chảy của động tác.





Vào đúng lúc Uke nắm lấy cổ tay Tori, Tori xoay người, xoay trên bàn chân trước của mình và hãm đà tiến của Uke.



Uke vẫn là người tấn công và điều chỉnh lại vị trí của mình với Tori bằng cách chấn chỉnh nó (xem Mục 8.1).



Cuối động tác, Tori đang đứng ở phía trước của Uke và có thể tiếp nối bằng nhiều kỹ thuật Aikido khác nhau. Bàn chân của Uke và Tori giờ đang ở thế chéo nhau đối lại, bởi Tori đã đổi chân khi xoay.

Trong động tác này, Tori hoàn toàn không kéo bằng tay mình.

2.6 tai no henka

Giống như ‘tai-sabaki’, động tác chân này tạo thành một trong những yếu tố chính của nhiều kỹ thuật Aikido và cùng với irimi và tenkan, mang lại cho chúng ta trình tự động tác cơ bản thứ ba. Trong tai no henka, hướng động tác được đưa xoay 180° mà thế đứng chân không đổi – chỉ có bàn chân và hông được xoay. Cũng như trong tenkan, phần thân trên được giữ thẳng đứng và không dao động cũng không cúi về phía trước.

Sau động tác, Tori và Uke nên hình dung trong đầu một hình tam giác với đỉnh ở điểm Uke bị nắm (xem trang 44).



Trong trình tự động tác sau đây, cũng như trước đây trong động tác tenkan, Uke nắm lấy cổ tay Tori bằng một đòn nắm gyaku-hanmi katate dori. Hai bàn chân được đặt ở thế đứng đối xứng gương và cả bốn bàn chân đều nằm trên một đường thẳng.



Cũng như trong động tác tenkan, Tori bắt đầu bằng một bước lướt nhẹ về phía trước, và trong khi làm vậy đưa cánh tay vào sát thân người mình mà không kéo cũng không đẩy. Đồng thời, Tori bẻ cổ tay

mình sao cho các ngón tay hướng ra khỏi Uke (xem ảnh chi tiết ở trang 44).

Tori và Uke giờ lại đang tác dụng lực của mình theo cùng một hướng.





Khác với trong tenkan, giờ Tori không xoay người về phía sau, mà lướt xa hơn ra sau lưng Uke với bàn chân trước dẫn đầu và xoay hông cùng bàn chân của mình 180°.



Uke và Tori đang nhìn về cùng một hướng. Cả hai đều đưa cùng một bên chân lên trước.

Một ví dụ hay về việc sử dụng tai no henka có thể thấy trong ứng dụng của nó vào kỹ thuật shiho nage (xem Mục 5.9). Ngay khi Tori đã tránh được đòn tấn công của Uke bằng một động tác tai-sabaki (xem Mục 2.5), Tori nắm lấy cả hai bàn tay của Uke. Tori và Uke giờ đang đứng chéo nhau đối lại.





Giờ Tori bước một bước về phía trước (irimi).



Sau đó Tori đổi hướng động tác của mình bằng cách xoay hông 180° (tai no henka). Để Tori làm được điều này, Tori nâng cánh tay mình lên một chút. Điều quan trọng trong hành động này là không được kéo hai cánh tay ra ngoài. Hai cánh tay của Tori vẫn thường trực trên trục dọc của mình, và hai cùi chỏ vẫn hướng xuống dưới chứ không xoay ra ngoài.

2.7 Động tác chân – Góc 90°

Bên cạnh những động tác đã mô tả, những lần đổi hướng 90° cũng đóng một vai trò quan trọng trong các động tác chân cơ bản của Aikido. Một lần nữa, những động tác này minh họa rằng nền tảng tư tưởng của Aikido nằm ở những hành động được thực hiện một cách tích cực nhằm vào kẻ tấn công.

Trước tiên chúng ta xem một động tác 90° của Tori theo hướng về phía trước của Uke (omote). Uke tấn công bằng một đòn kata dori (nắm vạt áo ở ngang vai – xem trang 275). Khoảng cách giữa Tori và Uke lớn đến mức Uke phải bước thêm một bước mới tới được vai Tori.



Vào đúng lúc Uke bắt đầu đòn tấn công, Tori cũng bắt đầu di chuyển. Tori bước một bước về phía trước (irimi). Bàn tay sau kiểm soát khoảng cách tới Uke cho việc này.



Vào đúng lúc Uke bắt đầu nắm lấy vạt áo của Tori, Tori đổi hướng động tác của mình, xoay 90° ra ngoài. Muốn vậy, Tori đặt bàn chân sau và cẳng chân sau của mình ở một góc 90° so với tư thế xuất

phát.

Bàn tay của Tori – bàn tay đang kiểm soát khoảng cách tới Uke – chuyển sang cùi chỏ của Uke và đưa nó ra ngoài theo một góc 90°.





Vì động tác tác động lên cùi chỏ mình và vì nguy cơ tiềm tàng bị bàn tay kia của Tori đánh trúng, Uke đi theo hướng động tác ra ngoài và lộn người về phía trước.

Đồng thời đây cũng là một ví dụ hay cho thấy rằng những kỹ thuật Aikido đòi hỏi cao hơn dựa trên sự học hỏi và những hành động thông minh do Uke thực hiện (xem Chương 8). Ví dụ, nếu trong bài tập này Uke chỉ đơn thuần thả lỏng cánh tay mình thì Uke sẽ không thể phản ứng thích đáng. Từ quan điểm này, động tác này cũng không phải là một động tác cơ bản thuần túy. Bởi vì Uke phải học được một mẫu động tác nhất định thì mới có một câu trả lời có ý nghĩa cho những động tác của Tori. Một kết luận nữa là trong Aikido, sự tiến bộ của Uke và Tori là điều kiện lẫn nhau (xem Chương 7).



Để rõ ràng, xin trình bày lại các động tác chân – không có Uke.









Giờ chúng ta xem động tác 90° ở phía sau của Uke (ura). Đòn tấn công kata dori lại được dùng. Uke bước thêm một bước để tới được vai Tori.



Khác với động tác đầu tiên, Tori bắt đầu bằng một bước lướt nhẹ về phía trước và ra ngoài.

Vào đúng lúc Uke tới được vai Tori, Tori đổi hướng động tác của mình bằng cách xoay một góc 90°. Muốn vậy, Tori đặt bàn chân sau của mình ở một góc 90° so với tư thế xuất phát. Đồng thời, bàn tay sau của Tori kiểm soát vai phía trước của Uke.





Uke bị những động tác của Tori làm mất thăng bằng. Bàn tay của Uke giờ làm chức năng như một điểm tựa “chuyền tay” dựa vào Tori, và Uke lộn người về phía trước.

Để rõ ràng, xin trình bày lại các động tác chân – không có Uke.







2.8 tsugi ashi

Bên cạnh những động tác chân cơ bản đã mô tả, ở phần đầu của một kỹ thuật Aikido bạn sẽ thường thấy những bước lướt được thực hiện (tsugi ashi). Những bước này nhằm mục đích thay đổi/thu hẹp khoảng cách giữa Tori và Uke hoặc khởi động kỹ thuật.

Một bước lướt (bước trượt nhẹ) được thực hiện bằng cách trượt bàn chân trước về phía trước trong khi bàn chân sau ép tới – và ngược lại nếu đi theo hướng khác. Trong một kỹ thuật, những bước lướt cũng được dùng để thay đổi khoảng cách giữa Tori và Uke.



Trong ví dụ động tác sau đây, Uke tấn công bằng một đòn mae geri (đá vào bụng – xem trang 283).

Bằng cách bước một bước lướt về phía trước, Tori có thể thu hẹp khoảng cách tới Uke để rồi chẳng hạn có thể lướt qua bàn chân của Uke như trong irimi.





Trong động tác này, Tori chỉ di chuyển ra ngoài một chút xíu.



Tori lướt qua bàn chân của Uke vào đúng lúc Uke tin rằng mình có thể đánh trúng Tori.

Vào đúng lúc Uke tưởng rằng mình có thể tới được Tori, Tori cũng có thể bước một bước lướt về phía sau để tạo thêm khoảng cách giữa hai người.





Để làm điều này, cho tới đúng lúc Uke thực sự đá ra, khoảng cách phải sao cho Uke vẫn còn có thể tới được Tori. Nếu Tori lùi lại quá sớm, Uke sẽ đuổi theo Tori trước tiên rồi sau đó mới tấn công. Trong ví dụ trình bày ở đây, Tori đã tăng khoảng cách vào đúng khoảnh khắc cuối cùng trước khi Uke tấn công.



2.9 shikko

Có thể di chuyển trên hai đầu gối cũng là một phần của những kỹ thuật chân cơ bản. Vì Aikido bắt nguồn từ Nhật Bản, nên hình thức bài tập này một mặt có bối cảnh lịch sử, mặt khác nó cho người tập cơ hội thiết lập một cảm giác về việc giữ hông thật vững hoặc phát triển một cảm giác về một nền tảng vững chãi (xem Mục 6.1). Các cơ chân cũng được rèn luyện và người Aikido-ka có thể dễ dàng cảm nhận liệu mình có đang giữ phần thân trên thẳng đứng hay không.

Về cơ bản, những điểm sau đây cần lưu ý:

• Các ngón chân được chống lên.

• Phần thân trên được giữ thẳng.

• Phần mông tựa trên hai gót chân càng nhiều càng tốt.

• Hai gót chân được giữ sát nhau càng nhiều càng tốt.

• Ít nhất một đầu gối luôn chạm chiếu.

• Khi xoay, hai đầu gối phải chụm lại với nhau để tạo thành một trục xoay.

• Nếu một trong hai đầu gối được nâng lên cho động tác, thì góc giữa đùi và cẳng chân phải nhỏ hơn 90°.

Trước tiên là trình tự động tác không có Uke – người mới tập có thể dễ dàng luyện tập phần này một mình.





Nguyên lý đầu tiên (ikkyo – xem Mục 5.1) được minh họa trong ví dụ động tác sau đây. Như trong mọi kỹ thuật, nó có thể được thực hiện ở phía trước (omote) hoặc phía sau (ura) Uke.

shomen uchi ikkyo omote waza

Trước tiên là bản omote: Tư thế xuất phát được đặt sao cho Uke phải di chuyển về phía trước mới tới được Tori.



Muốn vậy, Uke tấn công bằng một đòn shomen uchi (đánh thẳng xuống đầu – xem trang 279). Uke đưa bàn tay sau lên qua đầu và đặt đầu gối sau lên phía trước. Đồng thời, Tori đặt đầu gối trước của mình lên phía trước và sang một bên, chuẩn bị thoát ra khỏi đường tấn công của Uke.





Uke lướt xa hơn về phía trước và đánh vào đầu Tori. Tori đặt đầu gối trước của mình xuống chiếu và nâng đầu gối sau lên phía trước (shikko). Đồng thời, Tori nâng cánh tay trước lên để đỡ đòn đánh của Uke. Tori không tấn công, mà lướt bàn tay mình lên dọc theo cẳng tay dưới của Uke. Cánh tay sau của Tori nắm lấy cùi chỏ của Uke.



Với động tác đưa đầu gối sau lên phía trước, Uke quét mất mắt cá chân trước của mình và ngã xuống trên cẳng tay dưới.

Sau đó Tori đưa hai cánh tay xuống trước trục dọc của chính mình và kết thúc động tác theo cách ấy. Trong động tác đi xuống, Tori – dùng bàn tay chéo – nắm lấy cổ tay của Uke (phía trên lòng bàn tay). Với vị trí then chốt này, Tori có thể kiểm soát Uke.

Giờ Tori đặt đầu gối trước của mình xuống phía trước và đầu gối sau ra ngoài và về phía trước. Giờ Tori đang giữ vai của Uke.





Sau đó Tori đặt đầu gối mình về phía trước và đưa vai của Uke xuống chiếu. Uke thả lỏng vai mình – Uke không tự nằm xuống, mà đi theo động tác của Tori.



Tư thế kết thúc của ikkyo: Đầu gối trong của Tori áp vào vai Uke và đầu gối ngoài áp vào cổ tay Uke. Phần mông tựa trên hai gót chân, các ngón chân chống lên và lưng giữ thẳng. Cánh tay của Uke được giữ chắc chắn nhưng không bị ép xuống chiếu.



shomen uchi ikkyo ura waza

Giờ đến động tác ura: Uke tấn công lại như trong bản omote waza. Tuy nhiên, lần này Tori bắt đầu bằng cách đặt đầu gối sau của mình lên phía trước và ra ngoài.



Khoảng cách giữa họ lớn đến mức Uke phải bước một bước về phía trước mới tới được Tori.



Cũng như trong bản omote, cánh tay chéo của Tori đang kiểm tra đòn tấn công của Uke mà không nắm. Bàn tay kia nắm lấy cùi chỏ của Uke.

Giờ Tori đưa hai đầu gối mình cùng tiến về phía trước để vào một vị trí xoay và xoay người 180° về phía sau. Trong động tác này, Tori đưa hai bàn tay xuống dưới và ra trước trục dọc của mình trong khi lần lượt đưa hai vai của Uke xuống đất. Trong động tác đi xuống này, Tori nắm lấy cổ tay của Uke ngay phía trên lòng bàn tay bằng bàn tay chéo.





Uke chịu thua, thả lỏng dưới áp lực và để vai mình rũ ra.

Sau khi xoay, Tori lại mở rộng hai đầu gối ra và kiểm soát Uke. Đầu gối trong của Tori được ép vào hõm vai của Uke và đầu gối ngoài được đặt trên cổ tay. Phần mông tựa trên hai gót chân, các ngón chân chống lên và lưng giữ thẳng. Cánh tay của Uke được giữ chắc chắn nhưng không bị ép xuống chiếu (xem ở trên).

Trong những động tác này, những điểm sau là quan trọng:

• Trong bản omote, bạn nên tiến dần tới việc dùng một động tác lướt về phía trước. Hai đầu gối không được đặt xuống mạnh, mà thay vào đó đầu gối sau lại tiến lên phía trước ngay lập tức.

• Hướng động tác trong bản omote được đặc trưng bởi việc rời đường tấn công của Uke ra phía ngoài, quay lại đường tấn công của Uke để

làm Uke mất thăng bằng, rồi lại rời đường tấn công một lần nữa để đưa Uke nằm sấp xuống.

• Trong bản ura, động tác xoay được thực hiện một cách chủ ý và dứt khoát. Dần dần, Tori nên cố tăng tốc cú xoay.

• Trong lúc xoay, hai đầu gối phải chụm vào nhau.

2.10 Tư thế chân cho các bài tập kiếm

Có rất nhiều điểm tương đồng giữa những bài tập với kiếm (bokken) và các kỹ thuật trong Aikido. Trong số đó, điều này liên quan nhiều tới cách di chuyển bàn chân và những tư thế mà người Aikido-ka vào.



seigan kamae

Hai bàn chân đặt trước sau trên một đường thẳng. Bàn chân trước hướng thẳng về phía trước trong khi bàn chân sau hướng theo chiều di chuyển. Khi kéo bàn chân trước về sát bàn chân sau, gót chân chạm vào mắt cá.

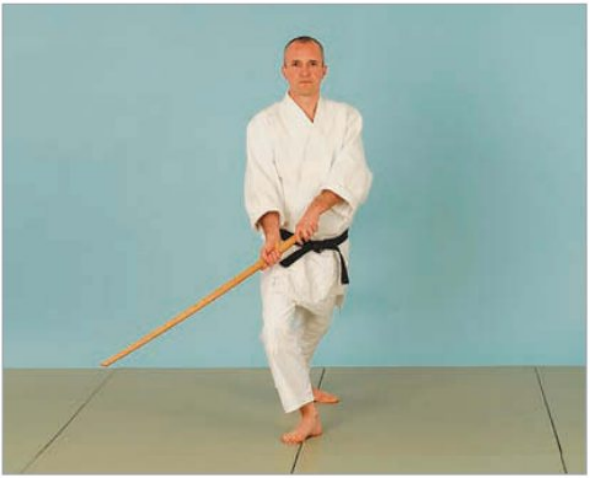
Giờ xoay một góc vuông, hai bàn chân khép lại và ở sát nhau bên cạnh nhau. Xoay thêm nữa, bạn lại ở đúng tư thế như trước nhưng

giờ đã xoay 180°. Điều này có nghĩa là những tư thế chân này cho phép bạn dễ dàng xoay người 180° – trong Aikido, đây là một khía cạnh rất quan trọng.

mu kamae

Tư thế này – thường được dùng trong kenjutsu – đặc biệt nhấn mạnh vào thế đứng thấp, thứ cho phép bạn có thể di chuyển ngay lập tức về phía trước.

Ở tư thế này, hai bàn chân ở xa nhau hơn so với seigan kamae, nhưng vẫn trước sau trên một đường thẳng. Bàn chân trước hơi xoay ra ngoài – đầu gối và bàn chân thẳng hàng với nhau.



Đầu gối trước khuỵu rõ rệt và chân sau được giữ chắc chắn. Phần mông được siết để bạn không bị ưỡn cong lưng.

waki kamae



Thế đứng thấp cũng đặc biệt quan trọng ở tư thế này. Thanh kiếm được giữ về phía sau dọc theo hông thân người để từ phía trước không nhìn thấy nó. Bàn chân trước được đặt hơi hướng ra ngoài và hai đầu gối khuỵu rõ rệt.

Tất cả những tư thế chân trình bày trong chương này đều có thể được người Aikido-ka dễ dàng luyện tập một mình. Cần lưu ý những điểm sau:

• Hãy bắt đầu chậm rãi và cho mình thời gian. Những động tác trông có vẻ đơn giản – nhưng chính điều đó khiến chúng khó. Đặc biệt quan trọng là phải dừng lại một hai giây sau mỗi động tác để kiểm tra thế vững chãi của mình và có thể chỉnh sửa nó.

• Hãy phát triển một cảm giác về những động tác thẳng. Đôi khi người ta so sánh những động tác Aikido với những bước nhảy. Tuy nhiên, những động tác không nên luôn quá tròn trịa – mà ngược lại hẳn. Về lâu dài, chỉ có những động tác thẳng mới đạt được những hành động và chuyển động nhanh. Vì vậy điều quan trọng là phải nhấn mạnh rằng những tư thế chân trong Aikido được thực hiện bằng những động tác theo đường thẳng chứ không phải theo những đường nửa vòng tròn.

• Trong mọi bài tập, phần thân trên vẫn thẳng đứng và không dao động.

• Dần dần những động tác xoay phải được thực hiện gọn gàng hơn, qua đó tăng tốc độ thực hiện chúng.

• Hai cánh tay và hai bàn tay vẫn thả lỏng và không bị giữ rũ rượi, mà thay vào đó thể hiện một mức căng nhỏ nhất định.

• Hai vai buông lỏng và hơi kéo về sau.

• Hai mắt nhìn thẳng về phía trước. Khi xoay, nên cố định điểm tập trung càng nhanh càng tốt.

“Mọi nghệ thuật đều chỉ là sự bắt chước tự nhiên.”

Lucius Seneca

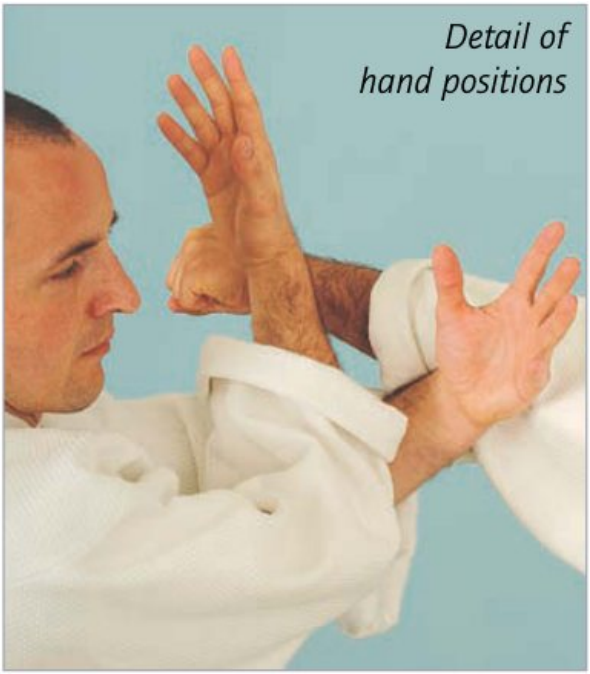
CHƯƠNG 3 — THỦ PHÁP










Detail of
hand positions



3 Động tác tay

• Bạn di chuyển tay như thế nào trong Aikido?

• Vì sao Uke nắm cổ tay Tori?

• Tori phản ứng thế nào trước những cú đấm và cú đá?

Trong Aikido, bạn luyện tập rất nhiều hình thức tấn công khác nhau. Điều này mang lại cho bạn một phổ rộng những khả năng di chuyển để học. Một bản tổng hợp mọi hình thức tấn công được dùng trong Aikido nằm ở Mục 8.3.

Những đòn tấn công có nắm cho phép bạn học những động tác một cách chậm rãi và cũng cho phép bạn đạt được sự nhạy cảm với chất lượng của động tác đang thực hiện. Người Aikido-ka cần điều này để chẳng hạn có thể ứng phó hiệu quả với những cú đấm hay cú đá.

Về nguyên tắc, khi dùng những cái nắm cần lưu ý những điều sau:

• Nói chung, chân trước là chân ở cùng bên với cánh tay trước.

• Cái nắm chắc chắn nhưng thả lỏng, với hai vai vẫn buông lỏng.

• Ngón út được dùng để nắm mạnh, ngón áp út nắm không mạnh bằng, v.v. Ngón cái gây sức ép ngang bằng tổng sức ép của cả bốn ngón kia trên bàn tay.

• Lòng bàn tay của Uke tiếp xúc hoàn toàn với cổ tay của Tori.

• Nếu cái nắm không được dùng, cánh tay vẫn thả lỏng mà không trở nên rũ rượi. Cùi chỏ vẫn mềm mại, linh hoạt.

• Uke không đẩy về phía trước (nghĩa là đẩy Tori ra khỏi đường – điều này thường không cấu thành một đòn tấn công).

• Trong những động tác được trình bày dưới đây, Tori dùng bàn tay mình như một thanh kiếm, với cạnh bàn tay đóng vai trò lưỡi kiếm (te-gatana).

3.1 Động tác tay từ một đòn ai-hanmi katate dori

Ai-hanmi katate dori là đòn mà bàn tay chéo nắm lấy cổ tay của Tori. Cái nắm này nên được nhìn nhận như một phương tiện học tập thú vị hơn là một đòn tấn công, bởi với cái nắm ở góc mà Uke đang đứng so với Tori, Uke không thể thực hiện được sự kiểm soát.

Tori có thể đưa bàn tay mình về phía trước sao cho ngón cái hoặc ở phía trên, hoặc ở phía dưới khi cánh tay bị xoay ngược. Có năm phương án khác nhau để ứng phó với cái nắm của Uke.

Phương án thứ nhất



Ngón cái của Tori ở phía trên.



Tori nắm lấy cổ tay của Uke rồi dùng ngón cái của mình để mở thế phòng thủ của Uke (sang phải khi nắm cánh tay phải và ngược lại).

Tori giữ ý sao cho cùi chỏ của mình không xoay ra ngoài. Giờ Tori có thể đánh Uke bằng bàn tay còn rảnh (atemi). Đồng thời, Tori ngăn Uke tới được mình.



Những ví dụ về kỹ thuật có thể dùng để tiếp nối là: shiho nage omote, ude kime nage omote, koshi nage

Phương án thứ hai



Ngón cái của Tori ở phía trên.



Tori đưa cổ tay mình ra sau và lên trên một chút mà không kéo.



Sau đó Tori đưa cạnh bàn tay mình (ở phía ngón út) vòng quanh cổ tay của Uke. Cũng như ở phương án thứ nhất, Tori giữ ý sao cho không xoay cùi chỏ của mình ra ngoài trong động tác này.



Bàn tay của Tori sau đó sang phía bên kia cổ tay của Uke. Nếu Tori tiếp tục động tác của mình, cái nắm của Uke sẽ bị phá vỡ. Vì Uke vẫn thả lỏng, Uke có thể duy trì được cái nắm của mình.

Một kỹ thuật có thể dùng để tiếp nối là, chẳng hạn, kote gaeshi.

Phương án thứ ba

Ngón cái của Tori ở phía trên.



Tori bước một bước ngang qua Uke (irimi) và đồng thời xoay lòng bàn tay mình ngửa lên trên.



Tori xoay hông mình 180° (tai no henka). Cái nắm của Uke bắt đầu bị phá vỡ.



Detail of the hand position

Những ví dụ về kỹ thuật có thể dùng để tiếp nối là: kote gaeshi, uchi kaiten nage, uchi kaiten sankyo.

Chi tiết vị trí bàn tay

Phương án thứ tư



Ngón cái của Tori ở phía trên.



Tori bước một bước ngang qua Uke và đồng thời xoay lòng bàn tay mình úp xuống dưới.



Khác với động tác trước, ngón cái của Tori đang hướng về phía Uke. Vì vậy, trước tiên Uke vẫn có thể giữ được nó. Giờ Tori có thể tới được Uke bằng bàn tay còn rảnh (atemi); nói cách khác, thế phòng thủ của Uke giờ đã mở.

Những ví dụ về kỹ thuật có thể dùng để tiếp nối là: uchi kaiten nage, uchi kaiten sankyo.

Phương án thứ năm

Giờ ngón cái của Tori ở phía dưới khi cánh tay bị xoay ngược.



Giờ Tori đưa bàn tay mình theo một đường nửa vòng tròn hướng ra ngoài và lên trên, ở phía trước trục dọc của mình, theo hướng các ngón tay của Uke.



Trong động tác này, cánh tay của Tori không duỗi thẳng ra cũng không gập vào, mà có một dáng hơi tròn (te-gatana).

Những ví dụ về kỹ thuật có thể dùng để tiếp nối là: ikkyo, nikkyo, irimi nage.

3.2 Động tác tay từ một đòn gyaku-hanmi katate dori

Gyaku-hanmi katate dori là đòn mà cổ tay đối diện của Tori (đối xứng gương) bị nắm. Với góc mà Uke đang đứng so với Tori, cái nắm này cho phép Uke duy trì được sự kiểm soát.

Cũng như trong ai-hanmi katate dori, Tori có thể đưa bàn tay mình về phía trước sao cho ngón cái hoặc ở phía trên, hoặc ở phía dưới khi cánh tay bị xoay ngược. Có năm phương án khác nhau để ứng phó với cái nắm của Uke.

Phương án thứ nhất



Ngón cái của Tori ở phía trên.



Tori đưa bàn tay mình xuống dưới và ra ngoài theo một đường nửa vòng tròn, rồi đưa cạnh bàn tay trở lại lên trên theo hướng đầu của Uke.

Cái nắm của Uke được thả lỏng để Uke có thể duy trì nó thêm nữa.





Cuối động tác, bàn tay của Tori ở phía trước trục dọc của mình. Cũng như ở phương án trước, cánh tay của Tori không duỗi thẳng hoàn toàn cũng không gập vào.



Một kỹ thuật có thể dùng để tiếp nối là, chẳng hạn, soto kaiten nage.

Chi tiết vị trí bàn tay

Phương án thứ hai



Ngón cái của Tori ở phía trên.



Tori bẻ cổ tay mình sao cho các ngón tay hướng về phía mình. Đồng thời Tori bước một bước lướt về phía trước, qua đó đưa thân người mình về phía cánh tay của mình.



Từ phía trên, bàn tay còn rảnh kiểm soát cẳng tay dưới và cổ tay của Uke khi Tori nắm lấy nó.



Sau đó Tori xoay hông mình 180° mà không đổi vị trí hai bàn chân (xem tai no henka ở Mục 2.6)

Những ví dụ về kỹ thuật có thể dùng để tiếp nối là: irimi nage, shiho nage, ude kime nage

Phương án thứ ba

Ngón cái của Tori ở phía trên.

Tori xoay lòng bàn tay mình úp xuống dưới và ngón cái giờ đang hướng về phía mình.



Bước một bước lướt về phía trước, Tori xoay cùi chỏ mình để nó hướng về phía trước. Cổ tay đang bị nắm của Tori tạo thành trục xoay cho cùi chỏ, và Tori không kéo vào cái nắm của Uke.



Bàn tay còn rảnh của Tori di chuyển xuống dưới, vào giữa cái nắm của Uke và cẳng tay dưới của Tori, qua đó cuối cùng phá vỡ cái nắm của Uke.



Suốt động tác này, Tori để ý giữ khoảng cách với Uke. Cuối động tác, cánh tay của Tori không ở gần thân người mình.

Những ví dụ về kỹ thuật có thể dùng để tiếp nối là: kote gaeshi, kokyu nage.

Phương án thứ tư



Ngón cái của Tori ở phía trên.

Tori bước một bước lướt về phía trước và đưa bàn tay đang bị nắm của mình lên trên và vào trong theo một nửa vòng tròn – giờ Tori có thể nhìn thấy lòng bàn tay của chính mình.

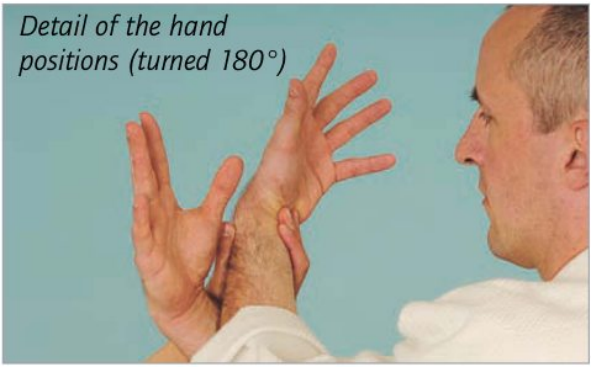




Giờ bàn tay còn rảnh bắt chéo lên trên, vào giữa cẳng tay dưới của Uke và cẳng tay dưới của Tori, qua đó phá vỡ cái nắm của Uke.

Những ví dụ về kỹ thuật có thể dùng để tiếp nối là: irimi nage, soto kaiten nage





Chi tiết các vị trí bàn tay (xoay 180°)

Phương án thứ năm

Ngón cái của Tori ở phía dưới.



Tori đưa cạnh bàn tay mình lên trên một chút rồi ra ngoài, vòng quanh cổ tay của Uke



Động tác này dễ hơn nếu Tori đổi vị trí hai bàn chân của mình. Trong suốt động tác, Tori luôn giữ hai bàn tay mình ở phía trước trục dọc của mình.



Cuối động tác đi xuống, Tori có thể tự mình nắm lấy cổ tay của Uke, qua đó kiểm soát cùi chỏ của Uke.

Những ví dụ về kỹ thuật có thể dùng để tiếp nối là: shiho nage, ude kime nage.

3.3 Những cái nắm chống lại thanh kiếm

Cách phản ứng với cả hai đòn tấn công – ai-hanmi katate dori và gyaku-hanmi katate dori – hay cách những động tác tay của Tori đã trình bày ở trên, có thể được thể hiện rõ hơn khi nhìn vào việc làm

việc với thanh kiếm.



Chẳng hạn, cái nắm của Uke trong ai-hanmi katate dori ngăn không cho Tori rút kiếm ra.



Uke tự đặt mình vào một vị thế sao cho trong gyaku-hanmi katate dori, Tori không thể đánh Uke bằng chuôi kiếm.

Nói cách khác, Tori và Uke đang đứng đối diện nhau ở vị trí sau: cái nắm của Uke hướng vào trục dọc của Tori, trong khi bàn tay hay thanh kiếm của Tori hướng vượt qua Uke. Cả hai không đứng đối diện trực tiếp nhau.

Uke

Tori

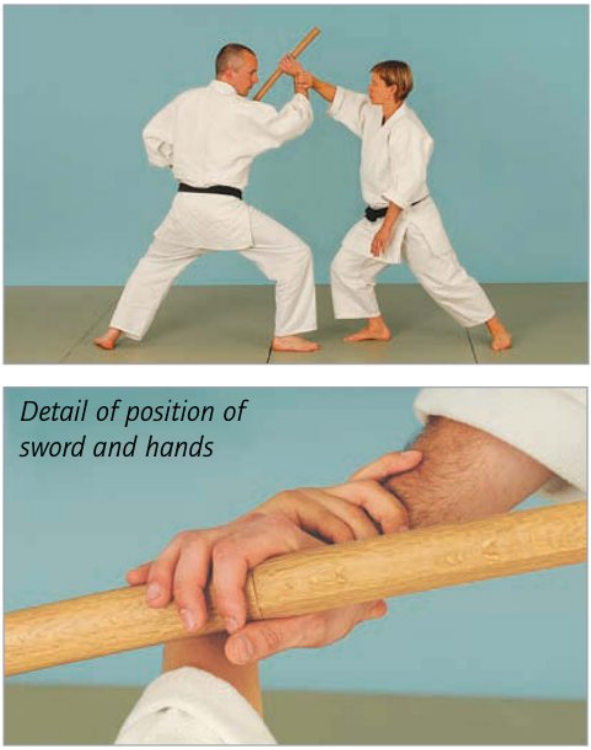
Khi động tác đầu tiên trong ai-hanmi katate dori là hướng lên trên (xem trang 74) thì điều đó tương đương với việc thanh kiếm được rút lên trên ra khỏi vỏ.





Uke bước một bước về phía trước và nắm lấy cổ tay của Tori bằng bàn tay chéo của mình. Tuy nhiên, Tori lúc này đã đang trong quá trình rút kiếm lên trên ra khỏi vỏ.

Hoặc cách khác, Tori có thể kiểm soát Uke bằng cách tạo một động tác khóa trên cổ tay dùng chuôi kiếm (nikkyo ura – xem Mục 5.2) sau khi đã bị Uke nắm chéo. Giờ Tori có thể rút kiếm ra hoàn toàn và qua đó kiểm soát Uke.





Chi tiết vị trí thanh kiếm và hai bàn tay

3.4 Động tác tay chống lại những cú đấm và cú đá

Bằng cách luyện tập những kỹ thuật chống lại các đòn tấn công có nắm, bạn cũng đạt được sự tự tin về khả năng ứng phó với những cú đấm và cú đá. Lúc mới bắt đầu học Aikido, điều này không liên quan nhiều tới việc ứng dụng thực tế, mà liên quan nhiều hơn tới khả năng kiểm soát những cú đấm và cú đá một cách thuyết phục (về sự khác biệt giữa kỹ thuật và ứng dụng, xem Mục 7.3).

Hành động kiểm soát này sẽ mang lại cho Tori sự tự tin khi ứng phó với các đòn tấn công và đến lúc thích hợp sẽ cho phép Tori học cách dùng những động tác mềm mại và trôi chảy hơn – như có thể thấy rõ trong những ví dụ tiếp theo đây (dùng những động tác tay đã trình bày từ trước tới nay).



Uke và Tori đang đứng ở vị trí chéo nhau đối lại với nhau.



Uke dùng một đòn chudan tsuki (đấm thẳng vào bụng). Tại điểm tiếp xúc của cú đấm, vị trí hai bàn chân là như trong ai-hanmi, bởi cả Tori lẫn Uke đều bước một bước về phía trước trong động tác này.

Với động tác bước lên phía trước, Tori chặn Uke bằng cách dùng cạnh bàn tay mình trên vai phía trước của Uke và không đẩy nó ngược trở lại.

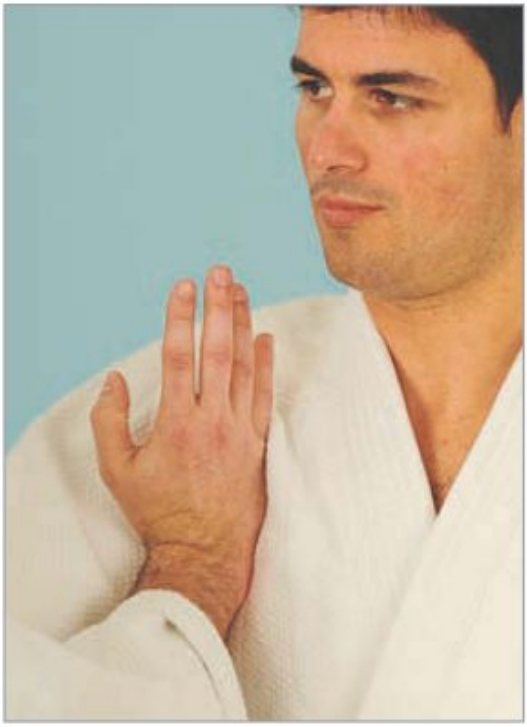


Cánh tay của Tori phải được căng đủ và không được nhượng bộ ngay cả với một đòn tấn công mạnh. Tuy nhiên, đồng thời cánh tay cũng không duỗi thẳng hoàn toàn.



Thế đứng của Tori phải thấp và vững chãi để chặn được Uke một cách hiệu quả. Phần thân trên vẫn thẳng đứng.

Nếu động tác được thực hiện đúng, Uke không thể tới được Tori.



Cạnh bàn tay áp vào vai của Uke

Uke tấn công bằng một đòn mae geri (đá vào bụng). Tori có thể lướt về sau một chút (tsugi ashi) để tạo khoảng cách lớn hơn cho Uke (xem Mục 2.8).

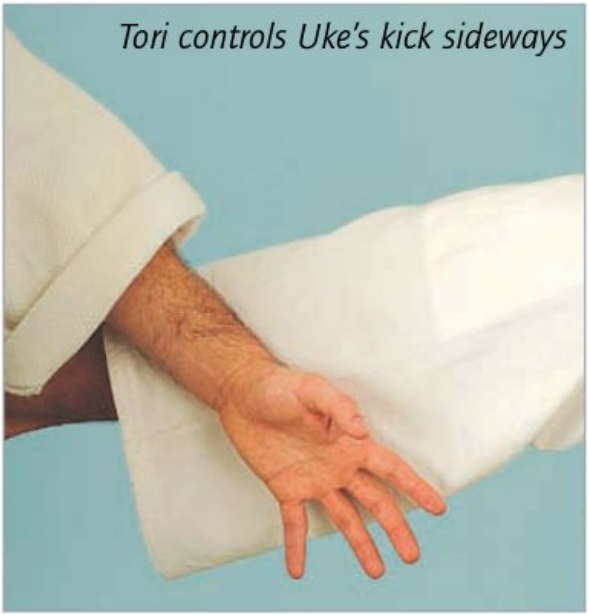




Bàn tay phía trước của Tori chuyển xuống theo một động tác chém chéo và kiểm soát cú đá của Uke. Cú đá bị lệch đi một chút ra ngoài.



Động tác tay của Tori được duy trì đều nhưng luôn ở phía trước trục dọc của mình.



Tori kiểm soát cú đá của Uke sang một bên



Uke tấn công bằng một đòn chudan tsuki.





Tori bước một bước vượt qua cú đấm của Uke (irimi) – và đúng vào khoảnh khắc sức căng đạt cực đại, nghĩa là đúng lúc Uke tưởng rằng mình có thể đánh trúng Tori.



Bàn tay bên ngoài của Tori kiểm soát cùi chỏ của Uke. Bàn tay phía trước của Tori được đưa vào trong theo một động tác chém, qua đó duy trì khoảng cách với Uke.



Kiểm soát khoảng cách có nghĩa là khi Tori lướt xa hơn về phía trước hoặc tới quá gần Uke, Tori có thể đánh vào đầu Uke.

Uke tấn công bằng một đòn jodan tsuki (đấm vào đầu – xem trang 281). Vào khoảnh khắc đánh ra, vị trí hai bàn chân là ở thế đứng chéo (ai-hanmi).





Tori lướt về sau để tăng khoảng cách cho Uke và kiểm soát cánh tay hay cú đấm của Uke bằng bàn tay chéo phía trước của mình.

Đồng thời Tori không gạt cánh tay Uke ra ngoài, mà đón lấy động tác và giữ bàn tay mình ở phía trước trục dọc.



Trong khi làm vậy, cánh tay phải được căng đủ để có thể đón lấy cú đấm của Uke. Tori vào một thế đứng tương đối thấp.



Uke tấn công bằng một đòn chudan tsuki.



Tori lướt về phía trước và xoay hông mình (tai no henka).



Đồng thời, bằng cách xoay hai vai mình, Tori đưa cạnh bàn tay ra ngoài. Dĩ nhiên, hai cùi chỏ cũng xoay theo động tác này, nhưng không bị nâng lên.

Sự tiếp xúc xảy ra đúng vào khoảnh khắc Uke tưởng rằng mình có thể đánh trúng Tori.



Bằng cách này, cánh tay bên trong kiểm soát cú đấm của Uke. Tori cần vào một vị trí vững chãi để chịu được cú va chạm khi tiếp xúc. Càng luyện tập, Tori càng cố đón lấy vị trí của Uke vào đúng khoảnh khắc tiếp xúc.





Bước một bước về phía trước, Uke tấn công bằng một đòn chudan tsuki. Tori lướt về phía trước (tsugi ashi), đồng thời kiểm soát cú đấm của Uke bằng bàn tay bên ngoài của mình.

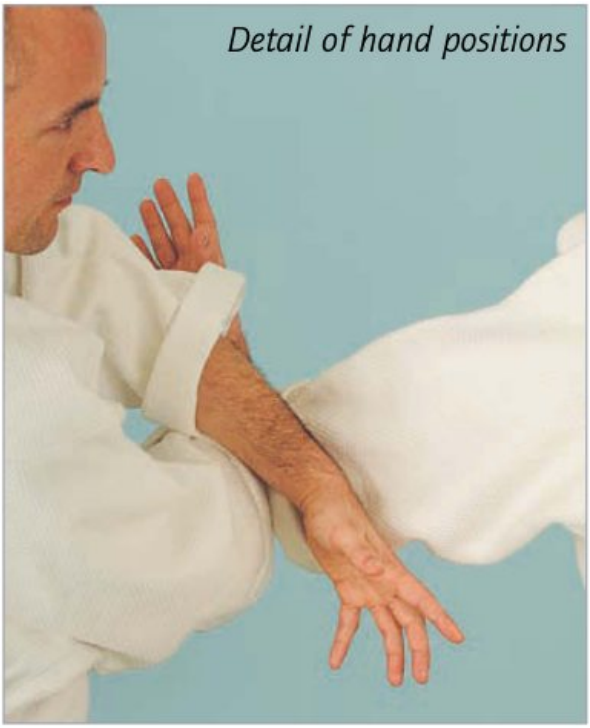




Tori đưa bàn tay còn rảnh của mình xuống dưới và kiểm soát thêm cú đấm của Uke bằng bàn tay ấy.

Trong động tác này, Tori có ba cách để không bị cú đấm đánh trúng: a) Bước lướt về phía trước và ra ngoài, b) Có bàn tay bên ngoài đặt trên cùi chỏ, và c) Dùng bàn tay bên trong khi nó được đưa xuống dưới. Mỗi phần trong số này tự nó đã đủ để tránh cú đấm của Uke.





Chi tiết các vị trí bàn tay



Bước một bước về phía trước, Uke tấn công bằng một cú đấm jodan tsuki. Tori bước một bước lướt về phía trước.





Tori kiểm soát cú đấm mà không làm lệch nó sang một bên.



Bàn tay sau được đưa lên và được dùng thêm để kiểm soát đòn tấn công của Uke. Phần thân trên của Tori vẫn thẳng đứng và thế đứng

của Tori thấp và vững chãi.



Cả hai cánh tay đều được căng đủ để kiểm soát cú đấm của Uke.

Chi tiết các vị trí bàn tay



Christian Tissier và Martina Dorka – kote gaeshi

“Giáo dục là một điều đáng khâm phục, nhưng cũng nên nhớ từ thời

đến thời rằng không có điều gì đáng để biết lại có thể được dạy cho.”

Oscar Wilde

CHƯƠNG 4 — TRAU CHUỐT CÁC ĐÒN THẾ





4 Xây dựng các kỹ thuật

• Bạn tiến hành xây dựng các kỹ thuật trong Aikido như thế nào?

• Bạn đạt được sự tự tin và lòng tự chủ như thế nào?

• Tori có thể dùng những gì mình đã xây dựng được trong Aikido như thế nào?

Những kỹ thuật cơ bản trong Aikido không vận hành được trong một đòn tấn công thực tế. Vậy thì tại sao chúng ta lại học chúng?

Khi đặt câu hỏi này, bạn đi tới một nghịch lý cốt yếu cần hiểu khi học Aikido như một môn võ. Câu trả lời cho mâu thuẫn bề ngoài này nằm ở việc nhận ra rằng những kỹ thuật cơ bản hiện có là những kỹ thuật do chính người học tạo ra khi tự mình luyện tập chúng, chứ không

phải để dùng trong hành động chống lại bạn tập hay chống lại một kẻ tấn công.

Điều này có nghĩa là những kỹ thuật cơ bản cho phép người Aikido-ka phát triển những phẩm chất sau:

• Người Aikido-ka có thể nắm được trình tự logic của các kỹ thuật, nghĩa là hiểu được những động tác chân và tay đã được quy định và có thể thấm nhuần chúng.

• Người ấy có thể xây dựng một thế đứng thấp và an toàn, nghĩa là những tư thế đặc thù của Aikido được luyện tập và một hệ cơ đặc thù của Aikido được xây dựng lên.

• Việc sử dụng hai cánh tay và hai bàn tay được học, nghĩa là luyện tập sự chắc chắn trong việc chặn và kiểm soát những cú đấm, và rèn luyện năng lực tự thực hiện những cái nắm.

• Trên hết là việc học đúng thời điểm trong một tình huống. Điều này không chỉ có nghĩa là ở đúng chỗ vào đúng lúc, mà cùng với kinh nghiệm, còn là khả năng đánh giá đúng tiềm năng của chính mình và của đối phương.

• Cuối cùng, bằng cách luyện tập các kỹ thuật cơ bản, những nguyên lý nền tảng của mọi kỹ thuật được nhận ra, hiểu thấu và thấm nhuần (xem Chương 6).

Vì vậy, mục đích của những kỹ thuật cơ bản là cho phép người Aikido-ka phát triển năm phẩm chất này và tiếp tục cải thiện chúng, bởi chúng tạo thành cội rễ của Aikido như một hình thức kỹ năng vận động. Trong đó, người ta chủ yếu làm việc trên chính mình và ít hơn nhiều là chống lại một bạn tập. Bạn tập đúng hơn là tượng trưng cho chướng ngại cần thiết và thích hợp trên đường của người đang luyện tập;

• để có thể học được một trình tự động tác tốt trong một kỹ thuật, cần có một bạn tập đóng vai trò chỉnh sửa.

• bởi vì người ta chỉ có thể nói tới một thế đứng vững chãi khi có một thế đứng vững chãi hiện diện.

• bởi vì điều tương tự cũng đúng với một cái nắm chắc chắn và việc chặn những cú đấm. Kiểu chắc chắn này chỉ có thể học được trong tương quan với những đòn tấn công của Uke.

• Một ví dụ tuyệt vời về ý tưởng luyện tập cùng với một bạn tập có thể thấy ở việc có thời điểm tốt – suy cho cùng, không có bạn tập thì người Aikido-ka thậm chí không thể bắt đầu nhận ra thời điểm của mình là gì.

Những nỗ lực bỏ ra để luyện tập các kỹ thuật cơ bản cũng có thể được gọi là "xây dựng" các kỹ thuật. Nói cách khác: Qua việc luyện tập tương hỗ cùng nhau hoặc chống lại nhau, Tori và Uke có thể xây dựng nên những điểm nêu trên.

Trọng tâm ở đây được đặt vào sự hợp tác tương hỗ mang tính kiến thiết. Khi Uke tấn công, Uke cho Tori cơ hội học hỏi được từ đó, và ngược lại. Để điều này thành công, Tori phải trông cậy vào việc Uke tự thể hiện mình như một kẻ tấn công hợp lý và thú vị, bởi chỉ bằng cách ấy Tori mới có thể tiến bộ.

Quá trình xây dựng thì giống nhau với bất kỳ ai luyện tập. Tùy theo khả năng thể chất của mình, như là khó khăn duy nhất khi tấn công Tori, Uke phải thay đổi sức lực của mình. Những người ít sức hơn phải bỏ ra cùng một nỗ lực như những người khỏe hơn – dĩ nhiên là tất cả đều tương đối so với sức lực ít hơn mà họ có. Tuy nhiên, trong luyện tập bình thường, hoàn toàn có thể xảy ra việc một người Aikido-ka khỏe hơn hẳn sẽ chặn được một người yếu hơn. Dưới ánh sáng của khái niệm đang được phát triển ở đây, điều đó có vẻ ít giá trị. Ngược lại, mục tiêu của việc xây dựng là ngày càng ít phụ thuộc vào sức mạnh thể chất. Thay vào đó, nên dùng những nguyên lý của Aikido một cách hiệu quả hơn.

Khi những điểm nêu trên đã được thấm nhuần sau nhiều năm luyện tập, chỉ khi đó những kỹ thuật cơ bản mới có thể được biến đổi để

chúng vận hành được mà không cần sự giúp đỡ hợp tác của Uke. Đó chính là bước ngoặt mà ở đó những bài học đã thu được giờ có thể được đưa vào thực hành vận hành một cách thực tế.

Điều quan trọng là hiểu sự khác biệt giữa việc học những kỹ thuật cơ bản, cùng với quá trình xây dựng tương ứng, và lĩnh vực ứng dụng những kinh nghiệm cùng khả năng ấy, vốn là kết quả của chính những buổi xây dựng.

Nếu trong luyện tập Aikido xảy ra những tình huống mà người luyện tập xác định rằng những động tác của mình không vận hành được khi Uke hành xử theo một cách nhất định, thì có ba lý do khả dĩ cho điều đó: a) Tori chưa tiến bộ đủ trong quá trình xây dựng của mình, b) Tori dùng những kỹ thuật chống lại Uke mà vốn không được dùng chống lại Uke – cụ thể là những kỹ thuật cơ bản của Aikido, hoặc c) Uke chưa hiểu vai trò kiến thiết của mình như một kẻ tấn công và chặn động tác theo một cách không thích đáng.

Đã nhiều lần được nhắc tới (xem Chương 1) rằng những kỹ thuật Aikido cũng tượng trưng cho một phương pháp gọi là lao động tinh thần. Liên quan tới quá trình xây dựng, điều này có nghĩa là trạng thái tinh thần cũng bị ảnh hưởng bởi cách thức tiến hành việc xây dựng thể chất. Từ quan điểm này, điều quan trọng là quá trình xây dựng dẫn tới một sự “trao đổi” hay một hình thức “giao tiếp”.

Trong phần tiếp theo, chúng ta trình bày một vài ví dụ để giải thích thêm quá trình xây dựng.

4.1 katate ryote dori

ikkyo omote waza

Uke tấn công bằng một đòn katate ryote dori (nắm một trong hai cánh tay của Tori bằng cả hai bàn tay – xem trang 276). Ở một mức độ nhất định, hình thức tấn công này cho phép Tori học cách sử dụng hai cánh tay và hai bàn tay, bởi Uke tạo ra một khó khăn đáng kể cho Tori theo cách này.



Tori bước một bước lướt về phía trước và ra ngoài, nhưng không đẩy cũng không kéo. Trong khi làm vậy, Tori đưa cùi chỏ mình về phía trước và khuỵu sâu cả hai đầu gối xuống. Trong động tác này, cái nắm của Uke tạo thành trục xoay cho cùi chỏ của Tori. Uke giữ chắc chắn nhưng với hai cánh tay và hai vai thả lỏng.





Giờ Tori xoay người trên bàn chân trước của mình (tenkan) và đồng thời đưa bàn tay lên trước trục dọc của mình. Uke tiếp tục giữ cái nắm của mình một cách chắc chắn nhưng thả lỏng và cố không chặn động tác, nhưng cũng không dẫn đường. Khi làm vậy, Uke hành xử một cách thích hợp và cho phép Tori tiến hành việc xây dựng của mình.





Giờ Tori đưa cánh tay mình xuống dưới và về phía trước một chút, đồng thời xoay ngón cái xuống dưới. Uke đi theo động tác này bằng cách bước một bước về phía trước.

Những bức ảnh sau đây giờ được trình bày xoay một góc vuông





Giờ Tori đổi chân tại chỗ (xem Mục 2.2). Tori và Uke khuỵu hai đầu gối xuống càng sâu càng tốt. Đầu gối sau được căng ra ngoài. Cả hai có thể vào được một thế đứng vững chãi theo cách này. Phần thân trên của Tori và Uke đều thẳng đứng và hai vai thẳng hàng với hai bàn chân (nghĩa là họ không đứng đối mặt trực tiếp với nhau).





Bàn tay còn rảnh của Tori kiểm soát khoảng cách tới Uke (atemi).

Giờ Tori nắm lấy mu bàn tay của Uke và đưa bàn tay mình – vẫn đang giữ tay Uke – theo một nửa vòng tròn hướng lên trên. Đồng thời bàn tay đang bị nắm đưa thẳng lên tới cùi chỏ của Uke. Uke thả lỏng cánh tay mình nhưng giữ một vị trí vững chãi.





Tori bước một bước về phía trước và đồng thời đưa cánh tay xuống – Tori hoàn tất động tác này và có thể bắt đầu kiểm soát Uke.





Từ động tác then chốt này, Tori có thể chuyển sang tất cả những tư thế khống chế khác (xem Chương 5).

Giờ Tori bước thêm một bước về phía trước và ra ngoài, đồng thời dùng cái nắm trên cánh tay của mình để kiểm soát vai của Uke và đưa nó xuống đất.





Để nắm quyền kiểm soát cuối cùng với Uke, Tori quỳ xuống. Các ngón chân được chống lên, đầu gối trong ở trong nách vai của Uke và đầu gối ngoài ở bên cạnh cổ tay của Uke. Góc giữa cánh tay và thân người Uke vừa hơn 90°.



irimi nage

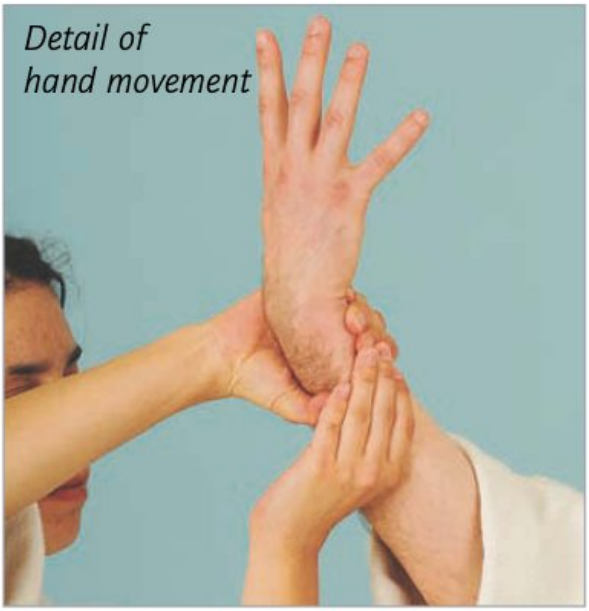
Uke và Tori ở xa nhau đến mức Uke phải bước thêm một bước mới áp sát được Tori. Khi Uke di chuyển về phía trước (chẳng hạn để nắm lấy vai Tori), Tori nâng cánh tay mình lên theo hướng mặt của Uke.



Uke cố nắm lấy cánh tay của Tori vì điều đó sẽ tạo ra một trở ngại cho Uke. Trước khi Uke có thể thực sự nắm được, Tori xoay cánh tay mình sao cho Tori đang nhìn vào lòng bàn tay của chính mình.

Đồng thời Tori bước một bước lướt về phía trước và xoay người 180° về phía sau trên bàn chân trước của mình (tenkan).





Chi tiết động tác bàn tay

Bức ảnh này cho thấy cùng tình huống ấy từ một góc khác (180°)





Uke bước một bước về phía trước để đưa cánh tay của Tori xuống và kiểm soát nó bằng cả hai bàn tay.



Tori đi theo động tác của Uke mà không kéo. Đồng thời, Tori đưa thân người mình sát vào cánh tay mình và bước một bước ra sau lưng Uke trước khi Uke kịp vào được một vị trí vững chãi.

Bức ảnh này cho thấy cùng tình huống ấy từ một góc khác (180°)





Uke lấy lại thăng bằng bằng cách dùng bàn chân sau làm đối trọng và xoay người về phía sau.



Giờ Tori đang kiểm soát vùng cổ họng hay vùng cổ của Uke bằng bàn tay còn rảnh của mình và bắt đầu xoay người về phía sau. Đồng thời, Tori đưa cánh tay mình (cánh tay đang bị nắm) xuống dưới và đi theo động tác của hai bàn chân.

Điều này lại làm Uke mất thăng bằng. Uke duỗi chân sau ra và đi theo động tác bằng bàn chân trước. Bàn tay bên trong chạm sàn và bàn chân sau đóng vai trò đối trọng. Cái nắm của Uke do đó bị phá vỡ.





Tori xoay hông mình thêm nữa (tai no henka). Uke đi theo động tác này.



Tori đưa đầu của Uke vào vai mình bằng một bàn tay. Cánh tay kia nằm dọc theo bên đầu của Uke với ngón cái hướng xuống dưới.

Giờ Tori bước một bước lướt về phía trước bằng bàn chân trước của mình và đưa cánh tay xuống. Bằng cách này, Uke bị mất thăng bằng và bị ném.





Uke ngã xuống trên đầu gối trong của mình trên chiếu và lộn người về phía sau.

Cùng tình huống ấy nhìn từ phía bên kia (180°).





4.2 kata dori men uchi

kote gaeshi

Uke nắm lấy vạt áo của Tori ở ngang vai bằng một bàn tay và, dùng bàn tay chéo của mình, thực hiện một đòn đánh xuống đầu Tori. Vị trí hai bàn chân của họ ở thế đứng đối xứng gương (xem Mục 2.1).







Tori nâng bàn tay phía trước của mình lên và kiểm soát đòn đánh của Uke bằng cách khiến nó lướt lên qua cẳng tay dưới của mình. Muốn vậy, cánh tay của Tori phải được căng đủ để có thể chặn được đòn đánh của Uke.

Đồng thời, Tori bước một bước lướt về phía trước và ra ngoài và bắt đầu xoay người về phía sau.



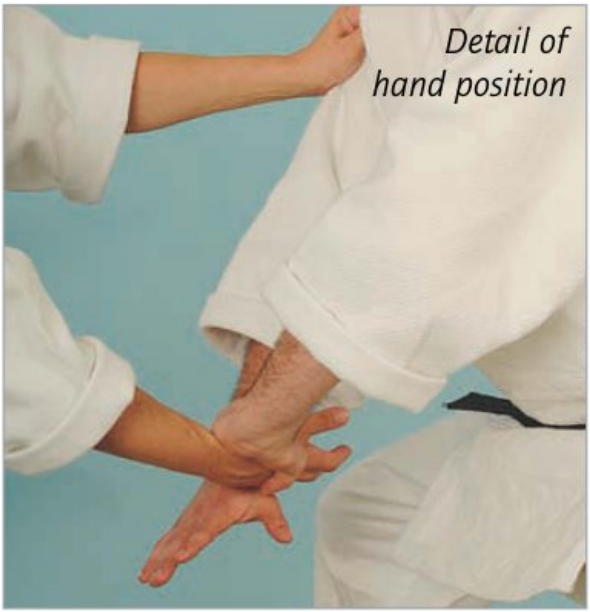
Sau đó Tori đưa bàn chân trước của mình về sau và xoay 90° ra ngoài. Uke đi theo động tác này bằng cách kiểm soát bàn tay của Tori.





Trong động tác này, Tori và Uke dùng hai đầu gối một cách chắc chắn bằng cách căng chúng ra ngoài. Phần thân trên được giữ thẳng đứng. Uke vẫn đang nắm vạt áo của Tori. Cả hai đang kiểm soát nhau bằng hai bàn tay hay hai cổ tay của mình.

Giờ Tori nắm lấy cổ tay và phần gốc ngón cái của Uke bằng bàn tay trên của mình (xem trang 192). Ngón út của Tori nằm trên mạch đập của Uke.





Chi tiết vị trí bàn tay

Giờ Tori bắt đầu xoay cổ tay đang bị nắm của mình và đồng thời bẻ cổ tay của Uke ra xa. Cổ tay tạo thành điểm trục xoay. Động tác không được thực hiện hướng lên trên mà được giữ ở độ cao đầu gối.





Thêm vào đó, Tori đặt bàn tay còn rảnh của mình lên cổ tay của Uke và làm tăng tốc động tác. Uke lộn người về phía sau hoặc ngã về phía trước qua trục xoay ở cổ tay của mình.



Tori vẫn giữ cái nắm của mình trên cổ tay của Uke. Bàn tay kia của Tori lướt dọc theo cẳng tay dưới của Uke để tới cùi chỏ của Uke.

Với động tác này, ngón cái đang hướng về phía Tori.



Giờ Tori bắt đầu di chuyển vòng quanh đầu của Uke. Trục giữa bàn tay và đầu của Uke tạo thành trục xoay cho động tác của Tori.

Tori xoay cùi chỏ của Uke quanh trục này (nghĩa là nó không bị kéo vòng). Động tác này xoay Uke nằm sấp xuống.





Cùng tư thế ấy nhìn từ phía bên kia (90°).

Tori quỳ xuống sao cho vai của Uke ở giữa hai đầu gối mình. Tori đặt cánh tay của Uke vào chỗ gập của cùi chỏ mình và nắm lấy vai đối diện của Uke bằng bàn tay mình. Bàn tay kia bẻ cánh tay của Uke và kéo nó về phía phần thân trên của Tori.



Tori xoay hông mình theo hướng đầu của Uke và điều này tạo ra một thế đòn bẩy trên vai của Uke.

nikkyo ura waza



Uke nắm lấy vạt áo của Tori ở ngang vai bằng một bàn tay và, dùng bàn tay còn rảnh của mình, thực hiện một đòn đánh xuống đầu Tori. Vị trí hai bàn chân của họ ở thế đứng đối xứng gương.



Tori kiểm soát đòn đánh của Uke bằng cánh tay phía trước của mình. Cánh tay của Tori phải được căng tốt để Tori không bị đòn đánh của Uke giáng trúng. Đồng thời Tori bước một bước lướt về phía trước và ra ngoài và xoay người 180° về phía sau, xoay trên bàn chân trước của mình.





Uke đi theo động tác của Tori bằng cách bước một bước về phía trước. Tori đưa hai bàn chân lại gần nhau, di chuyển về phía sau và xoay ra ngoài vuông góc với tư thế xuất phát của mình. Bàn tay còn rảnh của Tori đang kiểm soát khoảng cách giữa mình và Uke.

Giờ bàn tay của Tori nắm lấy mu bàn tay của Uke sao cho ngón cái nằm trên ngón cái. Ngón út được đặt trên mạch đập của Uke. Giờ Tori xoay thêm 90° về phía sau và đồng thời xoay cái nắm trên Uke về phía vai mình (xem trang 145). Uke chấn chỉnh lại vị trí của mình so với Tori. Hai bàn chân của Uke và Tori giờ lại gần như nằm trên một đường thẳng.





Giờ bàn tay còn rảnh của Tori nắm lấy cổ tay của Uke và bẻ cánh tay ở cùi chỏ. Tori hạ thân người mình xuống sâu trong hai đầu gối và đồng thời tăng áp lực lên cùi chỏ của Uke. Điều này tạo ra một đòn bẩy trên cùi chỏ và cổ tay của Uke. Uke khuất phục trước hành động này bằng cách quỳ đầu gối sau của mình xuống sàn. Cánh tay của Uke vẫn thả lỏng.





Nắm lấy cùi chỏ của Uke, Tori bước một bước lướt ra sau lưng Uke để sau đó có thể xoay người 180° về phía sau trên bàn chân trước của mình.

Với động tác của mình, Tori đưa vai của Uke xuống chiếu.





Để có thể kiểm soát Uke, Tori đưa hai gót chân lại gần nhau và hạ thấp mình xuống. Bức ảnh được xoay 90° sang một bên.



Cuối cùng, Tori quỳ xuống sao cho hai vai của Uke nằm giữa hai đầu gối mình. Các ngón chân của Tori được chống lên và phần mông tựa trên hai gót chân.

Cánh tay của Uke được đặt vào chỗ khớp cùi chỏ của Tori. Bàn tay kia đang kéo cùi chỏ của Uke về phía phần thân trên của Tori. Bằng một cú xoay hông, Tori tạo ra một thế đòn bẩy trên vai của Uke.

4.3 shomen uchi

irimi nage



Khoảng cách giữa Uke và Tori lớn đến mức Uke phải bước thêm một bước mới tới được Tori. Đồng thời Uke nâng bàn tay chéo của mình lên và đánh xuống đầu Tori (xem trang 279).



Vào khoảnh khắc đó, Tori bước một bước về phía trước và nâng cánh tay phía trước của mình lên để kiểm soát đòn tấn công của Uke.



Cánh tay của Tori lướt xuống từ cùi chỏ của Uke xuống cẳng tay dưới của Uke mà không chặn đòn đánh. Nhờ động tác tiến lên của Tori, bàn tay của Tori giờ đang ở trên đầu mình và Tori đang ở dưới đòn đánh của Uke (irimi – Mục 2.3).

Vào khoảnh khắc này, Tori xoay người 180° về phía sau trên bàn chân trước của mình. Động tác tenkan giờ giải phóng sức căng được tạo ra bởi irimi.







Tori kiểm soát Uke qua vai và đưa Uke vào một tư thế xoay. Bằng cách dùng hai đầu gối hạ thân người mình xuống sâu, Tori làm Uke mất thăng bằng.

Uke đi theo động tác này một cách có kiểm soát và tự đỡ mình bằng cách đặt bàn tay xuống đất để sau đó bước thêm một bước về phía trước (xem Mục 8.6).

Ở tư thế này, Tori đang đứng thấp nhất có thể. Phần thân trên của Tori thẳng đứng và hai đầu gối được căng ra ngoài. Tori đang đứng gần Uke và có thể giữ Uke dưới sự kiểm soát tốt.





Tori đưa đầu của Uke vào vai mình bằng cách đưa cổ họng hay vùng cổ của Uke xuống thấp hơn nữa. Đồng thời, Tori đưa cánh tay còn rảnh của mình lên trên.



Giờ Tori lướt về phía trước bằng bàn chân trước của mình và kết thúc động tác cánh tay bằng cách xoay ngón cái xuống dưới và đưa cánh tay theo một đường tròn xuống dưới.

Uke quỳ xuống trên đầu gối trong của mình và có thể lộn người về phía sau.

soto kaiten nage



Uke và Tori đang đứng xa nhau đến mức Uke phải bước một bước mới tới được Tori. Khi bước lên phía trước, Uke nâng bàn tay chéo của mình lên qua đầu và đánh xuống đầu Tori.



Vào đúng lúc Uke bắt đầu đòn tấn công, Tori cũng bước một bước về phía trước (irimi) và nâng cánh tay chéo của mình lên để kiểm soát đòn đánh của Uke. Sự tiếp xúc xảy ra ở khoảng ngang cùi chỏ của Uke.

Tori để đòn đánh của Uke lướt qua cánh tay mình và, đồng thời, bắt đầu kiểm soát cùi chỏ trên cánh tay của Uke bằng bàn tay còn rảnh của mình.



Tori chìm sâu xuống trong hai đầu gối trong khi giữ phần thân trên thẳng đứng và căng đầu gối sau của mình ra ngoài. Giờ Tori đang kiểm soát cùi chỏ của Uke. Bàn tay kia của Tori di chuyển vòng ra sau gáy của Uke và buộc Uke phải đi xuống theo động tác này (atemi). Uke cũng hạ thấp mình xuống sâu tương tự.





Bàn tay của Tori đang ở trên cùi chỏ của Uke và lướt nó xuống tới cổ tay của Uke. Tori bắt đầu xoay người về phía sau, xoay trên bàn chân trước của mình.



Bàn tay kia tiếp tục kiểm soát đầu của Uke, và giờ Uke bước một bước về phía trước để khuất phục theo động tác của Tori. Tori đưa cánh tay của Uke theo một đường tròn hướng lên trên và kết quả là tạo ra một thế đòn bẩy trên vai của Uke. Đồng thời Tori mở thế phòng thủ của Uke để có thể đánh vào đầu Uke bằng đầu gối mình.



Tori bẩy Uke vào một động tác về phía trước bằng cách bước một bước lướt về phía trước – Uke lăn người đi về phía trước.

4.4 yokomen uchi

ikkyo omote waza



Uke và Tori đang đứng xa nhau đến mức Uke phải bước một bước mới tới được Tori.



Khi bước bước này, Uke nâng bàn tay sau của mình lên qua đầu và đánh chéo xuống bên đầu của Tori (yokomen uchi – xem trang 280). Hai bàn chân đang ở thế đối xứng gương (gyaku hanmi).



Vào đúng lúc Uke bắt đầu đòn tấn công, Tori bước một bước về phía trước. Đồng thời Tori nâng cánh tay phía trước của mình lên tới độ cao đầu. Cánh tay phải được căng đủ để kiểm soát đòn đánh của Uke. Bàn tay sau của Tori cũng đưa lên qua đầu và kiểm soát trục dọc của Uke khi Tori bước lên phía trước.

Tori bắt đầu xoay người 180° về phía sau, xoay trên bàn chân trước của mình (tenkan). Động tác xoay cho phép đòn đánh của Uke được thực hiện nhưng trong trường hợp lý tưởng thì nó không quá nặng nề.

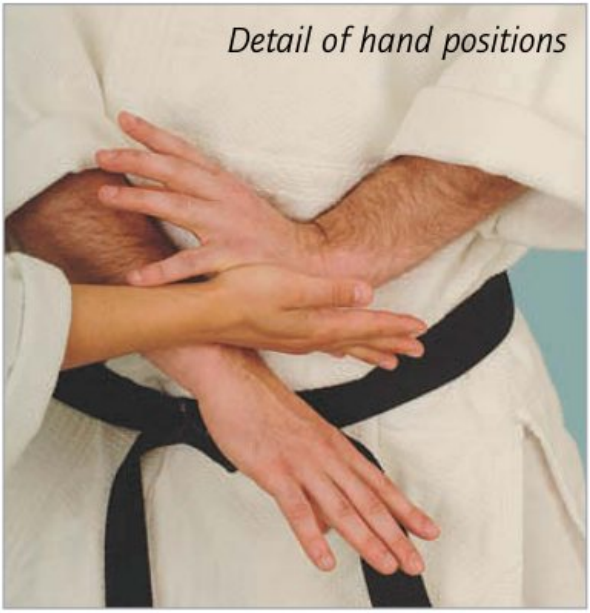




Uke điều chỉnh khoảng cách tới Tori bằng cách bước một bước lướt và đặt lại vị trí của mình sao cho Uke đối diện với Tori.

Trong khi xoay, hai bàn tay của Tori đi xuống. Muốn vậy, bàn tay ở bên đầu của Uke đi ngang qua thân người Tori và đi xuống dưới bàn tay của Uke rồi lại đi lên theo một đường tròn tới đầu của Uke.





Chi tiết các vị trí bàn tay

Uke kiểm soát động tác này bằng cách không để bị đánh vào đầu. Bàn tay kia của Tori nắm lấy cùi chỏ của Uke.





Giờ Tori bước một bước về phía trước và kết thúc động tác bằng cách đưa hai bàn tay xuống.



Đồng thời, bàn tay bên ngoài của Tori bắt đầu nắm lấy cánh tay ngay phía trên lòng bàn tay. Bàn tay kia nắm lấy cùi chỏ của Uke.

Ở đây, điều quan trọng là động tác phải được kết thúc với một cảm giác “khép lại” hay cắt (chứ không đẩy Uke ra xa).



Ở tư thế này, Tori kiểm soát vai của Uke. Giờ Tori di chuyển về phía trước và ra ngoài để đưa Uke xuống đất.





Đồng thời, sự kiểm soát của Tori trên vai của Uke là chắc chắn.



Uke vẫn thả lỏng và nhường theo động tác của Tori.



Để Tori có thể giữ Uke xuống một cách chắc chắn, Tori quỳ xuống với đầu gối trong ở trong nách vai của Uke và đầu gối ngoài ở trên cổ tay của Uke. Các ngón chân của Tori được chống lên và phần mông tựa trên hai gót chân.

shiho nage ura waza



Uke và Tori đang đứng xa nhau đến mức Uke phải bước một bước mới tới được Tori.



Khi bước bước này, Uke nâng bàn tay sau của mình lên qua đầu và đánh chéo xuống bên đầu của Tori. Hai bàn chân đang ở thế đối xứng gương (gyaku hanmi).

Vào đúng lúc Uke bắt đầu đòn tấn công, Tori bước một bước lướt về phía trước và ra ngoài.



Bàn tay bên ngoài chặn đòn đánh của Uke và bàn tay kia kiểm soát trục dọc của Uke.

Điều quan trọng ở điểm này là Tori phải có một vị trí cân bằng mà ở đó cả hai cánh tay có thể hoạt động mạnh ngang nhau. Hai cùi chỏ được giữ xuống dưới và hai cánh tay được căng đủ để có thể chịu được đòn đánh của Uke.





Giờ Tori đưa hai cánh tay mình xuống trước trục dọc của mình. Đồng thời Tori bước một bước lướt về phía sau để cho mình một ít khoảng trống.





Tori xoay người 180° về phía sau trên bàn chân trước của mình, giữ hai bàn tay ở phía trước trục dọc của mình.

Giờ Uke và Tori đang đứng vai kề vai. Tori đã nắm lấy cổ tay của Uke bằng bàn tay bên ngoài của mình.





Giờ Tori lại bước một bước lướt về phía trước, vào cuối bước đó Tori nâng hai cánh tay mình lên một chút và xoay hông 180° ở phía dưới cánh tay của Uke.



Trong động tác này, điều then chốt là Tori không được kéo hay bẩy cánh tay của Uke. Tori di chuyển xuyên qua ở phía dưới điểm nắm trên cổ tay của Uke.

Nhờ động tác của Tori, giờ đã có một thế đòn bẩy được tạo ra trên vai và cổ tay của Uke.

Giờ Tori có thể ném Uke bằng cách đưa hai bàn tay mình xuống tới bàn chân trước, qua đó kết thúc động tác.





Uke quỳ trên chân trong của mình và lộn người về phía sau.



Nếu Tori kết thúc động tác đủ nhanh để Uke không thể lộn người về phía sau, thì Uke bị buộc phải ngã về phía trước qua trục xoay ở cổ tay đang bị nắm của mình (xem Mục 8.4).

4.5 Ứng dụng

Mục đích của một vài ví dụ tiếp theo đây, phác họa quá trình xây dựng – trong khuôn khổ những kỹ thuật cơ bản của Aikido – đã được trình bày ở đầu chương. Một kết quả của quá trình xây dựng là khả năng sử dụng những kiến thức thu được. Thuật ngữ "ứng dụng" có nghĩa là những kỹ thuật trực tiếp mang tính thực tế và có tính đến những nguyên lý của Aikido. Chúng ta không nói về một tập hợp "những mánh khác nhau", mà là về việc ứng dụng những phẩm chất mà người Aikido-ka đã học được và xây dựng được qua việc luyện tập những kỹ thuật cơ bản.

Trong phần tiếp theo, chúng tôi trình bày một vài ví dụ động tác để ứng dụng:

jodan tsuki irimi nage

Uke tấn công Tori bằng một đòn jodan tsuki (xem trang 281).







Tùy theo vị trí hai bàn chân, Tori hoặc bước một bước lướt, hoặc bước hẳn một bước về phía trước. Đồng thời, bàn tay ở phía đối xứng gương kiểm soát đòn đánh của Uke.

Vào đúng lúc Uke tưởng rằng mình có thể đánh trúng Tori, Tori lướt qua đòn đánh. Bàn tay bên trong của Tori được đưa thẳng lên vào mặt của Uke.





Sau đó Tori bước thêm một bước về phía trước để làm Uke mất thăng bằng.





jodan tsuki hiji kime osae



Uke tấn công Tori bằng một đòn jodan tsuki. Tùy theo vị trí hai bàn chân, Tori hoặc bước một bước lướt, hoặc bước hẳn một bước về phía trước.

Vào đúng lúc Uke tưởng rằng mình có thể tới được Tori, Tori lướt qua đòn đánh.



Bàn tay bên ngoài của Tori kiểm soát đòn đánh của Uke. Đồng thời, Tori nâng bàn tay bên trong của mình lên áp vào phía trong của cánh tay đang đánh.



Trong động tác đi xuống tiếp theo sau, Tori hẳn đã có cơ hội đánh vào đầu Uke. Tuy nhiên, thay vì làm vậy, Tori đưa bàn tay mình qua bàn tay bên ngoài rồi qua cùi chỏ của Uke.





Sau đó cả hai bàn tay được đưa xoay 90° áp vào cùi chỏ của Uke và đưa nó xuống dưới. Đồng thời, Tori xoay hông mình 90° ra ngoài và tương ứng đổi vị trí hai bàn chân (xem Mục 2.7).



Tori bất động hóa Uke trên mặt đất bằng cách dùng một thế đòn bẩy trên cùi chỏ.

mae geri irimi nage



Uke tấn công Tori bằng một đòn mae geri (xem trang 283). Tùy theo vị trí hai bàn chân, Tori hoặc bước một bước lướt, hoặc bước hẳn một bước về phía trước, vượt qua bàn chân của Uke.



Đồng thời hai bàn tay của Tori có thể kiểm soát chân của Uke.



Vào khoảnh khắc căng đầy, đúng lúc Uke sắp đánh trúng Tori, Tori lướt qua bước của Uke.

Sau đó Tori lập tức đưa đầu của Uke vào vai trong của mình. Tùy theo thế vững chãi của Uke, Tori cũng có thể nắm thêm tóc của Uke.





Bằng cách này, Uke bị mất thăng bằng. Đồng thời, bàn tay bên trong của Tori di chuyển lên trên và cuối cùng kết nối với một kỹ thuật ở bên đầu của Uke.





Bằng cách thực hiện cú ném này, một thế đòn bẩy được tạo ra trên sau gáy của Uke.

yokomen uchi ikkyo



Uke tung một cú đánh chéo vào đầu Tori.



Tori bước một bước lướt về phía trước và đồng thời hạ thấp mình xuống trong khi vẫn giữ phần thân trên thẳng đứng.



Bàn tay ở phía đối xứng gương bắt đầu kiểm soát cú đánh của Uke mà không chặn nó.

Bằng một động tác hướng lên trên, bàn tay bên trong kiểm soát trục dọc của Uke rồi bắt chéo qua bàn tay kia của Tori.



Đồng thời Tori bắt đầu xoay người về phía sau, xoay trên bàn chân trước của mình. Suốt đòn tấn công Tori vẫn đứng, và nhờ động tác né tránh của mình, giờ Tori gần như đã ở sau lưng Uke.







Tori nắm lấy cánh tay của Uke và xoay tiếp về phía sau. Đồng thời Tori đưa vai của Uke xuống đất.

muna dori ikkyo omote waza



Uke muốn nắm lấy ve áo của Tori.



Tori bắt đầu kiểm soát hành động nắm bằng bàn tay chéo của mình. Đồng thời Tori bước một bước hoặc một bước lướt về phía trước và ra ngoài, sang bên mà Uke muốn tấn công.

Bàn tay bên ngoài của Tori kiểm soát vai của Uke. Đồng thời Tori xoay hông mình 90° – bàn chân của Tori (lúc đầu là bàn chân sau)

giờ được điều chỉnh tương ứng và được đưa lên trước (xem Mục 2.7).

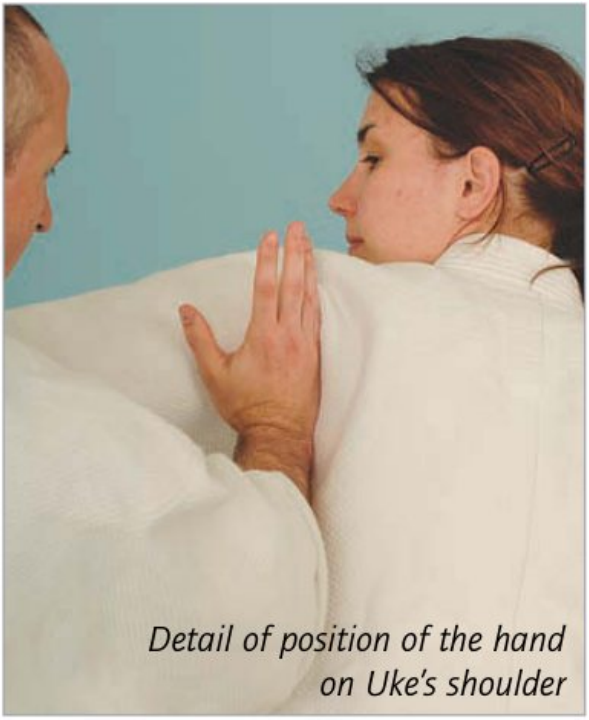


Bàn tay đặt trên vai của Uke (theo một góc 90°) làm Uke mất thăng bằng.



Giờ Tori có thể nắm lấy cánh tay của Uke bằng cả hai bàn tay và đưa vai của Uke xuống đất để bất động hóa Uke.





Chi tiết vị trí bàn tay

trên vai của Uke

Tori dùng động tác này ngay trước khi Uke kịp nắm lấy ve áo của Tori, nhưng vẫn cho Uke đủ mọi cơ hội để có thể làm điều đó.

Nói chung, Tori tránh để Uke nắm được mình một cách đàng hoàng (cổ tay, vai hay ve áo).

“Tôi không biết đủ để mà kém cỏi.”

Woody Allen

CHƯƠNG 5 — CHI TIẾT CÁC ĐÒN THẾ AIKIDO









5 Chi tiết các kỹ thuật Aikido

• Vì sao các chi tiết lại quan trọng?

• Vì sao các chi tiết là phương tiện để đạt một mục đích?

• Các kỹ thuật cơ bản là gì?

Mọi kỹ thuật cơ bản của Aikido (kihon waza) đều gồm những động tác tay và chân được quy định chính xác. Tất nhiên, một kỹ thuật hoàn chỉnh trước hết được tạo nên khi ta nhìn vào toàn bộ chuỗi động tác. Nhưng cũng đáng lưu tâm mà ghi nhớ rằng các kỹ thuật được ghép lại từ một chuỗi những động tác chi tiết cụ thể.

Những chi tiết được trình bày trong chương này đặc biệt quan trọng và sẽ giúp hiểu rõ hơn từng kỹ thuật. Đồng thời, chúng cũng là một yếu tố tạo nên đặc trưng của những kỹ thuật ấy.

Về nguyên tắc, trong chuỗi hành động của một kỹ thuật, chính toàn bộ động tác mới là điều đáng kể – hiểu biết chi tiết phải làm cho dòng chảy trở nên đơn giản hơn chứ không phải làm nó chậm lại. Nếu chuỗi động tác bị ngắt quãng vì các chi tiết, thì có lẽ thời điểm thích hợp để dành sự chú ý đặc biệt cho chúng vẫn chưa đến. Khi tình huống ấy xảy ra, người tập Aikido (Aikido-ka) vẫn chưa đạt tới điểm – "vùng phát triển gần" (Lev Vygotsky) – nơi mình có thể tiếp thu và xử lý thành công một chi tiết mới (xem thêm trang 239).

Trước khi đi vào từng kỹ thuật riêng, đây là vài điểm cơ bản:

• Kỹ thuật giữ và kỹ thuật ném (katame waza và nage waza) là khác nhau. Cả hai cũng có thể được kết hợp lại (nage-katame-waza). Trước hết, trong chương này, chúng ta trình bày các kỹ thuật giữ (5.1 – 5.7), rồi sau đó là các kỹ thuật ném (5.8 – 5.19). • Nhiều kỹ thuật ném và giữ có thể được thực hiện cả ở phía trước lẫn phía sau Uke (omote waza và ura waza). Thay vì omote và ura, đôi khi người ta nói tới kỹ thuật "dương" và "âm". Tất nhiên, khi ấy điều ấy chỉ nói tới hướng của động tác. • Khi thực hiện kỹ thuật, Uke và Tori có thể đang đứng (tachi waza), Tori có thể quỳ còn Uke đứng (hanmi handachi waza) hoặc cả hai cùng quỳ (suwari waza). Những chi tiết

kỹ thuật trình bày ở đây chỉ giới hạn trong tachi waza. Ở một phần nào, các kỹ thuật sẽ thay đổi khi được thực hiện như suwari waza hay hanmi handachi waza. Nếu trình bày hết mọi khác biệt thì sẽ vượt xa phạm vi của cuốn sách này.

Ở phần cuối của mỗi kỹ thuật giữ cơ bản, chúng ta sẽ bàn tới một số biến thể nâng cao. Điều này đòi hỏi người tập Aikido đã luyện các kỹ thuật cơ bản trong một thời gian đáng kể và có thể thuần thục chúng. Đặc biệt, Tori phải ở vào vị thế có thể di chuyển chân một cách linh hoạt. Hơn nữa, người ấy cũng phải đã tích lũy đủ khả năng thực hiện các động tác tay và cánh tay để dùng chúng một cách thích hợp trong những biến thể được trình bày. Ở đây, chúng ta đang nói về những biến thể thuộc giai đoạn thứ ba của việc học Aikido (xem Chương 7.1).

5.1 ikkyo

omote waza

Tên của kỹ thuật giữ đầu tiên và quan trọng nhất trong Aikido bắt nguồn từ ichi (= một) và kyo (= giáo huấn) – vậy nên ikkyo nghĩa là “giáo huấn thứ nhất”. Mục đích của kỹ thuật giữ này là: bằng cách nắm lấy cùi chỏ và cổ tay ngay phía trên lòng bàn tay của Uke, có thể khiến Uke hoàn toàn bị khống chế và cuối cùng bị bất động hóa.



Với ikkyo omote, khoảng cách giữa Tori và Uke sao cho Tori hoặc có thể nắm được cùi chỏ của Uke, hoặc có thể đấm vào mặt Uke.

Nhờ có những khả năng thay thế ấy, một mặt động tác của Tori trở nên hợp lý hơn. Mặt khác, khoảng cách quyết định động tác tiếp theo của Tori – tức là người ấy có thể thu hẹp khoảng cách bằng cách thực hiện một động tác chém xuống và bước tới mà không cần đẩy.



Dùng thế nắm trên cùi chỏ và cổ tay Uke, ý định của Tori là khống chế và bất động hóa vai của Uke, đồng thời giữ được thế thủ trên trục dọc. Để làm điều đó, Tori vào một thế thấp và vững, phần thân trên giữ thẳng đứng.



Khống chế trên mặt đất đạt được bằng cách đặt đầu gối phía trong lên nách của Uke và đầu gối phía ngoài lên cổ tay Uke. Góc giữa thân người và cánh tay Uke hơi lớn hơn 90°. Các ngón chân của Tori chống lên, mông tựa trên gót chân và phần thân trên thẳng đứng.



Tori nắm lấy cổ tay Uke ngay phía trên lòng bàn tay – các ngón tay của Tori vòng quanh cổ tay như một chiếc còng. Giờ đây Tori trượt chiếc “còng” ấy dọc theo và hướng ra ngoài, ép vào bàn tay hoặc vào

phần gốc ngón cái của Uke. Sau đó Tori tăng áp lực lên một chút bằng cách đẩy bàn tay mình ra xa hơn, dùng đầu gối phía ngoài.



Hãy hình dung một động tác ikkyo trong đó Tori có một con dao (tanto): Uke khống chế con dao bằng cách hạ xuống và khống chế cẳng tay dưới của Tori. Theo cách này, Tori không thể với tới Uke – nhưng đồng thời, Tori vẫn có thể giữ Uke trong tầm khống chế.

ura waza

Tori đứng so với Uke sao cho mình có thể dễ dàng nắm được cùi chỏ của Uke. Bàn tay nắm cùi chỏ là bàn tay ở phía trên bàn chân trước của Tori.







Chi tiết thế nắm cùi chỏ của Tori

Tori nắm lấy cùi chỏ của Uke từ phía dưới theo cách mà điểm tiếp xúc đầu tiên là ngón út, cạnh bàn tay và ngón cái. Giờ đây Tori có thể xoay người 180° về phía sau, trụ trên bàn chân trước. Trục quay của động tác này nằm khoảng ngang tầm cùi chỏ của Uke.





Tori đứng phía sau lưng Uke và nắm lấy cùi chỏ của Uke cùng cánh tay ngay phía trên lòng bàn tay. Bằng thế nắm này, Tori xoay vai Uke để có thể khống chế trục dọc của thế thủ Uke.



Tori kết thúc động tác bằng cách đưa vai Uke xuống mặt đất. Bàn tay phía ngoài của Tori được đưa thẳng xuống ngang qua hông.



Tori khống chế Uke trên mặt đất – đầu gối phía trong của Tori đặt trên nách Uke, đầu gối phía ngoài đặt trên cổ tay. Góc giữa thân người và cánh tay Uke hơi lớn hơn 90°. Các ngón chân của Tori chống lên, mông tựa trên gót chân (xem Chương 2.9).



Với một số đòn tấn công (ví dụ gyaku-hanmi katate dori hay kata dori – xem trang 275) trong ikkyo omote và ura, Tori nắm lấy mặt sau bàn tay của Uke. Ngón út được giữ chặt trên mạch đập, và lòng bàn

tay của Tori áp chặt trên mặt sau bàn tay Uke. Cổ tay của Uke bị bẻ gập 90°.

5.2 nikkyo

omote waza

Với kỹ thuật giữ thứ hai (ni = hai), người ta dùng một đòn bẩy ở cổ tay để khống chế Uke.



Để chuyển từ ikkyo sang nikkyo, trước hết Tori xoay ngón cái của mình xuống dưới. Bàn tay kia đưa cùi chỏ của Uke về phía trước và xuống dưới. Trong khi làm vậy, Tori xoay ngón cái vòng quanh cổ tay Uke để có thể đổi thế nắm mà không mất liên lạc với Uke.





Chi tiết vị trí bàn tay

trước khi đổi thế



Để làm điều này, Tori nắm lấy mặt sau bàn tay Uke, với ngón út áp chặt trên mạch đập của Uke. Như trong ikkyo, bàn tay kia nắm lấy cùi chỏ của Uke. Dùng thế nắm trên mặt sau bàn tay hay trên cổ tay Uke, Tori xoay vai Uke để khống chế Uke.

Như trong ikkyo omote, Tori đưa vai Uke xuống mặt đất để bất động hóa Uke. Uke thả lỏng và chịu theo động tác.





Cánh tay Uke nằm trong hõm cùi chỏ của Tori. Bàn tay phía dưới kéo cùi chỏ về phía thân trên của Tori. Các ngón chân chống lên và mông tựa trên gót chân. Bằng cách xoay hông theo hướng đầu của Uke, Tori tạo một đòn bẩy lên vai Uke.



Nikkyo omote khác ikkyo omote ở cách kết thúc và ở chỗ Tori có thể tạo thêm một đòn bẩy lên cổ tay Uke.

Biến thể: Một biến thể nâng cao của nikkyo omote là khi Tori để Uke đứng dậy trở lại và đưa cổ tay đang bị nắm lên vai trước của mình trong lúc Uke đứng lên.





Đồng thời, bàn tay tự do lướt qua cùi chỏ và vai Uke rồi đặt lên xương bả vai của Uke. Nhờ động tác đưa thân trên của Tori về phía trước và xuống dưới, một đòn bẩy được tạo ra trên cổ tay Uke và bằng cách

ấy Uke lại bị đưa vào tầm khống chế. Khác với nikkyo ura, cùi chỏ của Uke chúc lên, bởi vì ở đây đây là một động tác omote.

Biến thể này đòi hỏi Tori phải thực hiện động tác liên tục để Uke không thể vào được một thế ổn định. Thường thì Tori di chuyển theo một đường thẳng hướng tới Uke, tức là người ấy không bước ra khỏi đường ấy như trong động tác cơ bản.

ura waza

Trong nikkyo ura, Tori dùng một cách có hệ thống một đòn bẩy lên cùi chỏ và cổ tay của Uke để khống chế và đưa Uke xuống mặt đất. Điều này có thể vì ba lý do:

• Sau khi xoay người 180° về phía sau cho ikkyo ura, Tori không ở vào vị thế có thể đưa Uke xuống mặt đất vì Uke quá mạnh.

• Tori đã ở quá xa Uke trước khi xoay người cho một ikkyo ura – nên không ở vào vị thế thuận lợi.

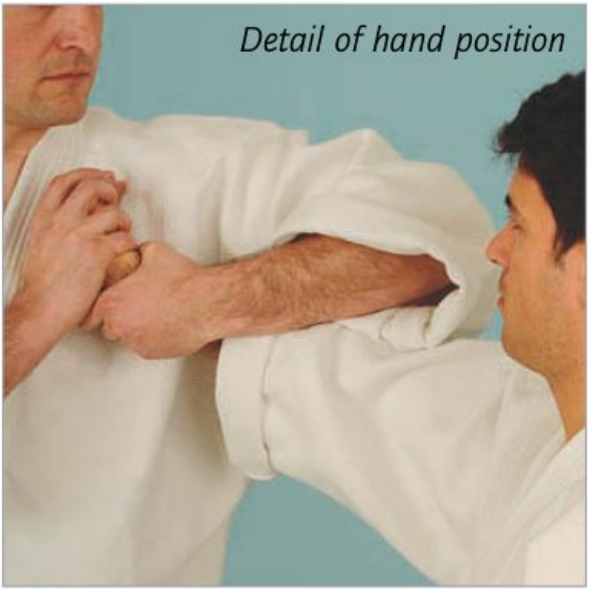
• Tori chủ định dùng một đòn bẩy ngay từ trước.

Tori nắm lấy mặt sau bàn tay Uke sao cho ngón út của mình đặt trên mạch đập của Uke. Lòng bàn tay Tori áp chặt trên mặt sau bàn tay Uke. Để có một điểm cố định cho thế nắm của mình, Tori cũng đưa nó lên vai trước của mình.



Bàn tay tự do của Tori nắm lấy cẳng tay dưới của Uke theo cách mà cùi chỏ của chính Tori nằm trên cùi chỏ Uke. Cánh tay Uke bị bẻ gập 90°, cả ở cùi chỏ lẫn ở cổ tay.





Chi tiết vị trí bàn tay

Giờ đây Tori tăng áp lực lên cùi chỏ Uke và tạo ra hiệu ứng đòn bẩy. Để động tác có hiệu quả, Tori hạ người xuống hẳn, với đầu gối sau

căng ra ngoài.





Uke chịu theo động tác bằng cách đưa đầu gối sau xuống mặt đất. Nếu cảm thấy động tác quá khó chịu, Uke có thể đập tay tự do xuống sàn – đó là tín hiệu để Tori nới lỏng động tác.

Sau đó Tori nắm lấy cùi chỏ của Uke và khống chế tiếp bằng một thế nắm chắc trên cổ tay để Uke không thể đứng dậy trở lại. Đồng thời, Tori bước một bước lướt ra sau lưng Uke bằng bàn chân trước.



Giờ đây Tori xoay người trên bàn chân trước 180° về phía sau và đặt Uke xuống mặt đất bằng động tác này.



Tori quỳ xuống theo cách mà vai của Uke nằm giữa hai đầu gối của mình. Cánh tay Uke bị kẹp trong hõm cùi chỏ của Tori và bàn tay phía dưới kéo cùi chỏ về phía thân trên của Tori. Xoay hông theo hướng đầu Uke, Tori tạo một thế khóa đòn bẩy trên vai Uke.



ai-hanmi katate dori nikkyo ura waza

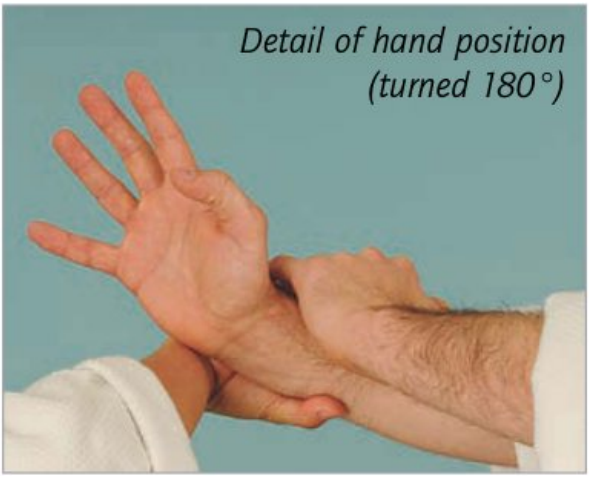
Nếu Uke tấn công bằng một ai-hanmi katate dori, Tori có thể trực tiếp tạo một đòn bẩy trên cổ tay Uke – ở đây chúng ta đang nói về một dạng đặc biệt của kỹ thuật này. Để làm điều đó, Tori bắt đầu động tác bằng một chuyển động tròn hướng lên theo hướng các ngón tay của Uke.





Đồng thời, Tori cố định thế nắm của Uke bằng cách đặt bàn tay tự do lên các ngón tay của Uke.





Chi tiết vị trí bàn tay

(đã xoay 180°)

Đồng thời, Tori bước ra khỏi đường tấn công của Uke bằng cách xoay bàn chân sau 45° ra ngoài.



Bàn tay mà Tori dùng để nắm Uke giờ nằm phía trên cổ tay Uke. Cánh tay Uke bị bẻ gập thành góc vuông ở cả cùi chỏ lẫn cổ tay.



Tori đưa hai tay xuống phía trước trục dọc của mình và do đó tạo một đòn bẩy trên cổ tay Uke. Uke chịu theo động tác bằng cách đưa đầu gối sau xuống mặt đất.



Tori nắm lấy cùi chỏ Uke và bước một bước để rồi xoay người 180° về phía sau trên bàn chân trước. Dùng động tác này, Tori đưa vai Uke xuống mặt đất. Đầu gối phía trong của Tori được đặt vào nách của vai Uke trên mặt đất.



Chân phía ngoài của Tori được nâng lên. Tori có thể rút tay mình ra khỏi thế nắm mà vẫn tiếp tục khống chế cùi chỏ Uke. Sau đó Tori nắm lấy mặt sau bàn tay Uke, với ngón út đặt chắc trên mạch đập của Uke.





Phần kết thúc giống như trong nikkyo omote hay ura giờ diễn ra:

Tori quỳ xuống theo cách mà vai của Uke nằm giữa hai đầu gối của mình. Cánh tay Uke bị kẹp trong hõm cùi chỏ của Tori và bàn tay phía dưới kéo cùi chỏ về phía thân trên của Tori. Xoay hông theo hướng đầu Uke, Tori tạo một thế khóa đòn bẩy trên vai Uke.



Dạng nikkyo ura này, ví dụ, có thể được dùng khi Uke tấn công bằng một ushiro ryote dori (xem trang 285) và cố nắm quá sớm ở giai đoạn đầu của đòn tấn công.

Nikkyo và mọi kỹ thuật giữ tiếp theo đều có thể được dùng – như đã trình bày ở trên – nếu, nhờ ikkyo, Uke không bị khống chế đủ mức. Vì thế, Tori quyết định dùng thêm một đòn bẩy để khống chế Uke.





Nếu ta hình dung một trường hợp ikkyo trong đó Tori khống chế Uke bằng cách chĩa dao vào Uke, thì với nikkyo, bức tranh thay đổi: Tori không thể trực tiếp chĩa dao vào Uke. Do đó, Tori đổi vị trí bằng cách đưa lưỡi dao vòng quanh cổ tay Uke và rồi có thể khống chế cổ tay ấy.



5.3 sankyo



omote waza

Tori đã khống chế Uke bằng ikkyo omote.



Tori thả cùi chỏ Uke ra – khi ấy Uke có xu hướng đứng thẳng trở lại – nhưng thay vào đó Tori đưa cánh tay trên hoặc vai mình tới trước lên vai của Uke.



Đồng thời, Tori hạ người xuống hẳn với hai đầu gối căng ra ngoài. Bằng động tác này, Tori tạm thời ngăn Uke đứng thẳng trở lại. Cánh tay Uke nằm trên thân (trên) của Tori. Giờ đây Tori có thể nắm lấy cạnh bàn tay Uke bằng bàn tay phía trong của mình. Bàn tay kia nắm lấy các ngón tay Uke.



Sau khi đổi thế này, Tori bước một bước lướt về phía sau. Giờ đây Uke có thể đứng thẳng trở lại.

Với thế nắm trên cạnh bàn tay Uke, Tori xoắn cánh tay Uke về phía sau và lên trên rồi khống chế Uke theo cách ấy. Đồng thời, Tori bước một bước về phía sau, và giờ đây bước này làm tăng chuyển động xoắn do bàn tay phía dưới tạo ra. Thế nắm của Tori trên cạnh bàn tay Uke khống chế Uke với trục quay chính là cánh tay Uke. Uke bị đẩy lùi và không thể giữ được một tư thế ổn định.





Dùng thế nắm trên cạnh bàn tay Uke, Tori đưa cùi chỏ Uke xuống và bằng bàn tay tự do của mình khống chế khoảng cách giữa hai người (atemi). Đồng thời, Tori bắt đầu xoay người về phía sau, trụ trên bàn chân trước.

Thân trên của Uke bị đưa xuống dưới theo cách này. Dùng chuyển động xoắn trên cạnh bàn tay Uke, Tori tiếp tục khống chế Uke. Bàn tay tự do chuyển tới cùi chỏ Uke. Tori di chuyển tiếp về phía sau, ghim vai Uke lại nhờ khống chế cánh tay, và cuối cùng đưa vai Uke xuống mặt đất.





Tori quỳ xuống theo cách mà vai của Uke nằm giữa hai đầu gối của mình.



Giờ đây Tori đổi thế nắm và nắm lấy cạnh bàn tay Uke bằng bàn tay tự do để có thể duy trì chuyển động xoắn. Bàn tay kia kéo cùi chỏ Uke về phía bụng Tori. Bằng cách xoay hông theo hướng đầu Uke, Tori áp một đòn bẩy lên vai Uke.



Nếu động tác quá khó chịu với mình, Uke đập bàn tay tự do xuống mặt đất.



shiho nage

Biến thể: Một biến thể nâng cao của sankyo omote là khi, trong ikkyo, Tori đưa Uke tới trước và xuống dưới mất thăng bằng bằng một động tác trực tiếp. Như trong biến thể nikkyo, Tori không bước ra

khỏi đường tấn công của Uke.





Trước khi Uke kịp vào lại một thế ổn định, bàn tay Tori lướt xuống tới các ngón tay Uke và nắm lấy chúng như trong sankyo ura (xem trang 157) – tức là Uke có thể nắm lấy ngón cái của Tori.



Ngay lập tức dùng thế nắm ấy, Tori xoắn cùi chỏ Uke về phía sau và lên trên. Uke điều chỉnh vị trí của mình để bớt đau.

Bằng bàn tay kia, giờ đây Tori nắm lấy cạnh bàn tay Uke mà không mất khống chế trên cùi chỏ Uke. Tori kết thúc động tác này như trong sankyo omote.



Trong biến thể này, điều quan trọng, như trong mọi trường hợp sankyo, là Tori phải giữ được khống chế liên tục trên cùi chỏ của Uke. Uke không được tạo cơ hội để có thể kéo cùi chỏ của mình về phía sau và xuống dưới.





Chi tiết thế nắm trên cạnh bàn tay

ura waza

Trình tự được trình bày ở đây bắt đầu từ một vị trí, ví dụ, như trong đòn tấn công shomen uchi (xem trang 279). Tori bước một bước tới rồi xoay người 90° về phía sau và làm tăng chuyển động đi xuống của Uke. Uke điều chỉnh vị trí của mình so với Tori. Cả hai đều có đầu gối gập sâu và căng ra ngoài. Phần thân trên được giữ thẳng đứng chừng nào có thể.



Tori khống chế cùi chỏ Uke, còn bằng bàn tay kia thì nắm các ngón tay sao cho Uke có thể nắm được ngón cái của Tori.



Dùng thế nắm trên bàn tay Uke, giờ đây Tori đưa cùi chỏ Uke lên trên và xoắn cánh tay Uke, làm căng nó.





Cùng lúc với việc thực hiện chuyển động hướng lên này, bàn tay Tori trượt từ cùi chỏ xuống cạnh bàn tay Uke. Tori nắm lấy cạnh bàn tay trong khi cùi chỏ Uke vẫn bị giữ trong thế nắm xoắn căng, để Uke không có cơ hội kéo nó xuống.



Thế nắm trong sankyo ura

Sau khi đổi tay này, Tori xoay tiếp về phía sau (tenkan) rồi bước một bước ra sau lưng Uke. Nhờ bước lùi này, Tori đưa cùi chỏ Uke xuống. Bàn tay tự do sau đó được dùng để cuối cùng áp thêm khống chế lên cùi chỏ Uke.





(Trình tự các động tác ở đây được trình bày từ phía bên kia (180°).

Tori xoay tiếp về phía sau và do đó liên tục tăng áp lực lên cùi chỏ Uke, đồng thời tăng độ căng xoắn trên cổ tay Uke. Theo cách này Uke bị đưa xuống mặt đất.



Tori quỳ xuống theo cách mà vai của Uke nằm giữa hai đầu gối của mình. Giờ đây Tori đổi thế nắm một lần nữa và nắm lấy cạnh bàn tay Uke bằng bàn tay tự do, để có thể duy trì độ căng xoắn. Bàn tay kia kéo cùi chỏ Uke về phía bụng Tori. Với một cái xoay hông theo hướng đầu Uke, Tori áp một đòn bẩy lên vai Uke.

5.4 yonkyo

omote waza

Tori khống chế Uke như trong ikkyo omote (xem trang 138). Tori đưa cánh tay Uke xuống trong một chuyển động tròn bằng cách hạ thấp hai đầu gối. Rồi Tori nắm lấy cổ tay Uke và đưa cùi chỏ Uke lên trên và tới trước theo một chuyển động tròn.









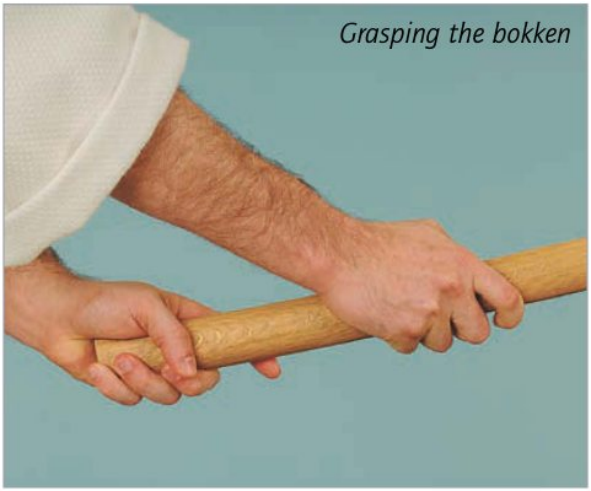
Trong khi thực hiện chuyển động hướng lên này, bàn tay trên của Tori trượt từ cùi chỏ Uke xuống thẳng qua bàn tay kia của mình.

Giờ đây Tori nắm lấy cổ tay và cẳng tay dưới của Uke bằng cả hai tay và dùng thế nắm này khống chế cùi chỏ Uke. Thế nắm của Tori là theo đường chéo, đúng như khi bạn nắm lấy một thanh kiếm.



Chi tiết vị trí bàn tay trong yonkyo (ở đây trên tay phải của Uke)

Dùng thế nắm này, Tori khống chế cùi chỏ Uke và do đó khống chế trục dọc của Uke.



Bàn tay trái nắm lấy phần đầu cán, còn bàn tay phải nắm về phía trước so với tay kia. Khoảng cách giữa hai bàn tay vào khoảng một bàn tay.

Thế nắm thanh bokken

Giờ đây Tori đưa cùi chỏ Uke về phía trước và xuống dưới. Tori vào một thế nắm trong đó gốc ngón trỏ của bàn tay trên ấn xuống trên cẳng tay dưới của Uke. Điều này có thể gây ra cơn đau khó chịu. Tori di chuyển tiếp về phía trước cho tới khi Uke nằm xuống mặt đất.





Bàn chân trước của Tori được đẩy vào dưới vai Uke, rồi Tori đưa cùi chỏ Uke về phía trước và xuống dưới để ghim Uke nằm trên mặt đất.



ura waza

Như trong sankyo ura, trình tự được trình bày ở đây bắt đầu từ một vị trí, ví dụ, như trong đòn tấn công shomen uchi (xem trang 279). Tori bước một bước tới rồi, trụ trên bàn chân trước, xoay người 90° về phía sau và làm tăng chuyển động đi xuống của Uke, đồng thời giữ hai đầu gối gập sâu.



Uke theo động tác và điều chỉnh vị trí của mình so với Tori – bàn chân của Uke và Tori nằm trên cùng một đường.





Bằng bàn tay kia, Tori nắm lấy cổ tay Uke và khống chế cùi chỏ Uke bằng bàn tay còn lại.

Rồi, dùng thế nắm trên cổ tay Uke, Tori đưa cùi chỏ Uke lên trên và, như trong sankyo ura, tạo ra một độ căng xoắn trên cánh tay để khống chế Uke qua cùi chỏ.





Trong khi thực hiện chuyển động hướng lên, Tori trượt bàn tay mình dọc theo cẳng tay dưới của Uke và nắm lấy ngay phía trên bàn tay kia – như trong yonkyo omote, ở một góc hơi chéo.



Tori xoay người trên bàn chân trước, xoay tiếp về phía sau (tenkan), cho tới khi đứng sau lưng Uke.



Rồi dùng thế nắm trên cẳng tay dưới và cổ tay Uke, Tori đưa cùi chỏ Uke lên trên theo một chuyển động tròn và đồng thời xoay tiếp, đưa Uke xuống mặt đất.

Bàn chân trước của Tori được đẩy vào dưới vai Uke, rồi Tori đưa cùi chỏ Uke về phía trước và xuống dưới để ghim Uke nằm trên mặt đất.





Biến thể: Một biến thể nâng cao của yonkyo là khi Tori đã chuyển sang yonkyo và đang khống chế cùi chỏ Uke. Giờ đây, bằng một động tác trực tiếp lên cánh tay, Tori có thể làm Uke mất thăng bằng và khống chế trục dọc của Uke.



Ở đây điều quan trọng là Tori không kéo cánh tay Uke, mà dùng ý tưởng rằng bằng cách đưa toàn bộ thân người mình lên trên trong lúc khống chế cánh tay, Uke sẽ mất thăng bằng. Tori hạ người xuống hẳn vào hai đầu gối.



5.5 gokyo

gokyo – động tác ikkyo chống lại một đòn tấn công bằng dao (tanto) – theo truyền thống chỉ được luyện ở dạng ura. Ở một động tác omote, có nguy cơ Tori sẽ không xoắn đủ cánh tay Uke để lưỡi dao hướng ra xa khỏi Tori.

Uke tấn công bằng shomen uchi hoặc yokomen uchi và đâm (gyakute) (trái) hoặc chém (honte) (phải) vào đầu Tori.





gyakute honte

Khác với hầu hết các động tác Aikido, nhìn chung trong gokyo, Tori không cố thực hiện những động tác uyển chuyển mà thay vào đó cố chặn đòn tấn công của Uke càng dứt khoát càng tốt.

shomen uchi gokyo

Ngay khi Uke bắt đầu đòn tấn công shomen uchi, Tori bước một bước tới.





Bàn tay phía sau trước hết khống chế cùi chỏ Uke. Bàn tay phía trước đỡ lấy cú chém bằng cách trượt từ cùi chỏ xuống cổ tay, dọc theo cẳng tay dưới của Uke. Đòn tấn công của Uke bị chặn lại theo cách này. Với động tác của mình, Tori lệch ra khỏi đường tấn công của Uke một chút để có thể để cú chém đi qua theo cách được kiểm soát và không bị trúng đòn.





Tori nắm lấy cổ tay Uke càng gần con dao càng tốt để Uke không thể di chuyển nó thêm. Ngón cái của Tori chúc lên trên.



Chi tiết vị trí bàn tay trong thế nắm

Rồi Tori xoay người về phía sau (tenkan) trên bàn chân trước, và đồng thời đưa hai cánh tay xuống. Với một thế nắm khống chế chắc trên cùi chỏ Uke, Uke bị đưa xuống mặt đất.



Tori quỳ xuống như trong ikkyo: đầu gối phía trong của Tori đặt vào nách Uke và đầu gối phía ngoài đặt trên cổ tay Uke. Cánh tay Uke

tuy vậy không được đặt hẳn xuống mặt đất. Với bàn tay trên cùi chỏ Uke, Tori có thể ấn nhanh xuống một áp lực và lợi dụng phản động tác của Uke để đẩy bàn tay Uke lên đầu Uke và bẻ góc cánh tay.





Giờ đây Tori lại ấn áp lực lên cùi chỏ Uke và tạo một đòn bẩy trên cổ tay Uke để thế nắm của Uke bị lỏng ra và Tori có thể tước con dao khỏi Uke.

yokomen uchi gokyo

Uke tấn công bằng yokomen uchi. Ngay khi Uke bắt đầu đòn tấn công, Tori bước một bước lướt tới trước và ra ngoài.





Bàn tay phía trước của Tori chặn cú chém của Uke và bàn tay kia khống chế trục dọc của Uke (atemi). Dùng động tác này – hệt như trong shomen uchi gokyo – Tori học được cách chặn và dừng đòn tấn công của Uke một cách vững chắc. Trong luyện tập nâng cao, Uke nên tấn công với lực ngày càng lớn nhưng vẫn phải theo cách được kiểm soát.





[Bild 3] [Bild 4]

Bằng bàn tay phía trong, Tori nắm lấy cổ tay Uke càng gần con dao càng tốt để Uke không thể di chuyển nó thêm.





Chi tiết vị trí bàn tay

Tori đưa thế nắm trên Uke lên trên theo một chuyển động tròn và bắt đầu xoay người về phía sau trên bàn chân trước. Đồng thời bàn tay kia của Tori nắm lấy cùi chỏ.





Trong khi xoay người, Tori đưa hai cánh tay xuống. Khống chế chắc cùi chỏ Uke, Tori đưa Uke xuống mặt đất.

Tori quỳ xuống như trong ikkyo: đầu gối phía trong của Tori đặt vào nách Uke và đầu gối phía ngoài đặt trên cổ tay Uke. Cánh tay Uke tuy vậy không được đặt hẳn xuống mặt đất. Với bàn tay trên cùi chỏ Uke, Tori có thể ấn nhanh xuống một áp lực và lợi dụng phản động tác của Uke để đẩy bàn tay Uke lên đầu Uke và bẻ góc cánh tay.



Giờ đây Tori lại ấn áp lực lên cùi chỏ Uke và tạo một đòn bẩy trên cổ tay Uke để thế nắm của Uke bị lỏng ra và Tori có thể tước con dao khỏi Uke.

5.6 hiji kime osae

Kỹ thuật giữ này dùng một đòn bẩy (kime) áp trực tiếp lên cùi chỏ (hiji) của Uke.



omote waza

Trước hết, Tori khống chế Uke như trong ikkyo omote. Để làm điều đó, Tori vào một tư thế chắc và vững với thân trên thẳng đứng (xem trang 138).



Tori nắm lấy mặt sau bàn tay Uke bằng bàn tay phía ngoài của mình, sao cho ngón út của Tori nằm trên mạch đập của Uke – theo cách này Tori chuyển sang nikkyo. Tori dùng thế nắm của mình để xoắn cánh tay Uke đủ xa sao cho cùi chỏ Uke chúc về phía trước.



Giờ đây Tori thả cùi chỏ Uke ra và đưa cánh tay mình vòng qua và ra trước cánh tay Uke. Bàn tay đồng thời nắm lấy cổ tay Uke. Thân trên của Tori được giữ thẳng đứng chừng nào có thể. Tori gập hai đầu gối xuống sâu, với đầu gối sau căng ra ngoài.

Chi tiết khống chế của Tori





Tori xoắn hông và cánh tay mình cũng đưa lại phía sau, tạo một đòn bẩy trên cùi chỏ Uke. Uke bị mất thăng bằng vì thế và chịu theo động tác bằng cách lùi lại.



Để kết thúc kỹ thuật, Tori có thể chuyển sang ikkyo và đưa Uke xuống mặt đất, hoặc cách khác, quỳ xuống bằng đầu gối phía trong và tiếp tục thực hiện khống chế Uke bằng một đòn bẩy trên cùi chỏ. Sự khống chế được thực hiện ở cuối kỹ thuật là như nhau cho cả ikkyo và nikkyo.

ura waza

Động tác ura bắt đầu giống như ikkyo ura – tuy vậy Tori không nắm lấy cùi chỏ Uke mà nắm lấy cổ tay Uke.





Tori bước một bước tới và xoay người về phía sau trên bàn chân trước. Đồng thời Tori đưa cánh tay mình vòng qua cùi chỏ Uke và bắt đầu khống chế vai Uke theo cách này.





Giờ đây Tori có thể rút bàn tay mình ra khỏi thế nắm của Uke và nắm vòng như trong nikkyo (xem trang 142).





Cùng góc nhìn ấy từ phía trước.

Từ tư thế thấp và vững của mình, Tori xoay hông và do đó xoay cánh tay về phía sau, và làm như vậy tạo một đòn bẩy trên cùi chỏ Uke. Uke bị mất thăng bằng vì thế và chịu theo động tác bằng cách di chuyển về phía sau.



Trong hiji kime osae, cần lưu ý rằng lúc đầu Tori không ấn quá nhiều áp lực lên đòn bẩy trên cùi chỏ Uke, nếu không Uke có thể dễ dàng chặn động tác của Tori. Ngược lại, Tori vào đúng vị trí rồi đột ngột áp đòn bẩy nhưng theo cách được kiểm soát. Bởi vì khớp cùi chỏ trong kiểu đòn bẩy này không còn có thể nhượng bộ được nữa, nên cần luyện tập nó hết sức cẩn trọng.

5.7 ude garami

Uke tấn công bằng một tư thế và thế nắm gyaku-hanmi katate dori. Tori bước một bước lướt tới trước và giữ khoảng cách với Uke bằng cách khống chế nó bằng bàn tay tự do của mình.





Rồi bàn tay chuyển tới cùi chỏ Uke và đưa nó về phía Tori. Đồng thời, bàn tay đang bị nắm của Tori được di chuyển theo hướng vai Uke. Điều này khiến cánh tay Uke bị bẻ gập và thế nắm của Uke bắt đầu lỏng ra.





Cạnh bàn tay của Tori giờ nằm phía trên khớp vai của Uke. Tori bắt đầu xoay người về phía sau trên bàn chân trước và đồng thời đưa hai bàn tay theo một chuyển động tròn xuống qua vai Uke. Trong động tác này, cánh tay Uke bị cuốn vòng quanh cánh tay Tori (garami). Đồng thời, một đòn bẩy được tạo ra trên vai Uke.







Tori tiếp tục động tác xa hơn và đưa vai Uke xuống mặt đất. Phần kết thúc giống như trong nikkyo tiếp theo sau (xem trang 142).

Ude garami cũng luôn có thể được phát triển từ đòn ném kaiten nage (xem Chương 5.11). Ở thời điểm Tori đã khống chế được Uke, Tori không tiến tới để ném Uke mà chuyển sang áp dụng ude garami.

5.8 irimi nage

Ý tưởng đằng sau irimi nage đã được giải thích rồi (xem Chương 2.3). Ở đây chúng ta trình bày phần kết thúc của kỹ thuật này.



Tori đưa đầu Uke lên vai mình bằng bàn tay phía ngoài. Đồng thời Tori giữ thăng bằng khoảng 70% trọng lượng trên bàn chân sau. Tori đưa cánh tay phía trong lên chỉ hơi quá đầu Uke một chút.

Tori xoay cánh tay mình sao cho ngón cái chúc xuống. Nhờ động tác này, vai Tori bị xoay và điều đó tới lượt nó tạo ra một đòn bẩy trên gáy Uke.



Trong suốt động tác, Uke giữ bình thường và thả lỏng – và chấp nhận động tác của Tori, chịu theo nó. Thế thủ trên trục dọc của Uke vẫn được giữ, tức là Uke không bẻ thân trên của mình sang bên. Để điều này khả thi, Uke nâng bàn chân phía ngoài của mình lên.



Với một chuyển động tròn xuống dưới, giờ đây Tori bắt đầu kết thúc động tác cánh tay mình. Uke chịu theo động tác này bằng cách, trước hết, đặt chân phía ngoài ra sau và rồi lăn người ra sau qua chân phía trong. Để điều này khả thi, Tori thả đầu Uke ra.

Trong irimi nage, Tori có thể làm Uke mất thăng bằng trước khi Uke tới vị trí cuối cùng được mô tả ở trên.



Khi Uke bị đưa xuống mặt đất hoàn toàn, Uke tiếp đất trên cẳng tay dưới và đầu gối (xem trang 300). Tư thế này cho phép Uke giữ được sự gọn gàng và có thể phản ứng với các động tác của Tori.

Tori hạ người xuống hẳn, với đầu gối sau căng ra ngoài và thân trên giữ thẳng đứng. Tori giữ khống chế Uke bằng cách giữ tiếp xúc với cùi chỏ và xương bả vai.

sokumen irimi nage (naname kokyo nage)



Ở đây chúng ta trình bày kỹ thuật này từ đòn tấn công gyaku-hanmi katate dori. Tori bước một bước lướt tới trước và xoay 90° ra ngoài, trụ trên bàn chân trước.



Đồng thời Tori đưa bàn tay mình lên đầu gối trước. Cả hai cùng hạ thấp người. Uke vẫn có thể giữ lấy bàn tay Tori. Cả hai đều giữ thân trên thẳng đứng chừng nào có thể.

Giờ đây Tori đưa bàn tay đang bị nắm lên trước trục dọc của mình và đồng thời đưa bàn chân sau của mình tới trước.





Rồi Tori xoay hông 90° theo hướng Uke và di chuyển ra sau lưng Uke bằng bàn chân phía ngoài. Tori kết thúc động tác bằng cách đưa bàn tay mình xuống bàn chân trước, mang theo đầu Uke. Trong khi làm vậy, Tori xoay cánh tay mình để có thể nhìn thấy lòng bàn tay của chính mình. Thân trên được giữ thẳng đứng và Tori hạ người xuống hẳn vào hai đầu gối. Khác với trong irimi nage, giờ đây đầu Uke được giữ ở phía ngoài cánh tay Tori (sokumen).



Dùng bàn tay tự do, Uke có thể khống chế cánh tay Tori. Khi lăn xuống, Uke đặt đầu gối mình ra sau càng xa càng tốt để có thể hấp thụ năng lượng từ động tác của Tori.



5.9 shiho nage

Đòn ném này có thể được thực hiện theo bốn hướng khác nhau (shi-ho). Theo nguyên tắc chung, người ta luyện hai phiên bản – omote và ura.

Với động tác, Tori di chuyển xuống bên dưới cánh tay Uke. Điều quan trọng là trong khi làm vậy, không được kéo cánh tay Uke cũng như không được tạo đòn bẩy trên cùi chỏ Uke.

Tori không xoay hai cùi chỏ của mình ra ngoài mà giữ chúng xuống sát hai bên sườn. Tori nắm cổ tay Uke như trong một thế nắm kiểu còng số tám.

omote waza

Sau những động tác đầu, Tori đã nắm được cổ tay Uke. Tori tiến một bước lên trước Uke và, ở cuối động tác, nâng hai cánh tay lên và lướt xuống bên dưới cánh tay Uke.



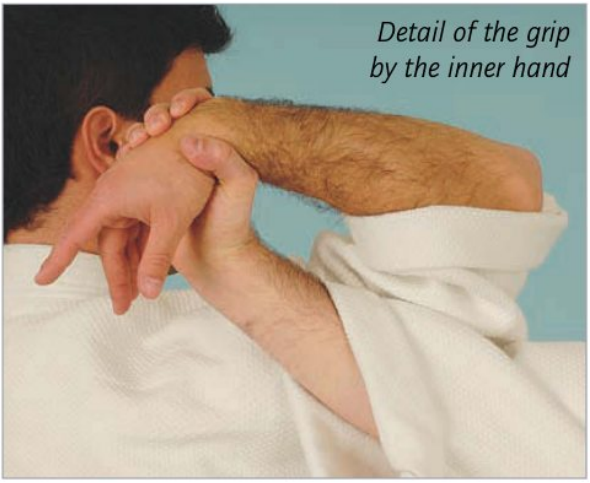






Rồi Tori xoay người 180° ra ngoài (tai no henka). Nhờ động tác này, một đòn bẩy được tạo ra trên cùi chỏ Uke.





Giờ đây Tori kết thúc kỹ thuật bằng cách đưa hai bàn tay xuống bàn chân trước của mình. Động tác này đi ngay sát vai Uke – tức là theo một đường cong bình thường – và do đó vẫn hữu ích cho cùi chỏ của Uke.

Chi tiết thế nắm của bàn tay phía trong



Tori bước một bước lướt ngắn tới trước và bẻ thân trên theo hướng đùi trước của mình để lấy đà bằng cách dùng thân người cho đòn ném.

Bất chấp đòn bẩy, Uke giữ cánh tay và vai mình thả lỏng và lăn người ra sau.

ura waza

Sau những động tác đầu, Tori đã nắm được cổ tay Uke. Tori bước một bước tới từ một vị trí chéo để có thể xoay người 180° cho động tác ura, và để vai của Tori và Uke ở cùng độ cao (tai sabaki).









Tori đã nắm được cổ tay Uke bằng bàn tay phía ngoài của mình. Hai bàn tay của Tori ở phía trước trục dọc của mình. Giờ đây Tori lại bước một bước lướt ngắn tới trước và, ở cuối động tác này – giống như trong omote – xoay người 180°. Tori giữ thẳng đứng trong suốt toàn bộ trình tự động tác.

Theo cách này, cùng đòn bẩy như trong động tác omote được tạo ra. Tori kết thúc động tác và có thể ném Uke bằng kỹ thuật của mình.





Các động tác trong đòn ném tương tự như một động tác chém xuống bằng kiếm. Hiệu ứng của đòn bẩy trên cùi chỏ vẫn còn khi hai bàn tay của Tori đi thẳng xuống ngang qua vai của chính mình – không có sự kéo ra ngoài.



Khi Tori tăng tốc đủ nhiều để Uke không thể lăn người ra sau, thì Uke ngã về phía trước, qua trục cổ tay của Tori.



5.10 ude kime nage

Đòn ném này dựa trên một động tác khởi đầu tương tự như trong shiho nage. Trong ví dụ này, Uke tấn công bằng ai-hanmi katate dori.

omote waza



Tori bắt đầu động tác bằng cách đặt bàn chân trước của mình hơi ra ngoài. Bàn tay phía trước của Tori vẫn ở phía trên bàn chân trước.



Rồi Tori tiến một bước lên trước Uke. Đồng thời Tori đưa bàn tay phía trong của mình từ phía sau tới trước và xoắn bàn tay sao cho ngón cái chúc xuống ở cuối chuyển động tới trước. Điều này tạo ra một đòn bẩy (kime) trên cùi chỏ (ude) và vai của Uke. Động tác này cho Uke một đà mạnh tới trước và Uke lăn người về phía trước.





Khi luyện các phương pháp nâng cao, Tori phải bảo đảm rằng cánh tay tự do của mình tăng tốc trong chuyển động tới trước.

ura waza

Tori nắm lấy cổ tay Uke và xoay từ một vị trí chéo vào một vị trí sau lưng Uke (tai sabaki). Đồng thời, thế nắm của Tori trên cổ tay Uke được giữ ở phía trước trục dọc của mình.









Rồi Tori bước một bước lướt dài tới trước bằng bàn chân phía trong của mình. Cũng như trong kỹ thuật omote, đồng thời Tori đưa cánh tay phía trong tới trước và xoắn nó sao cho ngón cái chúc xuống ở cuối chuyển động tới trước. Động tác này cho Uke một đà mạnh tới trước và Uke lăn người về phía trước.



Khi ude kime nage được thực hiện đúng, Uke không thể tính toán được liệu Tori sẽ đánh vào sườn hay vào đầu mình bằng chuyển động tới trước. Đòn ném được sinh ra từ cảm giác của chuyển động tới trước. Cho mục đích luyện tập, nếu Tori đang cầm một con dao trong tay, thì cảm giác ấy sẽ đặc biệt rõ ràng với Uke.

5.11 kaiten nage

Trong kaiten nage, người ta phân biệt giữa các dạng uchi và soto. Trước hết chúng ta trình bày động tác omote cho cả hai kỹ thuật, rồi sau đó là phần kết ura cho cả hai.

uchi kaiten nage Uke tấn công bằng gyaku-hanmi katate dori. Tori bước một bước lướt tới trước và ra ngoài, giữ bàn tay đang bị nắm vẫn ở phía trên bàn chân trước. Bàn tay tự do của Tori khống chế khoảng cách tới Uke (atemi).







Rồi Tori bước một bước vào phía trong, xuống bên dưới cánh tay Uke (uchi) và xoay hông 180° (kaiten).





Tori giữ thân trên thẳng đứng trong suốt động tác này.



Tori đưa bàn tay đang bị nắm xuống phía trước trục dọc của mình và tiếp tục động tác này bằng một bước ra sau. Đồng thời Tori hạ người xuống thấp vào hai đầu gối.

Uke bước một bước lùi, chịu theo động tác và bẻ thân trên xuống để có thể giữ lấy Tori. Bàn tay tự do của Tori khống chế đầu Uke (atemi).





Tori đưa bàn tay đang bị nắm lên theo một chuyển động tròn. Theo cách này Tori giải phóng bàn tay mình và rồi tự nắm lấy cổ tay Uke.



Tori đưa chân trước của mình ra sau. Bước một bước tới, Tori tạo một đòn bẩy trên vai Uke, đưa Uke tới trước mất thăng bằng.



Uke giữ vai mình thả lỏng và lăn người về phía trước – một là vì bị buộc phải làm vậy bởi đòn bẩy trên vai, hai là vì không muốn bị hai đầu gối của Tori đánh trúng.

soto kaiten nage Uke tấn công bằng gyaku-hanmi katate dori. Tori bước một bước lướt tới trước và giữ bàn tay đang bị nắm vẫn ở phía trên bàn chân trước. Bàn tay kia của Tori khống chế khoảng cách tới Uke.





Tori đưa bàn tay đang bị nắm lên trên và ra ngoài theo một chuyển động tròn, sao cho cạnh bàn tay chúc về phía Uke. Rồi Tori xoay người 180° vòng ra sau trên bàn chân trước. Tori ở lại phía ngoài cánh tay Uke (soto) (xem trang 75).







Cùng động tác như trong uchi kaiten nage giờ diễn ra tiếp. Tori đưa bàn tay đang bị nắm xuống phía trước trục dọc của mình rồi bước một bước ra sau trong khi hạ người xuống thấp vào hai đầu gối.



Uke bước một bước lùi, chịu theo động tác và bẻ thân trên xuống để có thể giữ lấy Tori. Tori đưa bàn tay tự do của mình xuống ngang đầu Uke (atemi).





Tori đưa bàn tay đang bị nắm lên. Theo cách này Tori giải phóng bàn tay mình và rồi tự nắm lấy cổ tay Uke.

Tori tạo một đòn bẩy trên vai Uke bằng một bước tới và đưa Uke tới trước mất thăng bằng. Uke lăn người về phía trước.



ura waza Sau những động tác khởi đầu của soto hay uchi, Tori không di chuyển ra sau mà di chuyển bằng một tai sabaki sang phía trước, và do đó sang phía bên kia cánh tay Uke. Đồng thời Tori đưa bàn tay đang bị nắm xuống phía trước trục dọc của mình. Uke bẻ thân trên của mình xuống vì Tori khống chế đầu Uke (atemi) bằng bàn tay tự do.







Tori di chuyển tới trước bằng một bước lướt từ vị trí này. Rồi Tori bước một bước và đưa cánh tay Uke lên hông Uke. Điều này cho Tori trục quay kế tiếp cho một động tác nữa. Giờ đây Tori có thể xoay người 180° trở ra sau để đi ra sau lưng Uke (ura). Nhờ động tác này, Uke bị đưa mất thăng bằng.





Ở cuối các động tác chân, Tori xoắn thêm hông mình 180° và đưa bàn tay đang bị nắm từ phía sau tới trước lên thân Uke để có thể ném Uke.





Uke theo trọn toàn bộ động tác để tránh bị hai đầu gối của Tori đánh vào đầu và lăn người ra xa về phía trước.

5.12 kote gaeshi

Sau động tác khởi đầu, Tori nắm cổ tay Uke (kote) bằng bàn tay đối xứng gương với nó. Ngón út của Tori nằm trên mạch đập của Uke và ngón cái của Tori nằm trên mặt sau bàn tay Uke. Dùng thế nắm này, Tori khóa cùi chỏ Uke.





Chi tiết thế nắm của Tori

Tori đã vào một vị trí sao cho mình có thể khống chế góc đối với Uke và đồng thời thực hiện một động tác ném ngang qua hông Uke.

Tori dùng bàn tay tự do của mình cho đòn ném, đưa nó lên mặt sau bàn tay Uke và tạo một đòn bẩy trên cổ tay Uke (gaeshi = “xoay, đổi”). Hướng của động tác là về phía bàn chân trước của Tori. Uke lăn người ra sau hoặc ngã về phía trước qua trục cổ tay của Tori khi Tori tăng tốc độ đòn ném tới mức một cú lăn ra sau sẽ quá chậm.





Kote gaeshi là một cái gọi là nage katame waza, tức là một đòn ném được kết thúc bằng một kỹ thuật giữ. Tori tiếp tục duy trì thế nắm trên cổ tay Uke sau đòn ném. Bàn tay tự do của Tori trượt xuống tới cùi chỏ Uke, với ngón cái chúc về phía chính Tori.





Tori đưa bàn chân sau của mình vòng qua đầu Uke. Cổ tay Uke – vẫn đang bị Tori giữ – vẫn che ngang mặt Uke. Dùng động tác này, Uke bị lật người nằm sấp xuống.



Phần kết thúc giống như trong nikkyo tiếp theo sau. Tori quỳ xuống sao cho vai của Uke nằm giữa hai đầu gối của mình. Cánh tay Uke bị ghim trong nếp gấp cùi chỏ của Tori và bàn tay tự do của Tori kéo cùi chỏ về phía thân trên của mình. Bằng cách xoay hông theo hướng đầu Uke, Tori tạo một đòn bẩy trên vai Uke (xem trang 142).



Lựa chọn thứ hai cho kote gaeshi Uke tấn công bằng gyaku-hanmi katate dori. Tori đưa bàn tay đang bị nắm của mình lên phía trong để có thể nhìn thấy lòng bàn tay mình (xem trang 79). Đồng thời Tori đặt bàn chân trước của mình ra ngoài về phía sau và bàn chân sau của mình tiến tới trước. Giờ đây Tori không còn đối diện trực diện với Uke nữa mà đứng ở một góc 45° so với Uke.





Bàn tay tự do của Tori nắm lấy phần gốc ngón cái của Uke từ phía dưới.





Chi tiết vị trí bàn tay

Tori rút bàn tay mình ra khỏi thế nắm của Uke và đưa nó xuống dưới lên mặt sau bàn tay Uke. Điều này lại tạo ra đòn bẩy trên cổ tay Uke. Đòn bẩy được tăng lên khi Tori hạ người xuống trong hai đầu gối. Bất chấp đòn bẩy, Uke giữ cánh tay mình thả lỏng và lăn người ra sau hoặc ngã về phía trước.







Cùng động tác ấy nhìn từ một góc vuông.

5.13 koshi nage

Koshi nghĩa là hông – vậy koshi nage nghĩa là một loạt đòn ném dùng hông – Tori ném Uke bằng hông của mình. Ở đây có một số khả năng. Một điều chung là tiếp xúc với Uke được giữ ở mức tối thiểu chừng nào có thể. Theo cách này Tori tránh để Uke bám lấy mình, khiến Uke không thể bắt đầu dùng một đòn phản.

Ở đây cũng có một khác biệt so với những đòn ném bằng hông thấy trong Judo. Trong khi ở Judo, nên áp dụng một kỹ thuật giữ trên mặt đất sau một đòn ném khi có thể, thì trong Aikido, sau một đòn ném bạn phải có cơ hội phản ứng với một kẻ tấn công khác.

Sau khi bắt đầu các động tác, Tori đã nắm được cổ tay Uke bằng bàn tay đối xứng gương và bước một bước tới. Bàn tay tự do của Tori đang khống chế khoảng cách tới Uke (atemi).







Tori đưa hai gót chân sát lại nhau và xoay 90° về phía Uke. Thân trên của Tori đang chạm vào thân trên của Uke. Uke nắm lấy áo khoác của Tori để có thể ngã an toàn.

Tori hạ người xuống trong hai đầu gối, đồng thời giữ thân trên thẳng đứng. Tori nhìn vào bàn tay đang nắm của mình và xoay hông một chút trong khi làm điều đó.



Bằng cách hạ người xuống thấp, giờ đây Tori ở dưới trọng tâm của Uke. Bàn tay tự do của Tori ở ngang tầm mắt và giờ đây được dùng để quét về phía hai chân Uke. Nhờ động tác này, Uke bị mất thăng

bằng và ngã xuống qua hông Tori (koshi). Tori thả bàn tay Uke ra để Uke có thể dùng nó đập xuống mặt đất khi ngã.



Dạng luyện tập này cho một cơ hội tốt để phát triển cảm giác cho koshi nage. Cho mục đích luyện tập, trước hết Tori có thể đặt hai bàn chân xa nhau hơn để có thể đưa Uke lên hông mình chậm hơn. Uke phải giữ cho mình thả lỏng nhưng không quá lỏng lẻo. Thân trên của Uke không bị bẻ về phía trước mà giữ thẳng đứng chừng nào có thể để có thể ngã an toàn.

koshi nage từ cơ sở của shiho nage omote waza Dạng này dùng cùng nền tảng khởi đầu như shiho nage omote waza (xem trang 179). Sau khi Tori đã bắt đầu động tác, Tori nắm lấy cổ tay Uke bằng bàn tay chéo của mình và bước một bước tới. Rồi Tori đưa hai bàn chân lại sát nhau và hạ thân người xuống.





Đồng thời, Tori đưa bàn tay đang nắm của mình lên qua đầu và sang phía bên kia thân người. Tori nâng bàn tay tự do của mình lên ngang tầm mắt và bắt đầu quét theo hướng hai chân Uke.





Uke bị mất thăng bằng vì thế và ngã xuống qua hông Tori. Bởi vì trong đòn ném này, Uke không thể bám lại được, nên điều quan trọng là Tori phải duy trì thế nắm trên bàn tay Uke cho tới khi kết thúc cú ngã.



koshi nage từ cơ sở của ude kime nage omote waza Dạng này dùng cùng nền tảng khởi đầu như ude kime nage (xem trang 183). Sau khi Tori đã bắt đầu động tác, Tori nắm lấy cổ tay Uke bằng bàn tay chéo của mình. Rồi Tori bước một bước tới, đưa hai bàn chân lại sát nhau phía trước Uke và hạ thân người xuống sâu. Đồng thời Tori xoắn hông mình 180°. Bàn tay tự do của Tori di chuyển ngang qua hông Uke – nhưng khác với ude kime nage, động tác này không được làm tới trước mà là lên trên.











Bàn tay tự do của Tori giờ được đưa theo một chuyển động tròn xuống dưới về phía hai bàn chân mình. Bằng bàn tay tự do của mình, Uke nắm lấy áo khoác của Tori để có thể ngã xuống an toàn.

Động tác này khiến Uke bị mất thăng bằng và ngã xuống qua hông Tori. Tori thả cánh tay Uke ra để Uke có thể đập xuống mặt đất khi ngã.



koshi nage từ cơ sở của ikkyo omote waza Dạng này dựa trên cùng động tác khởi đầu như ikkyo omote waza (xem trang 138). Uke tấn công bằng ai-hanmi katate dori. Lúc đầu, Tori nắm lấy tay áo của áo khoác Uke ở cùi chỏ.







Rồi Tori đưa hai bàn chân lại sát nhau phía trước Uke, hạ người xuống hẳn vào hai đầu gối và xoắn hông mình 180°. Bằng bàn tay tự do của mình, Uke nắm lấy áo khoác của Tori để có thể ngã xuống an toàn.





Tori đưa cánh tay Uke, đang bị nắm ở bàn tay và cùi chỏ, theo một chuyển động tròn xuống dưới. Điều này khiến Uke bị mất thăng bằng và ngã xuống qua hông Tori.



Tori thả cánh tay Uke ra để Uke có thể dùng nó đập xuống mặt đất.

Dạng động Dạng koshi nage được mô tả ở trên ít nhiều là những dạng luyện tập, có thể dùng để xây dựng cảm giác cho các động tác koshi nage. Trong một đòn tấn công động, Tori không có thời gian để tự đặt mình vào một góc 90° trước Uke. Điều này có nghĩa là trong một đòn tấn công động, cần một dạng koshi nage mang tính động.

Uke tấn công bằng kata dori men uchi. Khi Uke nắm lấy áo khoác của Tori ở ngang vai, thì Tori đã di chuyển tiếp tới trước bằng bàn chân trước của mình.



Tori khống chế cú đánh của Uke bằng bàn tay phía trước và làm giảm lực cú đánh bằng bàn tay kia.



Nhờ những động tác lướt tới trước và chuyển động của cú đánh của Uke, giờ đây Tori đang đứng ngang tầm hông của Uke. Tori bắt đầu xoay người ra sau bằng bàn chân sau của mình. Vì động tác này và tính động của chuyển động tới trước, Uke bị mất thăng bằng và ngã xuống qua hông Tori. Để làm điều đó, Uke thả vai Tori ra và nắm lấy áo khoác để có thể ngã xuống an toàn.









Để thực hiện dạng động này, điều quan trọng là chuyển động tới trước của Uke không bị ngắt quãng và tiếp xúc giữa Uke và Tori được giữ ở mức tối thiểu. Ở thời điểm tiếp xúc, Tori đang đứng gọn gàng trong một tư thế thấp và vững, và có thể đánh Uke bằng cùi chỏ trước của mình.

5.14 tenchi nage

Uke tấn công bằng gyaku-hanmi katate dori. Tori bước một bước lướt tới trước và ra ngoài bằng bàn chân trước. Đồng thời bàn tay đang bị nắm của Tori vẫn ở phía trên bàn chân trước – tức là nó di chuyển xuống dưới (chi = đất).





Nhờ động tác tiến tới của Tori, giờ đây Tori và Uke ngang tầm nhau. Tori đưa cánh tay tự do của mình lên (ten = trời) qua bên cạnh đầu Uke. Rồi Tori di chuyển tiếp về phía trước bằng bàn chân trước và xoay bàn tay trên của mình sao cho ngón cái chúc xuống. Tori đưa bàn tay mình xuống về phía bàn chân trước theo một chuyển động tròn và kết thúc động tác. Điều này làm Uke mất thăng bằng và Uke lăn người ra sau.





Để có thể ngã xuống an toàn, Uke đặt đầu gối phía trong của mình ra sau càng xa càng tốt. Nếu động tác được làm đúng, đầu Uke lướt qua và trượt dọc theo cánh tay Tori.

Trong một dạng trực tiếp và mang tính động hơn, Tori có thể đấm vào mặt Uke bằng nắm đấm. Nắm đấm có cùng quỹ đạo như động tác với cánh tay duỗi thẳng (xem ở trên). Độ căng trong bàn tay dưới của Tori cho Uke khả năng né tránh và do đó không bị Tori đánh trúng. Rồi Uke ngã qua trục bàn tay của Tori.





5.15 sumi otoshi

Uke tấn công bằng gyaku-hanmi katate dori. Tori bước một bước lướt tới trước và ra ngoài bằng bàn chân trước. Đồng thời bàn tay đang bị nắm của Tori vẫn ở phía trên bàn chân trước.





Bàn tay tự do của Tori di chuyển lên dọc theo trục dọc của Uke và khống chế khoảng cách theo cách này.





Tori đưa hai bàn chân của mình tới trước sát lại nhau và bắt đầu hạ người xuống trong hai đầu gối. Đồng thời trọng lượng của Tori được giữ thăng bằng về phía trước, tức là mông của Tori không di chuyển ra sau. Khi hạ người xuống, bàn tay tự do của Tori trượt xuống từ phía trên, dọc theo thân Uke và – khi đã tới phía sau Uke – theo hướng đầu gối.



Động tác này làm Uke mất thăng bằng. Đồng thời Tori quét hai chân Uke đi. Uke ngã về phía trước, qua trục của thế nắm.

Bằng cách quỳ xuống, Tori dễ dàng đạt được vị trí góc tối ưu với Uke. Trong các dạng nâng cao, sau đó chỉ cần – nếu Tori có thể đạt được vị trí góc này, và chỉ cần quỳ xuống một chút – là đủ để làm Uke mất thăng bằng. Tuyệt đối không được kéo thế nắm của Uke, vì Uke sẽ hoặc kéo nó trở lại, hoặc thả nó ra, hoặc theo động tác sang ngang.



5.16 juji garame nage

Uke tấn công Tori bằng một ushiro ryote dori (xem trang 285). Tori nâng bàn tay phía ngoài của mình lên và bước một bước lướt ra sau, xuyên xuống bên dưới cánh tay Uke.







Đồng thời Tori xoay bàn tay phía ngoài của mình vào trong và nắm lấy cổ tay Uke. Cùng lúc, Tori đưa bàn tay phía trước của mình lên trên ra sau theo một chuyển động tròn và nắm cổ tay kia của Uke trong khe giữa ngón cái và ngón trỏ.

Tori bắt chéo hai cánh tay Uke (juji garami) và ấn áp lực.





Chi tiết vị trí cánh tay và thế nắm của Tori

Bước một bước lướt tới trước, bàn tay trên ấn cánh tay Uke theo một chuyển động tròn tới trước và xuống dưới. Điều này làm Uke mất thăng bằng và Uke ngã về phía trước.



Để ngã qua phía trước, Uke phải quét chân sau của mình đi bằng chân trước. Khác với những đòn ném khác, trong juji garami nage, Uke không thể vừa ngã qua phía trước vừa thoát khỏi Tori. Tori giữ lấy Uke bằng bàn tay phía trong của mình và thả bàn tay phía ngoài kia ra để Uke có thể đập xuống mặt đất khi ngã.



5.17 aiki otoshi

Uke tấn công bằng một ushiro ryo kata dori (xem trang 288). Trước khi đòn tấn công của Uke kết thúc, Tori bước một bước sang ngang về phía sau, ngang qua Uke. Đồng thời thân trên của Tori giữ thẳng đứng và hạ người xuống hẳn vào hai đầu gối, vốn được căng ra ngoài. Nhờ động tác này, Uke bị mất thăng bằng một chút.





Giờ đây Tori có thể đưa hai đầu gối của Uke lại sát nhau và túm vòng quanh chúng bằng cả hai tay.





Điều này làm Uke mất thăng bằng hẳn và Tori có thể nâng hai bàn chân Uke lên và ném chúng ra sau lưng Uke. Rồi Tori xoay người theo hướng ngược lại để Uke không thể kéo Tori theo mình. Uke giữ lấy thế nắm trên áo khoác của Tori bằng bàn tay sau, để có thể ngã xuống an toàn.





5.18 kokyu nage

Kokyu nghĩa là “hơi thở” hay “trao đổi”. Vậy nên kokyu nage là những đòn ném Aikido dùng năng lượng của đòn tấn công để làm Uke mất thăng bằng. Các kỹ thuật kokyu nage nhìn chung được thực hiện bằng những động tác đặc biệt mang tính động và uyển chuyển, và trong đó không áp đòn bẩy lên các khớp của Uke. Tuy nhiên, vì mọi kỹ thuật ném trong Aikido đều mang sẵn ý nghĩa của kokyu nage, nên bạn có thể gọi mọi đòn ném là những đòn kokyu nage.

Uke tấn công bằng jodan tsuki. Tori làm giảm lực cú đấm bằng bàn tay chéo của mình. Bàn tay kia của Tori bắt đầu khống chế cùi chỏ Uke (tương tự ikkyo omote waza).







Đồng thời, Tori đưa bàn chân sau của mình tới trước trong khi đón cú đấm của Uke. Trong khi làm vậy, Tori giữ thân trên và đầu mình về phía sau – nói cách khác, Tori không thu hẹp khoảng cách giữa hai người quá nhiều nhờ động tác tiến tới của mình.





Ở thời điểm Uke sắp đánh trúng Tori – tức là ở thời điểm đỉnh cao của chuyển động và động lượng của động tác tiến tới – Tori hạ người xuống trong hai đầu gối, xoắn hông mình qua 180° và do đó làm Uke mất thăng bằng. Như vậy, đòn ném đạt được chỉ nhờ động tác né tránh của Tori, mà không cần phải kéo cánh tay Uke.



5.19 ushiro kiri otoshi







Uke tấn công bằng một chudan tsuki (xem trang 282). Tori bước một bước lướt tới trước và có thể làm giảm lực cú đấm của Uke sang ngang bằng bàn tay trước của mình mà không ngừng chuyển động của mình hay chặn nó lại (xem trang 89).

Giờ đây Tori bước thêm một bước lướt ra sau lưng Uke và xoay người trên bàn chân trước 180° về phía sau. Đồng thời, bàn tay của Tori bắt đầu khống chế đầu và cầm Uke từ phía sau. Bằng bàn tay kia của mình, Tori làm một động tác chém xuống trên đầu Uke (kiri).



Uke ngã ra sau bằng cách quét chân trước của mình đi bằng đầu gối sau. Theo cách này, Uke vẫn tiếp tục di chuyển tới trước và không bị Tori đánh trúng.

5.20 suwari waza kokyu ho

Như bạn đọc trong Chương 5.18, kokyu nghĩa là “hơi thở” hay “trao đổi” – ho là viết tắt của “bài tập”. Trong kokyu ho, vấn đề là tìm cách “trao đổi” với Uke hay thực hành nguyên lý này (xem Chương 6.3).

Dạng cơ bản cho bài tập của kỹ thuật này như sau:



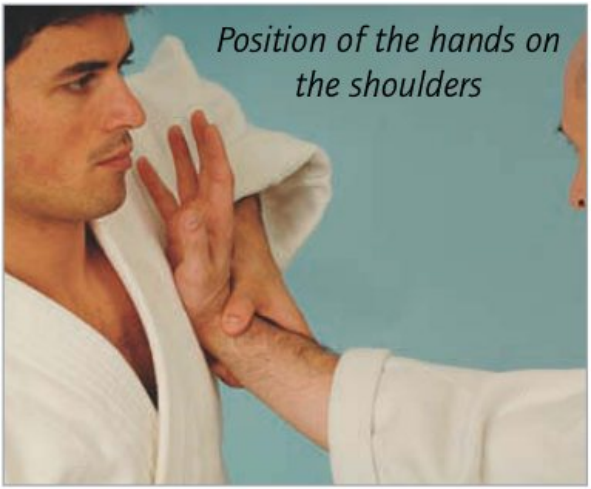
Uke và Tori quỳ xuống trên hai đầu gối, ngồi đối diện nhau (seiza). Các ngón chân duỗi thẳng ra. Uke nắm lấy hai cổ tay của Tori.



Tori nâng hai bàn tay của mình lên một chút và kéo cả hai ra ngoài, mở ra vùng không gian phía trước ngực Uke.

Rồi Tori đưa cạnh hai bàn tay của mình lên vai Uke và khiến Uke mất thăng bằng về phía sau.





Vị trí hai bàn tay trên vai

Cuối cùng, Tori nghiêng Uke sang một bên. Tori điều chỉnh vị trí của mình theo Uke bằng cách đi theo Uke xuống. Đồng thời Tori chống các ngón chân của mình lên. Giờ đây Tori có khống chế trên Uke.





Uke giữ lấy hai bàn tay của Tori và bắt chéo hai chân mình lại để không ngã ngửa hẳn xuống.

Trong các bài tập nâng cao, Uke có thể cố giữ lấy Tori và chặn Tori. Tori cố duy trì tư thế của mình và mở thế thủ của Uke ra, và bất chấp động tác chặn, vẫn làm Uke mất thăng bằng.

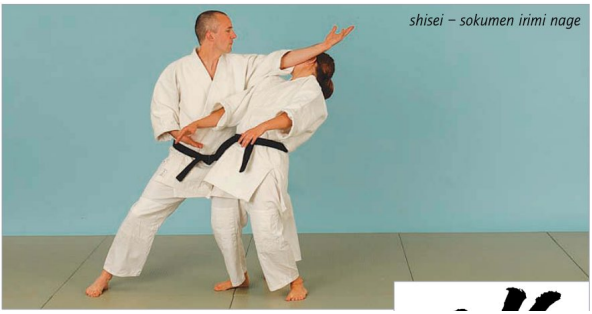
Đọc thêm: Ueshiba, K & Ueshiba, M (2002) Best Aikido: The Fundamentals. Tokyo: Kodansha International Ltd. Ueshiba, M (2003) The Aikido Master Course: Best Aikido 2. Tokyo: Kodansha International Ltd.

ikkyo omote waza

“Tha thứ là một đức hạnh của kẻ dũng cảm.”

Indira Gandhi

CHƯƠNG 6 — AIKIDO DỰA TRÊN CÁC NGUYÊN LÝ



shisei – sokumen irimi nage









6 Aikido dựa trên các nguyên lý

• Những nguyên lý chính của Aikido là gì?

• Bạn có thể học các nguyên lý như thế nào?

• Các nguyên lý tương tác với nhau ra sao?

Mọi kỹ thuật Aikido đều dựa trên cùng những nguyên lý. Những nguyên lý ấy biến các kỹ thuật thành kỹ thuật Aikido và phân biệt chúng với, ví dụ, những “mánh” như đôi khi được dạy trong các khóa tự vệ. Nguyên lý là những hằng số luôn hiện diện ngay cả khi các kỹ thuật bị biến đổi hay được đem vào sử dụng (ứng dụng).

Nguyên lý Kỹ thuật

sankyo

irimi nage

shiho nage

ikkyo

Mục đích của quá trình học tập trong Aikido là nhận ra, hiểu, nội tâm hóa và cuối cùng là có thể sử dụng được các nguyên lý. Với quá trình này, các kỹ thuật trong Aikido là một phương pháp học tập.

Với người mới bắt đầu Aikido, trước hết chỉ cần ghi nhớ ba nguyên lý:

• Nhận ra và có thể tạo ra khoảng cách đúng (ma-ai) tới đối thủ

• Có thể vào đúng tư thế (shisei) – và tất nhiên…

• …dùng đúng kỹ thuật (waza).

Tập trung vào ba điểm này đã đủ thử thách với người mới bắt đầu Aikido.

Những học viên Aikido tiến bộ nên nỗ lực dần dần ghi nhớ thêm những nguyên lý khác của Aikido – ví dụ, có thể thực hiện những động tác tiết kiệm và thuần khiết, và có thể bảo đảm an toàn cho Uke cũng như cho chính mình. Trong khi duy trì một nguyên lý, không được để một nguyên lý khác (nguyên lý) bị hy sinh. Ví dụ, nếu người tập Aikido chỉ có thể thực hiện đúng kỹ thuật bằng cách phải dùng quá nhiều sức, do đó làm mất tư thế đúng của mình, thì điều đó rõ ràng là sai. Trong trường hợp này, kỹ thuật đã được thực hiện bằng cách đánh mất nguyên lý về một tư thế đúng.

Hơn nữa, cần luôn nỗ lực duy trì mọi nguyên lý, nhờ đó đạt được việc thực hiện một kỹ thuật Aikido lý tưởng và hoàn hảo.

Phần sau đây cho chúng ta một cái nhìn gần hơn (kèm ví dụ) về những nguyên lý quan trọng nhất của Aikido:

6.1 Tư thế đúng – shisei

Tư thế đúng trong Aikido trông như thế này:

• Thân trên thẳng đứng (chúng ta nói tới một trục dọc thẳng đứng).

• Hai vai thả lỏng và hơi kéo về sau.

• Đầu thẳng đứng, thẳng hàng với trục dọc.

• Hai cánh tay được giữ thả lỏng nhưng không lỏng lẻo.

• Hai bàn chân được đặt xuống trên một đường sao cho có thể xoay hông và bàn chân tại chỗ mà không phải bắt chéo hai chân.

• Hai bàn tay được giữ bình thường và sẵn sàng hành động, lơ lửng phía trên hai bàn chân. Hai cùi chỏ thẳng và nhìn chung không bị xoắn hay bẻ ra ngoài.

shisei – sokumen irimi nage



Bằng cách luyện tư thế đúng, bạn sẽ phát triển một cảm giác cho vị trí trung tâm vững chắc của thân người. Trong giới Aikido, thuật ngữ “hông vững” đã lọt vào ngôn ngữ. Từ tiếng Nhật cho điều này là hara.

Thuật ngữ này có tầm quan trọng lớn đối với mọi môn võ. Bằng cách duy trì tư thế đúng và phát triển cảm giác cho một trung tâm vững chắc, người ta có được cảm giác tốt hơn để thực hiện các động tác với năng lượng tích cực (xem “ki” – Chương 1). Các động tác được

thực hiện thả lỏng nhưng không lỏng lẻo, và được thực hiện một cách tự nhiên và tự phát. Cả ba yếu tố này đều tương tác với nhau.

hara

Tư thế đúng

Trung tâm

shisei

hara

Năng lượng

ki

Một số kỹ thuật Aikido đòi hỏi bạn phải hạ người xuống thấp trong hai đầu gối để có thể làm việc với một trọng tâm được hạ thấp. Đồng thời thân trên của bạn được giữ thẳng đứng chừng nào có thể và hai đầu gối được căng ra ngoài.



Một ví dụ nữa về shisei tốt là khi Uke tấn công bằng shomen uchi, Tori không bẻ người sang ngang mà giữ các động tác mình thẳng và đứng. Tori làm giảm lực cú chém của Uke và có thể – nhờ vị trí cùng tư thế đúng của mình – để Uke lướt qua.







Một ví dụ shisei nữa dùng tư thế hạ thấp là khi Uke tấn công bằng ryo kata dori. Tori đứng thẳng với hai đầu gối gập xuống sâu. Bàn tay trước khống chế khoảng cách tới Uke. Tori duy trì một vị trí đúng bất chấp đòn tấn công của Uke. Điều này cho phép Tori khống chế đòn tấn công của Uke.









Tư thế đúng cũng thiết yếu khi làm việc với thanh bokken. Tư thế cầm kiếm này được gọi là hasso kamae. Tori đứng thẳng trong một tư thế thăng bằng và vững chắc. Theo cách này Tori có thể đón hiệu quả một đòn tấn công, hoặc thậm chí chính mình cũng có thể tấn công nhanh và hiệu quả.

6.2 Khoảng cách cân bằng – ma-ai

“Tất cả đều xoay quanh khoảng cách đúng” – nhận xét này của Christian Tissier phản ánh tầm quan trọng của nguyên lý này. Không thể ấn định một con số cố định cho khoảng cách cân bằng đúng giữa Tori và Uke. Hơn nữa, nó còn phụ thuộc vào việc luyện kỹ thuật nào và tốc độ thực hiện kỹ thuật ấy. Kiểu đòn tấn công và tất nhiên cả trình độ của những người đang luyện cũng đóng một vai trò.

Tori luôn chịu trách nhiệm khống chế khoảng cách tới Uke vì chính Tori là người phải tự vệ. “Khống chế” ở đây nghĩa là Tori luôn có thời gian để phản ứng thích hợp với các động tác của Uke và tránh bị bất ngờ.

Đặc biệt khi mới bắt đầu học Aikido, luôn hợp lý khi trước hết luyện với một khoảng cách hơi lớn hơn giữa hai người. Điều này nghĩa là

Uke luôn phải bước thêm một bước để tới được Tori mà tấn công. Khi bạn đạt tới trình độ cao hơn, việc luyện gần nhau hơn là điều có thể và có ý nghĩa hơn. Khi ấy, Uke chỉ cần bước một bước lướt tới trước là tấn công được Tori.

Khi làm việc với thanh bokken, ý nghĩa của khoảng cách giữa Uke và Tori trở nên rất quan trọng. Nếu Uke và Tori đứng đối diện nhau, kiếm trong tư thế thủ giữa seigan kamae, thì họ ở cùng khoảng cách với nhau như trong kỹ thuật cơ bản của Aikido. Cả hai đều có thể với tới nhau và cũng đều có thể khống chế nhau. Nếu khoảng cách lớn hơn, sẽ không có nguy hiểm cho cả hai, vì họ không thể đánh trúng nhau mà không thực sự phải gắng sức. Nếu họ ở gần nhau hơn, họ không còn có thể khống chế nhau nữa và họ sẽ ở vào vị thế có thể gây bất ngờ cho người kia.



6.3 Tìm kiếm sự trao đổi – aiki

Ai nghĩa là hòa hợp, sự đưa lại gần nhau và sự hòa điệu đồng thanh – ki là năng lượng. Gộp lại, aiki nói tới nguyên lý rằng những năng lượng đối nghịch ban đầu của Tori và Uke được hợp nhất và đưa vào hòa hợp (xem Chương 1). Với các bài tập, điều này nghĩa là Tori không được chặn đòn tấn công của Uke, mà đúng hơn là tiếp nhận các động tác ấy, hoặc thậm chí đoán trước và di chuyển cùng chúng. Theo cách này, Uke trở thành một người bạn đồng hành hòa điệu, giao tiếp cả về thể chất lẫn tinh thần. Điều này cho phép một sự hòa trộn hài hòa (kokyu) giữa Tori và Uke.

Tuy nhiên, điều này giả định rằng Uke sẵn lòng nhận ra tình huống ấy. Nếu Uke lảng tránh cách tiếp cận của Tori, các kỹ thuật Aikido có thể làm Uke bị thương. Như vậy có thể thấy Aikido cũng dựa trên sự răn đe và sự thấu hiểu.



Sau đòn tấn công của mình, Uke nhường bước, nếu không Tori có thể làm Uke bị thương

Tori càng được huấn luyện nhiều, càng có thể tránh việc dùng các kỹ thuật Aikido để trừng phạt, bởi vì Tori vẫn có thể khống chế khoảng cách giữa hai người ngay cả khi Uke không sẵn lòng chấp nhận sự hòa hợp.

Về cơ bản, các kỹ thuật Aikido có thể được đặc trưng như những kỹ thuật đích thực đã được phát triển minh nhiên để mở cánh cửa cho sự hòa hợp này. Tương tự, chúng không được hình dung ra để chiến đấu chống lại một đối thủ. Những tư tưởng này đã được thể hiện trong các kỹ thuật Aikido. Một ví dụ hạng nhất cho điều này có thể thấy trong bài tập kokyu ho.

kokyu ho

Uke tấn công Tori bằng katate ryote dori (xem trang 276). Dùng kỹ thuật của mình, Tori cố hòa nhập vào các động tác nắm của Uke, mà không kéo cũng không đẩy.



Để làm điều đó, Tori đưa bàn chân trước của mình ra sau và ra ngoài, và đặt bàn chân sau tới trước vào chỗ trước kia là bàn chân trước.



Nhờ động tác này, Tori rời khỏi đường thẳng ban đầu giữa mình và Uke và giờ đứng ở một góc 45° so với Uke. Tori để cánh tay đang bị Uke nắm ở phía trước trục dọc của mình. Tori hạ người xuống thấp trong hai đầu gối, do đó đưa trọng tâm của mình xuống dưới điểm mà Uke đang nắm mình.



Giờ đây Tori có thể đưa cánh tay mình lên trên, dọc theo trục dọc của mình.

Khi cánh tay đã ở trên đầu, Tori xoắn hông mình, bước một bước ra sau lưng Uke và kết thúc động tác bằng cách đưa bàn tay xuống theo một chuyển động tròn theo hướng bàn chân trước của mình.



Điều này khiến Uke mất thăng bằng và lăn người ra sau.

kokyu ho (Lựa chọn thứ hai)

Cùng bài tập ấy có thể được làm ở một dạng khác. Uke tấn công như trong dạng thứ nhất bằng một katate ryote dori. Tori xoay người 90° về phía sau trên bàn chân trước của mình và đưa cánh tay đang bị nắm về phía đầu gối trước của mình. Đồng thời Tori hạ người xuống thấp trong hai đầu gối.







Rồi Tori đưa hông mình xuống thấp hơn nữa sao cho bàn tay đang bị Uke nắm bị nghiêng chúc lên trên.



Giờ đây Tori có thể đưa bàn tay đang bị nắm trở lên trên, dọc theo trục dọc của mình. Đồng thời Tori đưa chân sau của mình tới trước.





Khi cánh tay đã ở trên đầu, Tori xoắn hông mình khoảng 180° theo hướng Uke và, bằng một bước lướt, tới sau lưng Uke. Rồi Tori lại kết thúc động tác bằng cách đưa bàn tay xuống theo một chuyển động tròn.





Uke bị mất thăng bằng và lăn người ra sau.



6.4 Duy trì thế thủ

Một nguyên lý cơ bản trong bất kỳ môn võ nào là duy trì thế thủ của bạn sao cho Uke không thể lợi dụng bất kỳ sơ hở nào trong đó. Trước hết, trong Aikido điều này nghĩa là – khi chờ đợi một đòn tấn công – thế thủ của Tori đang mở. Uke càng mất nhiều thời gian cho đòn tấn công của mình, thì Tori càng khép thế thủ của mình lại bằng cách ngày càng khống chế góc giữa mình và Uke. Trên cơ sở khái niệm này, trong Aikido không có một tư thế thủ đặc biệt nào ở đầu một kỹ thuật.

Ở thời điểm Uke tới được Tori, thế thủ của Tori đã khép kín hoàn toàn. Trong các động tác tiếp theo, Tori nỗ lực bảo đảm rằng mình không để lại sơ hở nào. Vì thế, trong trường hợp lý tưởng, không có đòn tấn công tiếp nối nào của Uke, bởi vì ngay sau lần tiếp xúc đầu tiên, Uke đã bị Tori khống chế.

Trong ví dụ động tác sau đây, Uke tấn công bằng gyaku-hanmi katate dori. Tori bước một bước lướt tới trước và ra ngoài. Bàn tay đang bị nắm của Tori vẫn ở phía trên bàn chân trước của mình.





Bàn tay sau của Tori khép thế thủ lại bằng cách khống chế trục dọc của Uke.





Nhờ điều này, Uke bị ghim lại trong một khoảnh khắc. Khoảng cách giữa Tori và Uke sao cho Tori có thể đánh trúng Uke. Động tác đã tỏ ra đáng tin cậy. Nếu vị trí của Tori đúng, Uke không thể với tới Tori bằng bàn tay tự do của mình.

Cùng cách khởi đầu ấy có thể được thực hiện ở một trình độ luyện tập cao hơn: Uke tấn công một cách mang tính động. Tori luồn thân người mình vòng qua cổ tay đang bị Uke giữ.





Cánh tay của Tori nằm áp vào thân mình và Tori xoay cạnh bàn tay mình xuống trong khi lướt tới trước – ý tưởng là Tori đang chém lên trên vào thân Uke. Một lần nữa, bàn tay tự do đang khống chế trục dọc của Uke ở cổ.



Uke để cánh tay mình duỗi thẳng ra, bởi nếu Uke bẻ nó vào trong, Tori có thể với tới Uke bằng bàn tay tự do của mình. Đồng thời, Uke, nhờ thế nắm của mình, khống chế bàn tay kia của Tori.

6.5 Làm việc với các trục và các góc

Trong mọi kỹ thuật Aikido, người ta làm việc với khái niệm các trục và các góc. Khái niệm này hình dung Tori và Uke có trục dọc riêng của mình, với một điểm trung tâm (hara). Bên cạnh đó là góc mà họ tạo ra khi đối diện nhau (thường nằm trong khoảng 0°-45° ở vị trí khởi đầu), và tiếp đó còn có một điểm quay.

Nhìn từ trên cao, khái niệm này trông như thế này:

Trục dọc của Tori Trục dọc của Uke

Trục quay của động tác

Tori luôn di chuyển trong tương quan với trục dọc của Uke (tức là không trong tương quan với cánh tay hay cổ tay của Uke) và cố khống chế góc giữa mình và Uke. Đồng thời, Tori phải tìm xem trục quay nằm ở đâu đối với kỹ thuật ấy.

Nguyên lý này được thể hiện rõ trong ví dụ sau: Uke tấn công bằng ai-hanmi katate dori. Tori và Uke đều có trục dọc riêng với trung tâm của mình. Trục quay nằm ở điểm mà Uke đang nắm.



Sau khi Tori đã tự giải phóng khỏi thế nắm (xem trang 71), Tori có thể xoay người mình bằng tai-sabaki, dùng trục của thế nắm Uke.







Trong ví dụ này, việc xác định trục quay nằm ở đâu là tương đối đơn giản, bởi vì Uke không di chuyển. Thách thức là khi điểm quay chính xác phải được tìm ra nhanh và chuẩn xác trong những động tác được thực hiện một cách mang tính động. Chỉ theo cách này mới tránh được các động tác kéo và đẩy.

Trong ví dụ thứ hai, Tori và Uke đang đứng trên cùng một đường, đối diện nhau.



Uke tấn công bằng shomen uchi. Tori lướt tới trước và ra ngoài, rời khỏi đường tấn công của Uke. Cánh tay trước của Tori đồng thời được đưa lên trên dọc theo trục dọc của mình. Tiếp xúc với Uke được thực hiện trên cùi chỏ của Uke. Bàn tay Tori trượt lên cẳng tay dưới của Uke trong khi bàn tay kia nắm lấy cùi chỏ Uke.





Chi tiết vị trí hai bàn chân



Khởi đầu như thế này, Tori đã di chuyển sao cho đường xếp hàng của hai bàn chân mình chúc vào trục dọc của Uke. Nói cách khác, Tori đã điều chỉnh vị trí của mình theo Uke để có thể làm việc hiệu quả.

Sẽ khó cho Uke di chuyển cánh tay mình ra xa, bởi vì có nguy cơ Uke sẽ bị đánh trúng bởi bàn tay trên của Tori. Góc giữa Tori và Uke vào

khoảng 45°.

6.6 Học những động tác thuần khiết và tiết kiệm

Do nghĩa là đạo. Như cách nhìn của người Viễn Đông, nó mang ý nghĩa làm việc trên kỹ thuật như một phương pháp cho chính mình (xem Chương 1).

Tuy nhiên, kỹ thuật chỉ trở thành một phương pháp hay công cụ cho cái gọi là "công việc tinh thần" nếu nó được luyện tập nhằm trước hết là hoàn thiện chính kỹ thuật ấy.

Kỹ thuật lý tưởng là kỹ thuật mà trong đó trình tự động tác được thực hiện càng tiết kiệm càng tốt, và trong đó mọi thứ hời hợt do đó mà ra – tức là mọi thứ không thực sự cần thiết cho việc thực hiện kỹ thuật – đều bị lược bỏ. Theo nghĩa này, kỹ thuật ấy có thể được gọi là một kỹ thuật "thuần khiết".

Với điều này trong đầu, chúng ta đi tới nghịch lý sau: Một động tác càng đơn giản, thì càng khó thực hiện nó. Điều này là bởi vì luôn đòi hỏi nhiều hơn để đạt được sự cải thiện thêm trong một kỹ thuật như vậy. Theo nghĩa này, bạn sẽ trải qua nhiều năm với những khả năng phát triển đầy lôi cuốn.

Như một ví dụ cho nguyên lý này, chúng ta trình bày bài tập động tác sau: Uke tấn công bằng chudan tsuki. Ngay ở thời điểm Uke nghĩ rằng mình có thể đánh trúng Tori, Tori bước một bước lướt tới trước, vượt qua cú đánh của Uke. Trong khi di chuyển tới trước, mà không hề vung cánh tay ra sau chút nào, Tori nâng bàn tay trước của mình lên theo một đường thẳng, vượt qua đầu Uke.



Uke nhận ra động tác “thuần khiết” này ở giây phút cuối cùng và do đó không thể chặn nó lại.

Tori đưa cánh tay trước của mình xuống theo một chuyển động tròn và kết thúc động tác. Uke bị mất thăng bằng và lăn người ra xa về phía sau.





6.7 Duy trì sự toàn vẹn của chính mình và bảo toàn sự toàn vẹn của đối thủ

Trong mọi kỹ thuật Aikido đều có một nhân tố chung là tất cả chúng đều có cùng mục đích duy trì sự toàn vẹn của Tori. Nói cách khác, điều này nghĩa là: Tori không bị trúng đòn tấn công, mà – nhờ kỹ thuật của mình – có thể tự bảo vệ.

Ngược lại với các môn võ hay môn thể thao đối kháng khác, trong Aikido người ta đặt tầm quan trọng lớn vào việc bảo đảm rằng sự toàn vẹn của Uke cũng được duy trì chừng nào có thể. Điều này sẽ thành công khi Tori dùng các kỹ thuật phòng vệ của mình một cách thích hợp và cẩn trọng không làm Uke bị thương, hoặc chỉ gây thương tích khi hành động của Uke khiến cho việc tránh điều đó là bất khả. Ý tưởng này phải được hiểu như một khái niệm, có giá trị cho bất kỳ hình thức luyện tập hay bài tập nào.

Duy trì sự toàn vẹn của kẻ tấn công, hơn nữa, nghĩa là Tori phải hành xử sao cho nhờ các hành động của mình, Uke không bị khiêu khích. Đây là một chỉ dấu rõ ràng khác cho thấy vì sao không thể có bất kỳ

hình thức thi đấu nào trong Aikido. Nếu Tori tấn công trước, thì nguyên lý duy trì sự toàn vẹn đã không được tính đến.



Đây là một ví dụ cho nguyên lý này: Uke tấn công bằng men uchi (xem trang 281).



Tori làm giảm lực đòn tấn công bằng bàn tay trước của mình rồi lướt một bước tới trước vượt qua điểm tiếp xúc và ghim vai Uke bằng bàn tay tự do của mình.







Cả hai đều chú ý xem điểm tiếp xúc nằm ở đâu bằng hai bàn tay của họ. Nếu Uke rời khỏi điểm tiếp xúc, Uke sẽ gặp nguy cơ bị bàn tay Tori đánh vào mặt. Đồng thời, tuy vậy, Tori khống chế cánh tay Uke để Uke không thể bắt đầu một đòn tấn công mới.

Ở vị trí này, Tori được bảo vệ khỏi đòn tấn công của Uke, tức là sự toàn vẹn của Tori được duy trì. Đồng thời, Tori cho Uke cơ hội hiểu điều gì đã xảy ra trong động tác này để Uke không bị thương – do đó duy trì sự toàn vẹn của Uke.

6.8 Ý định, quyết định và hành động – ki-ken-tai

Một mục đích của luyện tập Aikido là đưa thân và tâm lại với nhau trong sự đồng thanh. Điều này nghĩa là gì?

Khi Tori bị tấn công, Tori có thể có mục đích phản đòn tấn công của Uke theo một cách cụ thể (dùng kỹ thuật của mình). Mục đích này phải được nhìn nhận trong sự so sánh đúng với khả năng của Tori. Nếu Tori đánh giá sai các khả năng của mình, ví dụ vì thiếu kinh nghiệm, thì việc thực hiện mục đích ấy không đạt được.

Tori có thể đã dự định thực hiện một hành động cụ thể nào đó mà chưa quyết định được khi nào hành động (tức là động tác) ấy nên được làm. Đây là chỗ Tori phải tìm ra đúng thời điểm. Nếu Tori có một mục đích thực tế và chọn đúng thời điểm, thì hành động của thân thể sẽ tiếp theo sau.

Thân và tâm giờ đây đồng thanh khi ba yếu tố này – mục đích, quyết định và hành động – nhất quán đến với nhau. Do đó, ví dụ, một hành động được Tori thực hiện mà không có một quyết định rõ ràng, đúng đắn đi trước, sẽ do dự và thiếu quyết đoán. Nếu một quyết định không được đưa ra ở đúng thời điểm, thì thời điểm của động tác sẽ không đúng. Nếu mục đích của Tori cao hơn hẳn khả năng của mình, thì một hành động nảy sinh từ tình huống ấy sẽ – như một mục đích – chỉ cấu thành một giấc mơ.

Việc đưa rào cản phải khớp ý định, quyết định và động tác lại thành đồng thanh trở nên khó khăn hơn nữa bởi sự thật rằng ba yếu tố này không thể được thực hiện cùng một tốc độ. Như vậy, các ý định của chúng ta – tức ki – thực tế là vô hạn và cũng nhanh như vậy. Trong suy nghĩ của mình, Tori có thể ở ngay cạnh Uke ngay khi Uke tấn công. Nếu một quyết định hành động nảy sinh từ ý định, thì động tác của thân thể có thể bắt đầu. Trong đó, hai bàn tay hay thanh kiếm của Tori – ken – có thể di chuyển nhanh hơn phần còn lại của thân thể. Như vậy, đứng đầu là các suy nghĩ hay “tâm” (ki), tiếp theo là quyết định và hai bàn tay hay thanh kiếm (ken) (những thứ nằm ở ngoại vi của hành động) trong sự phối hợp với toàn bộ thân thể (tai).

Kỹ năng là có thể sử dụng trình tự ki-ken-tai một cách tự nhiên nhất có thể. Nghịch lý thay, người mới bắt đầu Aikido lại trước hết học một trình tự động tác trong đó cả ba yếu tố tương tác cùng một lúc, để

người ấy có thể thực hiện được một động tác cơ bản chút nào. Điều này nghĩa là, ví dụ, các động tác của cánh tay hay thanh kiếm được làm chậm lại một cách nhân tạo để thân thể có thể được đưa vào cuộc, mặc dù trong thực tế chúng có thể được làm nhanh hơn nhiều một cách tự nhiên.

Cần nhiều năm luyện tập mới học được cách dùng ba yếu tố ý định, quyết định và hành động một cách tự nhiên, rồi di chuyển thân thể theo cách sao cho, ví dụ, hai bàn tay nhanh hơn thân thể, mà vẫn để mọi thứ tương tác đúng đắn.

Khả năng (phụ thuộc vào kinh nghiệm)

Ý định (thực tế) Quyết định (đúng thời điểm) Hành động (động tác)

ki

ken – tai (nhanh, chậm)

Động tác tự nhiên và đúng



Ý định, quyết định và hành động trong sự đồng thanh hoàn hảo – Christian Tissier và Pascal Guillemin: irimi nage

“Một ý tưởng được phát triển và đưa vào hành động thì quan trọng hơn một ý tưởng chỉ tồn tại như một ý tưởng.”

Đức Phật

CHƯƠNG 7 — HỌC AIKIDO

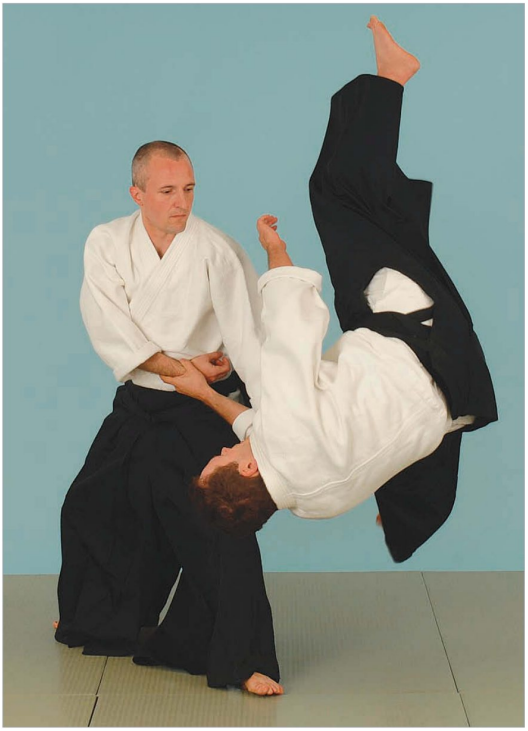












7 Học Aikido

• Bạn học Aikido như thế nào?

• Sự tự do trong chuyển động hình thành ra sao?

• Một kỹ thuật lý tưởng là gì?

• “Ứng dụng” là gì?

Trong chương này, chúng ta sẽ đi vào tìm hiểu quá trình học tập đặc thù của Aikido thực sự là gì. Nhưng trước hết, đây là vài suy xét chung. Con người học như thế nào? Cho câu hỏi này, có sẵn vài kệ sách văn liệu – nhưng đây là vài sự kiện cơ bản thú vị cho việc giảng dạy Aikido:

• Việc học sẽ đặc biệt thành công khi kiến thức mới được gắn với một điều gì đó đã biết. Điều này đòi hỏi một sự thu góp kiến thức có hệ thống và một sự xây dựng có cấu trúc trong giảng dạy Aikido. Một người hướng dẫn “giỏi” sẽ nhận ra học viên tương ứng đã đạt tới đâu trong sự phát triển của mình và người ấy có thể kết nối thông tin nào với kiến thức hiện có của mình. Trước đây (xem trang 137), liên quan tới điều này, chúng ta đã nói tới “vùng phát triển gần”. Việc đưa cho học viên thông tin ngẫu nhiên về cái này hay cái kia và truyền đạt bất kỳ mẹo vặt nào cũng sẽ ít có triển vọng thành công.

• Người luyện tập phải có cơ hội để có thể tiếp thu, củng cố và ôn lại những gì mình đã học. Kiến thức mới thu nhận được phải được mài giũa. Do đó, việc thay đổi chủ đề nhanh chóng, có hệ thống trong một buổi học Aikido là điều không nên khuyến khích.

• Một phần của quá trình là có thể học mà không có bất kỳ nỗi sợ hãi nào. Nghiên cứu hiện đại về tâm lý học tập đã xác lập rằng có một sự gắn kết giữa cảm xúc trong quá trình học với nội dung của điều thực sự được học. Khi điều đã học được đem ra dùng, những cảm xúc đã được cảm nhận khi học lại hiện lên ánh sáng.

Bất kỳ cảm giác sợ hãi nào và khả năng thực hành tư duy sáng tạo hay giải quyết vấn đề đều chống lại nhau. Vậy nên nếu quá trình học tập gắn với sự sợ hãi, thì có nguy cơ điều đã học sẽ không được dùng

một cách thông minh hay đem lại ích lợi gì.

• Việc học có thể đặc biệt thành công khi không chỉ nội dung của điều đã học có thể được tiêu hóa mà đồng thời cũng được ngẫm nghĩ và suy tư về những lý do vì sao những điều như vậy lại được học. Điều này được gọi là học tập siêu nhận thức – tức là "biết về việc biết" và suy nghĩ về chính quá trình học tập. Điều này nói lên một khái niệm được suy nghĩ kỹ lưỡng và hiểu được một cách hợp lý. • Quá trình học tập diễn ra trong một khoảng nhỏ của vùng giữa sự nhàm chán và sự quá tải – thuật ngữ cho điều này là "dòng chảy". Nếu các học viên đang luyện tập có cảm giác rằng cùng một điều đang được nói và hướng dẫn lặp đi lặp lại, thì sự nhàm chán len vào. Tương tự, nếu những chủ đề được chọn làm căng và quá tải học viên và quá khó, thì sự quan tâm và mức độ tiếp nhận cảm xúc sẽ suy yếu và rơi đi.

Cảm xúc tích cực (không sợ hãi)

Nhàm chán

Dòng chảy (học tập tối ưu)

Kiến thức đã thu nhận làm điểm khởi đầu

Quá tải

Đọc thêm: Csikszentmihalyi, M & Jackson, S (1999) Flow in Sports (Human Kinetics) Hannaford, C (1995) Smart Moves: Why learning is not all in your head (Great Ocean Publishers) Csikszentmihalyi, M (1990) Flow – The Psychology of Optimal Experience (Harper + Row)

Christian Tissier và Bodo Roedel: ikkyo ura

7.1 Ba giai đoạn học tập trong Aikido

Mọi kỹ thuật cơ bản trong Aikido đều tuân theo những động tác được quy định chính xác mà người tập Aikido phải học. Các động tác tay và chân không được làm tùy thích và chỉ biến đổi đôi chút, phụ thuộc

vào đặc điểm thể chất của bạn luyện tập. Ví dụ, một người tập Aikido có thể hình to lớn hơn tất nhiên sẽ di chuyển hơi khác so với một người có thể hình nhỏ hơn.

Việc học các kỹ thuật lý tưởng luôn tuân theo cùng một trình tự:

Người ta bắt đầu bằng việc xây dựng kỹ thuật ở dạng tĩnh. Ít hoặc không dùng tính động. Uke hành động thụ động chừng nào có thể – Uke trở thành điểm tham chiếu tĩnh cho các động tác của Tori. Tori học các động tác tay và chân chính xác từ một vị trí khởi đầu tĩnh. Chính Tori là người thực hiện phần lớn các động tác, trong khi Uke hầu như không di chuyển.

Bước kế tiếp được làm với nhiều tính động hơn, và ở đó Uke và Tori bắt đầu di chuyển cùng nhau nhiều hơn. Trong giai đoạn này, mỗi người thực hiện khoảng 50% động tác. Uke dùng một đòn tấn công mang tính động. Để làm điều đó, khoảng cách giữa Uke và Tori phải đủ lớn để Uke phải bước một bước tới cho đòn tấn công của mình. Cả hai học các kỹ thuật Aikido trong tiến trình tương tác mang tính xây dựng "thuận và nghịch" này. Đồng thời, một cảm giác được phát triển cho những động tác uyển chuyển và hài hòa, được làm mà không có một khoảng ngừng. Tương tự, một cảm giác tốt cho khoảng cách đúng giữa họ được tạo ra. Uke và Tori cải thiện hành động của mình một cách tương hỗ và dần học được các nguyên lý Aikido và cuối cùng nội tâm hóa chúng.

Giai đoạn thứ ba đối lập với giai đoạn thứ nhất: Tori trở thành ngày càng nhiều điểm trung tâm của các động tác. Tori di chuyển Uke vòng quanh điểm trung tâm này. Trong khi ở giai đoạn thứ nhất, Uke di chuyển ít hơn Tori, thì trọng số của khối lượng chuyển động giờ đây đã khác. Điều này, tất nhiên, phụ thuộc vào trình độ của Tori và khả năng nội tâm hóa các nguyên lý Aikido của Tori.

Tất nhiên, sự phân biệt giữa ba giai đoạn không xảy ra trong luyện tập theo một cách điển hình như vậy. Người mới bắt đầu đôi khi có thể di chuyển mang tính động ngay từ đầu, mặc dù họ hầu như

không thể thực hiện các động tác luyện tập tĩnh. Những học viên tiến bộ lại làm các động tác tĩnh một cách chậm rãi để kiểm tra tính đúng đắn của kỹ thuật và các chi tiết của nó. Tuy vậy, sự phân biệt này phác họa nền tảng khái niệm của Aikido.

Với người tập Aikido, mỗi giai đoạn học tập đều quan trọng để người ấy hình dung được chính xác mình đang luyện điều gì và vì sao một số động tác lại tĩnh còn một số khác lại động, và nhìn chung những nhân tố này thay đổi các kỹ thuật như thế nào.

Động Mang tính xây dựng

Xây dựng tĩnh

Aikido

Chuyển động

Thời gian Quá trình học tập

7.2 Aikido như một cách học sự tự do trong chuyển động

Trước hết, như chúng ta đã nói, bạn học Aikido bằng những dạng chuyển động được quy định. Thuật ngữ tiếng Nhật cho điều này là kata. Nhờ người tập Aikido luyện các động tác tay và chân và làm cho chúng trở thành thói quen, đồng thời người ấy nội tâm hóa từng kỹ thuật riêng lẻ. Cuối cùng, các bài kiểm tra kyu (xem Chương 9.3) phục vụ đúng mục đích này là hiểu hệ thống Aikido, và từng bước, người tập Aikido học từng kỹ thuật riêng lẻ và đồng thời khám phá các nguyên lý đằng sau chúng.

Tiếp theo sau đó là công việc trên các kỹ thuật: cái chúng ta gọi là “Xây dựng các kỹ thuật” (xem Chương 4). Các kỹ thuật được dùng để “xây dựng” thân thể theo một nghĩa và cách thức Aikido cụ thể. Những đặc trưng của sự tương tác giữa Tori và Uke về cơ bản cũng có thể được tóm gọn như một sự trao đổi câu hỏi và câu trả lời: Hai cánh tay tôi vững chắc đến đâu khi Uke thực sự đánh? Tư thế tôi vững

chắc đến đâu khi Uke tấn công dữ dội? Liệu có thể thực sự chặn Uke, dẫn Uke và ném Uke không? Nếu lúc đầu người tập Aikido có lẽ vẫn còn lo lắng về việc bị đánh trúng, thì những buổi "xây dựng" – nhờ các kỹ thuật – cho người ấy cơ hội để đạt được sự tự tin và do đó đánh mất nỗi sợ khi xây dựng một động tác cụ thể. Như đã chỉ ra trước đó, sự không sợ hãi là một điều kiện cơ bản quan trọng để có thể dùng kiến thức của mình một cách hợp lý.

Cảm giác cho một tư thế vững chắc được xây dựng theo cách này, và người tập Aikido học được cách dùng tư thế của mình để đưa Uke vào đúng vị trí. Đồng thời người ấy tiếp tục nội tâm hóa các nguyên lý của Aikido. Khi đặt quá trình học tập kiến thức tốt hơn này trong tương quan với các bài kiểm tra thăng đai, điều này dẫn tới công việc cho các cấp từ đai 1 đến 4 dan (xem Chương 9.3).

Nếu Tori tiếp tục luyện những trình tự động tác được quy định của các kỹ thuật cơ bản (kata), thì người ấy mở ra một loạt tình huống lý tưởng để bỏ lại những trình tự động tác được quy định ấy phía sau và chuyển sang phát triển sự tự do trong các động tác của mình. Điều này nghĩa là người ấy vẫn có thể dùng các kỹ thuật Aikido của mình với một người bạn luyện tập không tuân theo những thỏa thuận được sắp đặt trước, vốn cần thiết cho việc học kata (xem Chương 8.2). Trong một tình huống lý tưởng, Tori tự đặt mình vào vị trí ngay lập tức sao cho Uke không hề biết rằng kỹ thuật trên lý thuyết đã kết thúc trước khi Uke nhận ra điều đó.

Một lần nữa, chúng ta có một ví dụ về những đặc trưng của Aikido: Hiệu quả trong Aikido không có nghĩa là phải dùng sức mạnh của bản thân chống lại đòn tấn công của Uke và năng lượng nảy sinh từ nó, mà là kết thúc nó bằng một kỹ thuật thuần khiết, trung thực với các nguyên lý của Aikido. Đòn tấn công của Uke kết thúc trong một khoảng không, bởi vì Uke không gặp bất kỳ sức kháng cự nào mà anh ta có thể lợi dụng cho mục đích của mình.

Tất nhiên, sự phát triển từ kata hình thức tới chuyển động tự do, trong thực tế, không được tuân thủ cũng không tuân theo một trình

tự nghiêm ngặt, hệt như trong ba giai đoạn học tập đã đề cập trước đó – mà đúng hơn nó biểu thị một sự nối tiếp các sự kiện mang tính điển hình và lý tưởng, và tạo thành khái niệm nền tảng cho luyện tập Aikido.

7.3 Kỹ thuật lý tưởng và ứng dụng

Để hiểu thấu đáo Aikido, việc phân biệt giữa học một kỹ thuật lý tưởng và việc dùng các kỹ thuật Aikido là rất quan trọng.

Trong quá trình học tập, người tập Aikido cố cải thiện các kỹ thuật tới mức độ mà người ấy cũng cố tính đến mọi nguyên lý của Aikido. Theo định nghĩa, việc có thể đạt được một kỹ thuật hoàn hảo trong Aikido đáng tiếc là hầu như bất khả, bởi vì khi thực hiện một kỹ thuật, luôn luôn sẽ nảy sinh một lỗi mới hay đại loại thế. Tuy nhiên, vì nó không liên quan tới một tình huống chiến đấu thực sự, nên người tập Aikido – khi thực hiện mỗi động tác – có cơ hội tránh những lỗi đã mắc và đã nhận ra, và từ từ cải thiện theo cách này. Theo thời gian, người ấy mắc ngày càng ít lỗi hơn và có thể chậm rãi tiến bộ trong nỗ lực của mình để tiến gần tới việc thực hiện một kỹ thuật lý tưởng.

Trong khuôn khổ xây dựng các kỹ thuật, quá trình học tập dựa trên những sắp đặt được thỏa thuận trước giữa Uke và Tori (xem Chương 8.2). Như vậy Uke hỗ trợ Tori bằng cách tuân theo điều đã được thỏa thuận để các kỹ thuật có thể được học và các nguyên lý có thể được khám phá.

Đặc tính mang tính xây dựng của các thỏa thuận ấy một lần nữa làm rõ rằng các kỹ thuật cơ bản trong Aikido không có hiệu quả theo nghĩa của bất kỳ cách dùng thực tế nào – chúng không được xây dựng nhằm mục đích hành động chống lại Uke. Toàn bộ mục đích của chúng nằm duy nhất ở chỗ cho phép Tori tiến bộ trong quá trình học tập của mình. Trước hết, khi Tori đã phát triển đủ để có thể dùng các nguyên lý Aikido một cách bao quát, người ấy mới có thể dùng các kỹ thuật Aikido một cách thực tế. Đến lúc đó, Tori sẽ không còn phụ thuộc vào sự hợp tác của Uke nữa và sẽ có thể thực hiện những

kỹ thuật này (xem thêm thông tin về chủ đề ứng dụng trong Chương 7.5).

7.4 Các ví dụ về động tác

Trong hai ví dụ về động tác sau đây, chúng ta trình bày cách những đoạn văn trước đó được đưa vào vận dụng. Với mục đích đó, các kỹ thuật được đi qua ở dạng tĩnh (giai đoạn học tập thứ nhất), rồi ở dạng mà Uke và Tori di chuyển cùng nhau (giai đoạn học tập thứ hai). Cuối cùng, chúng ta trình bày dạng mà Tori là điểm trung tâm và Uke bị di chuyển vòng quanh điểm này (giai đoạn học tập thứ ba).

gyaku-hanmi katate dori ikkyo omote waza

Giai đoạn thứ nhất: Uke và Tori đang đứng đối diện nhau ở một vị trí đối xứng gương. Cả hai đều vào một tư thế khởi đầu vững chắc với đầu gối trước gập và thân trên thẳng đứng. Uke nắm lấy cổ tay của Tori.



Tori đưa hai bàn chân của mình tới trước sát lại nhau và khống chế khoảng cách với Uke bằng bàn tay tự do của mình (xem Chương 2.2). Đầu gối được giữ gập, tức là Tori không nâng mình lên trong động tác này. Uke không di chuyển và cũng không đẩy cũng không kéo – mà đúng hơn Uke là điểm tương đối cho các động tác của Tori.







Giờ đây Tori đặt chân kia của mình ra sau. Đồng thời Tori đưa cánh tay tự do của mình lên cùi chỏ Uke. Trong khi làm vậy, Tori không kéo Uke về phía sau, tức là về phía mình, mà đúng hơn làm Uke đi xuống một chút nhờ động tác ấy để có thể ghim Uke. Uke chịu theo xung lực này và chỉnh lại khoảng cách tới Tori bằng bàn chân trước của mình. Uke hạ người xuống thấp để thân trên của mình có thể vẫn thẳng đứng.



Bàn tay đang bị Uke nắm không di chuyển và đang chúc vào mặt Uke. Giờ đây Tori để bàn tay này rơi xuống và đồng thời nắm lấy mặt sau bàn tay Uke bằng bàn tay kia của mình.

Tori di chuyển bàn tay này theo một chuyển động tròn lên trên, trong khi bằng bàn tay kia thì nắm trực tiếp lấy cùi chỏ của Uke.

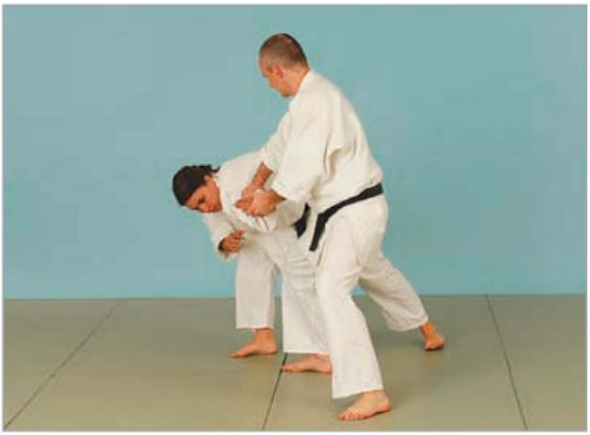


Tori bước một bước tới, đưa hai bàn tay theo một chuyển động tròn xuống dưới và do đó kết thúc động tác. Thân trên của Uke bị bẻ cong xuống. Di chuyển qua thế nắm của mình trên cùi chỏ và cổ tay/mặt sau bàn tay của Uke, giờ đây Tori có thể khống chế Uke bằng cách ghim vai Uke.





Giờ đây Tori bước một bước tới trước và ra ngoài, và đưa vai Uke xuống mặt đất.





Để khống chế Uke, Tori quỳ xuống. Đầu gối phía trong của Tori nằm trên vai Uke và đầu gối phía ngoài nằm trên cổ tay Uke. Các ngón chân của Tori chống lên và mông của Tori chạm vào gót chân.



Giai đoạn thứ hai: Tori và Uke mỗi người thực hiện khoảng 50% các động tác – trình tự giờ đây sẽ trở nên mang tính động hơn. Uke tấn công bằng cách bước một bước tới và lại nắm lấy cổ tay của Tori.







Đồng thời, Tori bước một bước tới, do đó khống chế khoảng cách tới Uke bằng bàn tay sau của mình. Bàn tay giờ đây không được đưa hoàn toàn tới mặt Uke. Nó dừng lại ở một điểm mà từ đó Tori có thể di chuyển cùi chỏ Uke theo cú xoay về phía sau của mình, do đó khiến Uke mất thăng bằng.

Giờ đây Tori đã thực hiện các bước chân giống như đã làm ở giai đoạn thứ nhất. Tuy nhiên, giờ đây Tori đã tiến lên trọn một bước và đã xoay người về phía sau – tai sabaki (xem Chương 2.5).





Cùng vị trí ấy nhìn ở một góc 90°.



Uke theo động tác của Tori bằng cách chỉnh lại khoảng cách bằng bàn chân trước của mình. Chân sau đồng thời xoay. So với Tori, Uke

điều chỉnh vị trí của mình để có thể tiếp tục đòn tấn công.



Trước khi động tác này dừng lại, Tori nắm lấy mặt sau bàn tay Uke hoặc cổ tay Uke. Tori đưa bàn tay mình lên trên theo một chuyển động tròn, trong khi bàn tay kia nắm lấy cùi chỏ Uke.

Uke điều chỉnh vị trí của mình thêm về phía Tori với ý định với tới Tori bằng bàn tay tự do của mình. Tori bước một bước tới và đưa hai bàn tay theo một chuyển động tròn xuống dưới. Điều này kết thúc động tác.





Điều này khiến Uke mất thăng bằng và do đó Uke phải chạm xuống thảm bằng bàn tay tự do của mình, trong khi bàn chân trước của Uke di chuyển lên trên để bù lại việc bị mất thăng bằng.



Dùng thế nắm trên cánh tay Uke, giờ đây Tori khống chế Uke và ghim vai Uke. Trước khi Uke có thể ổn định lại, Tori bước thêm một bước tới trước và ra ngoài, và đưa vai Uke xuống mặt đất.



Để khống chế Uke, Tori quỳ xuống. Đầu gối phía trong của Tori nằm trên vai Uke và đầu gối phía ngoài nằm trên cổ tay Uke. Các ngón chân của Tori chống lên và mông của Tori chạm vào gót chân.

Giai đoạn thứ ba: Tori, hành động như điểm trung tâm, đưa Uke vòng quanh. Uke tấn công bằng cách bước một bước vào một gyaku-hanmi katate dori. Lần này, Tori bước một bước lùi – ở đây Tori cũng đổi bên của thân người.





Với động tác lùi về phía sau, Tori nâng cánh tay đang bị Uke nắm của mình lên một chút. Đồng thời, bằng bàn tay tự do của mình, Tori nắm lấy mặt sau bàn tay Uke hoặc cổ tay Uke.

Đồng thời với việc Uke tiến tới, Tori đưa mặt sau bàn tay Uke lên vai mình và tạo một đòn bẩy trên cổ tay Uke.





Giờ đây Tori có thể khống chế Uke bằng thế nắm trên cổ tay và cùi chỏ của Uke và áp dụng một ikkyo.

gyaku-hanmi katate dori soto kaiten nage

Trước hết, một lần nữa chúng ta trình bày giai đoạn học tập tĩnh thứ nhất. Uke tấn công bằng gyaku-hanmi katate dori.



Tori bước một bước lướt tới trước rồi xoay 90° ra ngoài. Đồng thời Tori đưa bàn tay đang bị nắm xuống đầu gối trước của mình. Tori và Uke đều hạ người xuống trong hai đầu gối, thân trên giữ thẳng đứng chừng nào có thể.

Không kéo thế nắm của Uke, Tori đặt chân trước của mình ra sau và chân sau của mình tới trước – đồng thời Tori xoay người khoảng 90°. Theo cách này, bàn tay đang bị nắm của Tori di chuyển sang phía hông đối diện.





Tori bước một bước lướt ra sau lưng Uke rồi bước một bước tới trước. Bước này đưa bàn tay đang bị Uke nắm lên hông Uke và Tori xoay người 180° về phía sau trên trục này (tai-sabaki).



Điều này làm Uke mất thăng bằng. Uke theo động tác của Tori để không bị đầu gối đánh vào đầu. Bàn tay đang bị nắm của Tori được đưa tới trước theo hướng thân Uke để Tori có thể ném Uke bằng một động tác hông tiếp theo (tai no henka).





Giai đoạn thứ hai: Tori và Uke mỗi người thực hiện khoảng 50% các động tác. Bằng một bước tới trước, Uke tấn công một cách mang tính động bằng gyaku-hanmi katate dori.



Tori bước một bước lướt tới trước và ra ngoài. Uke nắm lấy bàn tay của Tori – Tori kéo dài động tác này ra ngoài và xuống dưới bằng cách gập hai đầu gối xuống sâu. Bàn tay tự do của Tori khống chế khoảng cách tới Uke.







Cuối cùng Tori khống chế đầu Uke. Nhờ động tác sang ngang và xuống dưới của Tori, Uke bị mất thăng bằng. Đồng thời Tori bước một bước ra sau lưng Uke.



Cùng vị trí ấy xoay 180°.

Tori bước thêm một bước ra sau lưng Uke và, dùng bàn tay đang bị nắm, Tori cố định nó lên hông Uke như một trục quay.



Rồi Tori xoay người quanh điểm quay này 180° về phía sau (tai sabaki) và di chuyển bàn tay đang bị nắm của mình, bằng cách xoay hông thêm (tai no henka), lên thân Uke. Uke do đó bị mất thăng bằng, theo động tác và lăn người về phía trước.





Giai đoạn thứ ba: Giờ đây Uke di chuyển nhiều hơn Tori. Bằng một bước tới trước, Uke tấn công một cách mang tính động bằng một chudan tsuki. Đồng thời, Tori bước một bước lướt tới trước và ra ngoài. Bàn tay trước của Tori được đặt lên cánh tay Uke và lướt qua cùi chỏ Uke mà không dừng đòn tấn công lại (nhưng với một khả năng dừng Uke).

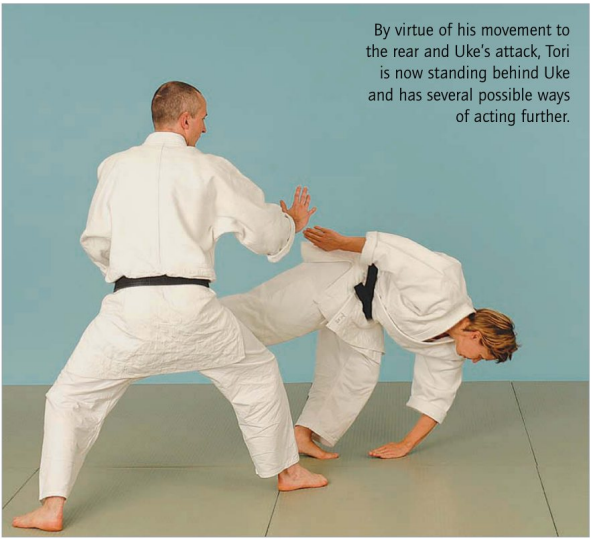




Bàn tay sau của Tori khống chế khoảng cách tới Uke và rồi được đưa qua phía sau, ra sau đầu Uke.







By virtue of his movement to the rear and Uke's attack, Tori is now standing behind Uke and has several possible ways of acting further.

Nhờ động tác lùi về phía sau của mình và đòn tấn công của Uke, Tori giờ đây đang đứng sau lưng Uke và có nhiều cách khả dĩ

để hành động tiếp.

7.5 Ứng dụng

Mọi kỹ thuật cơ bản trong Aikido đều phải dẫn tới việc nội tâm hóa các nguyên lý của Aikido (xem Chương 6). Những ví dụ về kỹ thuật đã được trình bày một lần nữa cho thấy rất rõ rằng chúng – đặc biệt trong giai đoạn học tập thứ nhất và thứ hai – không được thiết kế để hoạt động như những kỹ thuật tự vệ chống lại một đòn tấn công thực tế. Đối với việc này, chúng sẽ quá chậm và bán kính chuyển động quá lớn. Điểm mấu chốt hơn là Uke tượng trưng cho một chướng ngại mang tính xây dựng đối với Tori, để Tori có thể học một cách hợp lý. Về cơ bản, Uke hành động trung lập và chấp nhận các động tác của Tori. Những kỹ thuật này được xây dựng cho việc sử dụng của Tori chứ không phải chống lại Uke.

Trước hết, khi Tori đã tiến bộ tốt trong quá trình học tập của mình và đã nội tâm hóa các nguyên lý, Tori mới có thể bắt đầu ứng dụng các kỹ thuật. Các kỹ thuật Aikido khi đó được sửa đổi sao cho những hành động mang tính xây dựng của Uke, dù vẫn rất được hoan nghênh, không còn là điều kiện tiên quyết để Tori có thể thực hiện một động tác.

Tóm lại – quá trình học tập trong Aikido được biểu diễn như sau:

Xây dựng tĩnh kỹ thuật – Tori thực hiện 100% kỹ thuật

Kiến thức ngày càng tăng về các nguyên lý

Học tập tương hỗ mang tính động – Tori và Uke đều thực hiện 50% kỹ thuật

Tính động – Tori di chuyển ít hơn Uke vì Tori là trung tâm của chuyển động

Ứng dụng thực tế – Tori dùng các nguyên lý đã học và đã nội tâm hóa

Cần lưu ý một lần nữa rằng trình tự này chỉ nên tạo thành khái niệm nền tảng cho việc luyện tập Aikido hứng thú. Trong luyện tập thường nhật, những phân biệt như thế này sẽ không phải lúc nào cũng khả thi và dường như cũng không mấy hợp lý. Ngược lại, người mới bắt

đầu đã phần nào luyện những động tác nâng cao, để họ có thể làm quen với chúng.

Mặt khác, những học viên tiến bộ luyện phần xây dựng tĩnh để kiểm tra các động tác của mình.

Liên hệ với các kỹ thuật được trình bày ở Chương 7.4, giờ đây chúng ta trình bày các ví dụ ứng dụng sau.

mae geri ikkyo omote waza

Uke tấn công bằng mae geri (đá vào bụng – xem trang 283). Vị trí hai bàn chân cho động tác này là gyaku-hanmi.







Tori bước một bước tới và ở thời điểm Uke nghĩ rằng mình có thể đánh trúng Tori, Tori di chuyển vượt qua hai bàn chân Uke. Tori khống chế bàn chân Uke bằng bàn tay trước của mình đưa xuống, do đó bảo vệ thế thủ trên trục dọc của Tori.



Đồng thời, bàn tay tự do của Tori được đưa xuống trên đầu Uke. Điều này không nhằm đánh Uke cho lắm, mà đúng hơn hướng tới việc tự bảo vệ và tạo tiếp xúc với bàn tay của mình.

Sau khi điều này đã xảy ra, Tori nắm lấy cùi chỏ Uke bằng bàn tay kia của mình, bước một bước tới và di chuyển hai bàn tay theo một chuyển động tròn xuống dưới. Theo cách này, Tori bắt đầu khống chế

Uke (ikkyo).





Giờ đây Tori ghim vai Uke. Tori bước thêm một bước tới trước và ra ngoài và đưa vai Uke xuống mặt đất. Để giữ Uke chắc, Tori quỳ xuống. Đầu gối phía trong của Tori nằm trên vai Uke và đầu gối phía ngoài nằm trên cổ tay Uke. Các ngón chân của Tori chống lên và mông của Tori chạm vào gót chân.

mae geri ikkyo ura waza

Uke lại tấn công bằng một mae geri. Tori bước một bước lướt tới trước và ở thời điểm Uke nghĩ rằng mình có thể đánh trúng Tori, Tori di chuyển vượt qua hai bàn chân Uke. Tori khống chế bàn chân Uke ở bên cạnh. Đồng thời, bàn tay sau của Tori được đưa lên hướng tới đầu Uke. Như đã trình bày trong ikkyo omote, điều này xảy ra không nhằm đánh Uke cho lắm, mà đúng hơn hướng tới việc tự bảo vệ và tạo tiếp xúc.





Ở thời điểm tiếp xúc được tạo ra, Tori xoay người 180° về phía sau trên bàn chân trước của mình và, bằng bàn tay tự do của mình, nắm

lấy cùi chỏ Uke.

Dùng thế nắm trên cánh tay Uke, Tori đưa vai Uke xuống mặt đất bằng một chuyển động tròn (ikkyo ura – xem trang 140).



Để khống chế Uke, Tori quỳ xuống. Đầu gối phía trong của Tori nằm trên vai Uke và đầu gối phía ngoài nằm trên cổ tay Uke. Các ngón chân của Tori chống lên và mông của Tori chạm vào gót chân.

Thời điểm là then chốt trong cả hai động tác – Tori áp kỹ thuật của mình lên Uke trước khi Uke có cơ hội bắt đầu một đòn tấn công thứ hai.

jodan tsuki soto kaiten nage



Uke tấn công bằng jodan tsuki với hai bàn chân ở vị trí gyaku-hanmi.



Ở thời điểm Uke bắt đầu di chuyển tới trước, Tori cũng bước một bước tới. Bàn tay trước của Tori đang bảo vệ thế thủ trên trục dọc của mình mà không thay đổi hướng của cú đánh của Uke.



Bàn tay sau của Tori khống chế trục dọc của Uke trong một chuyển động uyển chuyển đi xuống. Tori lướt tiếp tới trước cùng với động tác này.

Giờ đây Tori đang đứng ở một vị trí tốt hơn so với Uke và có mọi khả năng để phản ứng.





Động tác này một lần nữa làm rõ khái niệm trong Aikido rằng đòn tấn công càng mạnh, Tori càng dễ phản ứng, bởi vì sức mạnh của đòn tấn công không được đáp lại bằng phản lực mà bằng né tránh, đúng thời điểm và khống chế đúng khoảng cách giữa hai người.



mawashi geri soto kaiten nage

Uke tấn công bằng một mawashi geri (đá vòng cầu vào bên đầu – xem trang 285). Ngay khi Uke bắt đầu cú đá của mình, Tori bước một bước tới. Bàn tay sau của Tori đang bảo vệ bên đầu của mình. Nếu thời điểm đúng thì Uke sẽ không đánh trúng Tori.

Bàn tay kia của Tori đang khống chế trục dọc của Uke bằng một chuyển động uyển chuyển đi xuống. Tori kéo dài chuyển động tới trước của mình bằng cách bước thêm một bước lướt tới trước.





Vị trí khởi đầu xoay 180°.



Giờ đây Tori đang đứng ở một vị trí tốt hơn so với Uke và có mọi khả năng phản ứng bằng một động tác.







7.6 Làm việc với các ưu tiên

Một thách thức lớn trong Aikido là nhận ra các ưu tiên trong từng động tác, ghi nhớ chúng và vượt qua những khó khăn cố hữu mà chúng mang lại, hơn nữa là không tái lặp chúng mỗi lần từ đầu. Điều này nghĩa là gì?

Ví dụ, nếu Uke tấn công bằng một cú đấm vào đầu, thì phản xạ bình thường là chặn nó lại. Theo thời gian, người tập Aikido học được cách khống chế các phản xạ của mình để không dừng cú đấm lại mà khống chế nó bằng một kỹ thuật Aikido. Tuy nhiên, việc xử lý cú đấm vẫn là ưu tiên trong các hành động của người tập Aikido.

Trong luyện tập nâng cao, có thể ít chú ý hơn tới hàm ý ban đầu quyết định việc phải khống chế cú đấm ở mức nào, và có thể trì hoãn thời điểm của việc đó để người ta ý thức được rằng dù sao cú đấm cũng có thể được khống chế. Thay vào đó, chính trục dọc của Uke là thứ Tori khống chế trước. Bằng cách trì hoãn điều này – một điều thực sự quan trọng trong một động tác – Tori mở ra những cơ hội để nhanh hơn và hiệu quả hơn với các kỹ thuật của mình.

Một khả năng khác của việc làm việc với các ưu tiên được làm rõ trong ví dụ động tác sau:

Để đơn giản, Uke tấn công bằng ai-hanmi katate dori. Khi mới bắt đầu luyện Aikido, một ưu tiên đối với Tori là việc Uke nắm lấy cổ tay của mình (xem trang 69).



Theo thời gian, Tori học được cách nâng cánh tay mình thẳng lên trên đầu, làm điều đó vào đúng thời điểm Uke nắm lấy cổ tay mình.

Để đòn tấn công được thực hiện một cách mang tính động khi luyện tập, Uke nên phải bước một bước tới để nắm lấy Tori.

Với động tác nâng cánh tay lên của mình, Tori bắt đầu bước một bước về phía Uke (irimi). Động tác nắm của Uke giờ đây mất đi tầm quan trọng – Tori đã tự mình "giải quyết" vấn đề này, tức là động tác nắm không còn đại diện cho một chướng ngại mà Tori không thể vượt qua để tiến tới và đi vào động tác. Giờ đây cùi chỏ của Uke là quan trọng, bởi vì nó tạo thành một mối nguy tiềm tàng.





Do đó, Tori khống chế cùi chỏ của Uke bằng bàn tay tự do của mình. Nếu Tori thành công trong việc này, thì cùi chỏ giờ đây mất đi tầm quan trọng và Tori có thể vượt qua không chỉ bàn tay Uke mà cả cùi chỏ của Uke.

Giờ đây Tori có thể hành động nhắm vào vai hoặc đầu Uke, ví dụ bằng ikkyo hoặc irimi nage.

Làm việc trên các ưu tiên trong Aikido về cơ bản đòi hỏi nỗ lực ở mức rất nâng cao, bởi vì điều kiện tiên quyết để thành công là có thể tìm ra những giải pháp đúng cho những vấn đề nhất định. Đây cũng là một thách thức lớn ngay cả với những học viên Aikido tiến bộ, bởi vì điều này nghĩa là người ta phải bỏ lại phía sau những giải pháp được mặc định và phát triển bản thân hơn nữa để tìm ra những giải pháp đúng. Âm tiết “do” trong Aikido càng làm rõ gấp đôi rằng người ta phải không ngừng nỗ lực làm việc trên chính mình và các động tác của mình.

7.7 Thay đổi nhịp điệu của chuyển động

Mọi kỹ thuật Aikido đều có một nhịp điệu nhất định trong các động tác của chúng. Khi mới bắt đầu làm các bài tập, nhịp điệu là nhất

quán. Đặc biệt, Uke phải học cách chấp nhận nhịp điệu do Tori đặt ra. Ví dụ, Uke không được đột ngột tăng tốc trong một động tác và "vượt" Tori. Nếu lúc đầu các động tác của Tori về cơ bản là rất chậm, bởi vì Tori chưa học được cách di chuyển nhanh hơn, thì các động tác của Uke cũng phải tương ứng chậm như vậy – ngay cả khi Uke có thể nhanh hơn Tori. Nếu không, quá trình học tập của cả hai sẽ liên tục bị cản trở.

Nếu Tori, sau khi luyện tập, đã thực sự hiểu trình tự hành động trong các kỹ thuật Aikido, thì Tori sẽ có thể tìm ra nhịp điệu đúng. Điều này nghĩa là việc thay đổi nhịp điệu có ý thức trong trình tự động tác cũng là một yếu tố quan trọng của kỹ thuật. Nói chung, việc tăng tốc một kỹ thuật phục vụ việc đi qua nhanh những giai đoạn then chốt của một động tác và bỏ chúng lại phía sau. Tương tự, việc thay đổi tốc độ có thể khiến Uke mất thăng bằng. Việc tăng tốc độ nhịp điệu một cách có chủ ý cũng có thể phục vụ việc cho phép ghim Uke lại trong các động tác của anh ta.

Ví dụ, Tori thay đổi nhịp điệu chuyển động trong một ushiro ryote dori ikkyo ura bằng cách tăng tốc khi hạ người xuống trong hai đầu gối, do đó gây ra một tình huống mất thăng bằng.







Sự tăng tốc đột ngột trong động tác cũng có thể phục vụ việc ném Uke tới trước – như ở đây với kokyu nage.

“Sự khớp nối mô tả năng lực của chìa khóa,

chứ không phải của ổ khóa.”

Ernst von Glasersfeld

CHƯƠNG 8 — HỌC VAI TRÒ CỦA UKE — UKEMI





• Uke đóng vai trò gì trong Aikido?

• Uke thực hiện nhiệm vụ gì trong đòn thế?

• Uke có thể tấn công như thế nào?

Người tập Aikido đảm nhận vai trò kẻ tấn công khi luyện tập được gọi là Uke – khi tấn công, người này thực hiện ukemi. Thuật ngữ này bắt

nguồn từ tiếng Nhật ukeru, đại khái có nghĩa là “nhận lấy”.

Như vậy, Uke “nhận lấy” đòn thế từ Tori. Dù thoạt nghe rất thụ động, Uke lại có những chức năng quan trọng và chủ động trong Aikido.

• Bởi các đòn thế Aikido được xây dựng để chỉ vận hành khi bị tấn công, nên nguyên tắc là – không tấn công thì không có đòn thế Aikido. Vì thế, Tori không thể luyện tập mà không có Uke.

• Nhờ chính đòn tấn công của mình, Uke là chướng ngại mang tính xây dựng đối với Tori, và do đó là tấm gương điều chỉnh các động tác của Tori. Chẳng hạn, Tori chỉ nhận ra sai lầm của mình trong việc ước lượng khoảng cách qua sự tương tác với Uke.

• Số lượng khả năng di chuyển của Uke cũng đặt ra giới hạn cho các động tác của Tori. Chẳng hạn, nếu Uke chưa học được cách ngã về phía trước (xem Chương 8.4), Tori không thể quật người này về phía trước mà không chấp nhận nguy cơ làm Uke bị thương.

• Chất lượng đòn tấn công của Uke quyết định chất lượng tiến bộ trong học tập của Tori. Uke tấn công càng chính xác bao nhiêu, càng buộc Tori phải cải thiện đòn thế của mình bấy nhiêu.

• Nhờ việc đổi vai trong Aikido, người tập Aikido – dù là Uke hay Tori – có thể dùng chính những phẩm chất mình đã học được khi làm Uke vào vai trò Tori.

Không phải ngẫu nhiên mà những bước phát triển của Aikido kể từ khi ra đời (xem Chương 9.4) đều gắn với việc thấu hiểu ukemi. Trong quan niệm hiện đại về Aikido, Uke là người mềm dẻo và nhanh nhẹn.

Người này học cách định vị mình như kẻ tấn công và đóng một vai trò thông minh trong sự tương tác hai chiều với Tori. Các đòn tấn công của Uke được thực hiện liền mạch và chặt chẽ.

Uke tiến bộ, nên Tori cũng tiến bộ

Uke Tori Tương tác hai chiều

Tori tiến bộ, nên Uke cũng tiến bộ

Điều ưu tiên đối với Uke là ngay sau đòn tấn công của mình phải tái định vị bản thân so với Tori, để có thể tiếp tục tấn công và cho Tori luyện tập đòn thế. Về nguyên tắc, ở điểm này không có sự khác biệt giữa Aikido với các môn võ hay môn thể thao khác. Ai có thể hình dung một võ sĩ quyền Anh sau cú đấm đầu tiên chỉ đứng yên bất động?

Uke phải giữ vị trí sao cho tuân theo nguyên tắc Aikido là hai bàn chân xếp thành một đường, chân này sau chân kia. Người này cũng cố giữ góc đứng của mình để dùng góc đó mà khống chế Tori. Khi di chuyển, Uke tránh bước chéo chân hoặc vắt chân. Thay vào đó, trước hết người này chỉnh khoảng cách bằng cách luôn bước trượt.

Ví dụ về động tác sau đây sẽ minh họa cho điểm này:

Uke nắm lấy áo khoác của Tori ở ngang tầm vai (kata dori). Tori né đòn tấn công này ngay trước khi Uke kịp siết chặt. Để làm vậy, Tori bước một bước tới và ra ngoài rồi xoay người về phía sau trên bàn chân dẫn (tai-sabaki).





Uke điều chỉnh vị trí của mình so với Tori bằng cách bước một bước tới rồi kéo dài thành một bước trượt.







Uke giờ đây vào một vị trí sao cho nhờ thế nắm của mình, người này có thể khống chế góc đứng của mình đối với Tori.

Người này có thể dùng thế nắm để vòng ra sau lưng Tori và làm mất thăng bằng Tori.



Sau khi luyện tập nâng cao, Uke không chỉ tập trung vào việc tiếp tục đòn tấn công mà còn vào việc duy trì sự tiếp xúc với Tori. Điều này nghĩa là Uke không nhất thiết phải nắm giữ Tori, mà đúng hơn là giữ một điểm tiếp xúc – thường là bàn tay hoặc cánh tay – để tiếp tục khống chế Tori. Hai người “dính vào nhau” – có thể nói vậy – ngay khi chạm nhau. Vì thế, Uke và Tori cùng có lợi ích chung trong việc tạo tiếp xúc với nhau, để Uke tiếp tục đòn tấn công một cách hợp lý và Tori có thể tự vệ mà không gây thương tích không cần thiết cho Uke.

Cảm giác đúng đắn khi tạo tiếp xúc có thể được luyện tập bên ngoài các bài tập đòn thế thực tế.



Bài tập thứ nhất: Uke và Tori đứng đối diện nhau theo đường chéo. Hai bàn tay bắt chéo, lưng bàn tay hướng vào nhau. Hai bàn tay "dính" vào nhau tại điểm tiếp xúc. Bằng những chuyển động tròn thực hiện theo phương ngang, mỗi người lần lượt tìm cách chạm vào đầu của người kia.

Bài tập thứ hai: Uke và Tori đứng ở tư thế xuất phát như trước – nhưng lần này cách nhau một khoảng sao cho, nếu không bước thêm một bước, hai người không thể với tới nhau. Tori là người dẫn dắt trong việc tạo tiếp xúc với Uke, còn Uke tìm cách giữ khoảng cách và duy trì tiếp xúc.





Bài tập thứ ba: Lòng bàn tay của Uke và Tori chạm vào nhau (“dính vào nhau”). Bàn tay ở trên hướng về phía cổ của đối phương. Bàn tay ở dưới khống chế lực ép bằng cách giữ tiếp xúc với bàn tay trên. Uke giờ đây có thể bị dẫn hướng bằng chuyển động của bàn tay trên.

Như đã bàn nhiều lần (xem Chương 7), để học Aikido, Tori và Uke cần có những hành động được thỏa thuận trước rõ ràng giữa hai người. Điều này tương tự như việc hai người nói chung phải nói cùng một ngôn ngữ thì mới trò chuyện được với nhau. Về cơ bản, những hành động thỏa thuận trước như vậy có mặt trong mọi môn võ. Việc đó bắt đầu từ những chuyện đơn giản như thỏa thuận có mặt ở võ đường vào giờ đã định, phải mặc gi (đồng phục tập luyện), v.v.

Hơn nữa, trong Aikido, các hành động được sắp đặt trước khiến Uke và Tori có thể luyện tập cùng nhau một cách xây dựng. Đặc biệt đối với Uke, điều này nghĩa là, chẳng hạn, người này phải vào một tư thế nhất định (xem Chương 8.1) và bằng việc giữ nguyên thế tấn công, tạo cơ hội cho Tori thực hiện đòn thế. Trong tenkan ho (xem Chương 2.4), chẳng hạn, có sự sắp đặt trước rằng Uke, nhờ thế nắm của mình, để cho Tori cảm nhận được điểm tiếp xúc. Trong bài tập này, không gì ngăn Uke buông tay ra đơn giản. Các hành động sắp đặt trước trong Aikido cũng theo logic của bất kỳ môn võ nào: Uke duy trì ý định tấn công của mình hoặc duy trì tiếp xúc với Tori để cũng có thể giữ vị trí của mình trong tầm kiểm soát.

Mục tiêu trong quá trình học của Tori là dần dần ít phụ thuộc vào những hành động sắp đặt trước hơn, và sau đó vẫn có thể thực hiện các đòn thế ngay cả khi Uke không tuân theo các thỏa thuận. Như đã nói nhiều lần, điều này đòi hỏi ở Tori rất nhiều bản lĩnh, và là điều mà ở đó người này có thể đưa vào và tận dụng thành công các nguyên lý của Aikido.

Tùy theo phái Aikido được sử dụng (xem Chương 9.4) và quan niệm gắn với phái đó, hơn nữa còn có thể có nhiều hành động sắp đặt trước khác nhau. Trong khuôn khổ từng phái khác nhau, các hành động sắp đặt trước nhất quán với phái đó. Tuy nhiên, câu hỏi đặt ra khi xét đến quan niệm là kiểu hành động sắp đặt trước nào mang lại triển vọng phát triển nào. Về điều này có rất nhiều câu trả lời khác nhau và hoàn toàn có thể chấp nhận được.

Rất nhiều hình thức tấn công khác nhau được luyện tập trong Aikido – nắm từ phía trước, từ phía sau, đấm hoặc chém bằng cạnh bàn tay hay nắm đấm và, tất nhiên, cả đá. Ý tưởng đằng sau việc này là học càng nhiều loại động tác càng tốt. Bằng cách này, người tập Aikido học được cách bám sát các nguyên lý Aikido trong những tình huống rất khác nhau và biết cách vận dụng chúng.

Liên quan đến các đòn tấn công trong Aikido, đôi khi nảy sinh hiểu lầm rằng chúng không thực tế. Trước hết, chúng ta chỉ có thể nói

rằng câu hỏi này không được các môn võ quan tâm. Thay vào đó, nó đặt ra những câu hỏi sau: Các đòn tấn công khác nhau trong Aikido mang đến cho người luyện tập những thách thức và chủ đề gì? Và liệu kết quả của quá trình học này có thể chuyển hóa sang bất kỳ hình thức tấn công thực tế nào không? Ở cấp độ quan niệm cơ bản, câu hỏi thứ hai có thể được trả lời rõ ràng là “Có!”. Việc một người có thực sự tự vệ được bằng Aikido hay không phụ thuộc vào chính người đó, vào tình huống và vào đối thủ, chứ không phụ thuộc vào bản thân Aikido. Người ta không buộc tội quyền Anh là vô dụng chỉ vì một võ sĩ quyền Anh bị hạ đo ván.

Những hình thức tấn công chuẩn mực sau đây thường được luyện tập trong Aikido – tất nhiên chúng cũng có thể được kết hợp với nhau. Các chi tiết về bộ pháp phải được hiểu như những gợi ý định hướng để giữ mức độ hợp lý nhất định trong đòn tấn công. Cuối cùng, Uke có thể tấn công theo ý mình muốn. Để Uke và Tori có thể học các đòn cơ bản trong Aikido, cả hai đều dựa vào những vị trí bàn chân được sắp đặt trước (xem Chương 2.1).

Hình thức tấn công này thiên về một dạng bài học, cho phép hiểu rõ hơn các đòn thế Aikido, hơn là một hình thức tấn công thực sự. Bởi vì Uke, khi dùng một động tác nắm, không thể khống chế Tori ở góc mà hai người đứng với nhau.



Uke nắm cổ tay của Tori theo đường chéo (te = cổ tay, dori = nắm) – cả hai đứng với cùng một bên cơ thể (cũng cùng một bàn chân) đưa lên trước (ai-hanmi = cùng tư thế) – hoặc bên trái trước, hoặc bên phải trước. Bàn tay của Tori cũng có thể được xoay lại sao cho ngón cái hướng xuống dưới (xem Trang 69).



Uke nắm cổ tay của Tori ở bên đối xứng gương (gyaku = không cùng bên/đối lập). Để làm vậy, bên tay phải của Uke đưa lên trước và phía Tori thì bên tay trái đưa lên trước, hoặc ngược lại. Uke không đứng trực diện thẳng với Tori, mà nhờ thế nắm, người này có thể khống chế góc đứng của mình đối với Tori.



Uke nắm lấy áo khoác của Tori ở ngang tầm vai (kata = vai). Cũng như trong gyaku-hanmi katate dori, người này có thể khống chế góc đứng của mình đối với Tori vì Uke không đứng trực diện thẳng với Tori.

Uke nắm lấy ve áo của Tori ở ngang tầm ngực. Hai bàn chân có thể ở tư thế đường chéo hoặc đối xứng gương.



Uke nắm lấy một bên cánh tay hoặc cổ tay của Tori (katate) bằng cả hai tay (ryote). Thông thường, tiếp xúc đầu tiên được tạo ra giữa hai cạnh bàn tay với hai bàn chân đặt theo thế đường chéo.



Uke đưa cánh tay của Tori xuống dưới và bắt đầu nắm bằng cả hai tay.

Cùng lúc đó, người này đổi sang tư thế đối xứng gương với hai bàn chân, để có thể khống chế góc đứng đối với Tori.





Đòn tấn công katate ryote dori còn được gọi là morote dori.



Uke nắm lấy áo khoác của Tori ở ngang tầm vai (kata dori).

Người này dùng thế nắm này và góc đứng của mình đối với Tori để khống chế Tori và kéo người này về phía trước cho mất thăng bằng. Sau đó, Uke đứng sau lưng Tori và có thể dùng bàn tay tự do để chém vào cổ của Tori (men uchi).







Nếu Uke có thể thực hiện trọn vẹn đòn tấn công này thì đã quá muộn để áp dụng một đòn thế Aikido. Vì thế, Tori đoán trước động tác của Uke và, ngay lúc Uke nắm áo khoác ở ngang tầm vai, người này bước một bước trượt tới và ra ngoài. Đồng thời, Tori đưa bàn tay dẫn của mình lên trên theo hướng đầu của Uke.

Uke nắm lấy cả hai cổ tay của Tori (ryote) với hai bàn chân ở tư thế đối xứng gương. Nếu chân trái của Uke đưa lên trước thì bàn tay trái

của người này ở thấp hơn. Bàn tay kia nắm đè lên bàn tay thứ nhất để tư thế được vững chắc. Nhờ thế nắm, Uke khống chế góc đứng đối với Tori.







Uke nắm cả hai (ryo) cùi chỏ của Tori (hiji). Hai bàn chân đặt ở tư thế đường chéo.

Uke nắm lấy vai của Tori qua áo khoác. Hai bàn chân đặt ở tư thế đường chéo.





Uke chém (uchi) xuống đầu của Tori (men) bằng cạnh bàn tay. Uke vung tay lên dọc theo trục thân mình, sẵn sàng chém xuống. Uke bước một bước tới và bắt đầu ngay chuyển động tới để chém xuống, khiến Tori không thể chặn người này bằng bàn tay dẫn đưa ra trước.





Vào thời điểm Uke chạm vào Tori, hai bàn chân ở tư thế đường chéo. Để với tới Tori, Uke cũng có thể bước một bước trượt tới, trong trường hợp đó chuyển động bắt đầu ngay từ tư thế xuất phát đường chéo.



Uke chém xuống bằng một chuyển động chéo vào bên (yoko = bên) đầu của Tori bằng cạnh bàn tay. Uke vung tay lên dọc theo trục thân mình qua đầu, sẵn sàng chém xuống. Uke bước một bước tới và bắt đầu ngay chuyển động tới để chém xuống, khiến Tori không thể chặn người này bằng bàn tay dẫn đưa ra trước.





Vào thời điểm Uke chạm vào Tori, hai bàn chân ở tư thế đối xứng gương. Để với tới Tori, Uke cũng có thể bước một bước trượt tới, trong trường hợp đó chuyển động bắt đầu ngay từ tư thế xuất phát

đối xứng gương.



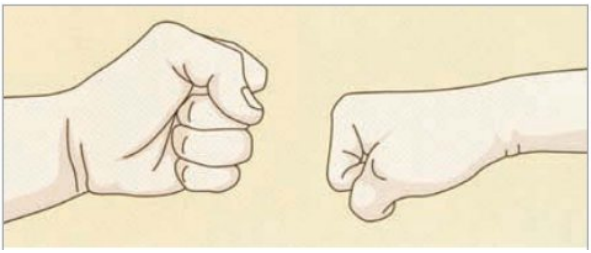
Uke đấm về phía mặt của Tori. Khác với jodan tsuki (xem bên dưới), người này không nắm bàn tay thành nắm đấm. Các ngón tay chỉ gập lỏng lẻo vào trong lòng bàn tay. Ý tưởng đằng sau đòn tấn công này là ở giây phút cuối cùng, nắm đấm được siết lại hoặc bàn tay chộp lấy cổ hay tóc của Uke. Kiểu tấn công này giúp Uke có cảm giác về một chuyển động tay nhanh và thư giãn về phía trước. Hai bàn chân đặt ở tư thế đường chéo.







Uke đấm về phía mặt của Tori. Hai bàn chân đặt ở tư thế đường chéo hoặc tư thế đối xứng gương.



Các ngón tay khép lại với ngón cái ở ngoài, và mu bàn tay cùng cẳng tay tạo thành một đường thẳng với nhau.

Uke dùng các khớp đốt của ngón trỏ và

ngón giữa để đánh. Vào thời điểm đánh trúng, cổ tay có thể được xoay nghiêng về phía ngón cái.





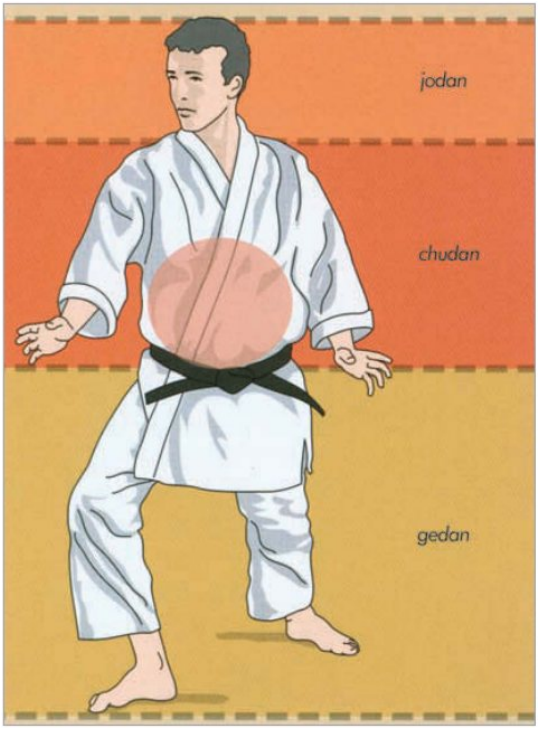
Uke đấm bằng nắm đấm về phía bụng hoặc đám rối thần kinh mặt trời của Tori. Hai bàn chân đặt ở tư thế đường chéo hoặc tư thế đối xứng gương.







Trong tất cả các môn võ, có ba vùng mục tiêu trên cơ thể để nhắm đấm hoặc đá:



• jodan: Vùng trên – tức là đầu và cổ. • chudan: Vùng giữa – tức là bụng và đám rối thần kinh mặt trời. • gedan: Vùng dưới – tức là từ đường thắt lưng trở xuống.

Uke đá (geri) trực diện vào bụng của Tori. Để làm vậy, ở giai đoạn đầu, Uke nâng đầu gối lên thật nhanh và dứt khoát. Hai bàn chân đặt ở tư thế đường chéo hoặc tư thế đối xứng gương.



Bằng cách đá bàn chân nhanh về phía trước, Uke đánh trúng bằng ức bàn chân.





mae geri – irimi

Uke đá vào bên đầu của Tori. Để làm vậy, ở giai đoạn đầu, Uke nâng đầu gối lên thật nhanh và dứt khoát. Hai bàn chân đặt ở tư thế đường chéo hoặc tư thế đối xứng gương.







Sau đó, người này đá bằng mu bàn chân ngang sang bên đầu của Tori.

Trong Aikido, các đòn tấn công từ phía sau (ushiro) luôn bắt đầu từ phía trước – theo logic sau: Nếu Uke ở sau lưng Tori thì có hai khả năng. Hoặc là Tori nhận ra Uke, quay lại, và khi đó cả hai đứng đối diện trực tiếp với nhau; hoặc là Tori không nhận ra Uke. Trong trường hợp này, về mặt lý thuyết, người này không còn cơ hội nào để đối phó hợp lý với một đòn tấn công.



Vậy tại sao, bất chấp điều đó, Uke lại có thể ra được phía sau Tori? Ở thời điểm đầu tiên, tiếp xúc được tạo ra giữa hai cạnh bàn tay chạm vào nhau theo đường chéo.

Uke đưa cánh tay của Tori xuống dưới và nắm lấy cổ tay. Tori rời khỏi đường tấn công sang một bên và bắt đầu di chuyển về phía trước. Góc giữa Uke và Tori lúc này cho phép Uke vòng ra được phía sau Tori.



Để có thể khống chế Tori, Uke nắm lấy cổ tay còn lại. Khi làm vậy, người này nắm sao cho hai ngón cái hướng lên trên.









Động tác bắt đầu như trong ushiro ryote dori, tuy nhiên Uke và Tori đứng sát nhau ngay từ đầu, để Uke có thể khống chế cùi chỏ của Tori (hiji).

Tori lại né ra ngoài và về phía trước để Uke vòng ra được phía sau người này.







Thế nắm của Uke ngăn Tori quay người lại.

Động tác bắt đầu như trong ushiro ryote dori, tuy nhiên khoảng cách giữa Uke và Tori lúc này còn ít hơn nữa, để Uke có thể nắm lấy áo khoác của Tori ở phần vai.

Tori né ra ngoài và về phía trước để Uke vòng ra được phía sau người này.







Thế nắm của Uke ngăn Tori quay người lại.

Như trong ushiro ryote dori, Uke đưa cánh tay của Tori xuống dưới và nắm lấy cổ tay. Nhờ chuyển động ra ngoài và về phía trước của Tori, Uke có thể vòng ra được phía sau lưng Tori.





Uke vòng tay nắm lấy ve áo của Tori và có thể bắt đầu thực hiện một thế khóa siết cổ.







Cũng tư thế đó nhìn từ phía bên kia (180°).

Như trong ushiro ryote dori, Uke đưa cánh tay của Tori xuống dưới và nắm lấy cổ tay. Nhờ chuyển động ra ngoài và về phía trước của Tori, Uke có thể vòng ra được phía sau lưng Tori.





Dùng bàn tay tự do của mình, Uke giờ đây nắm lấy cổ áo của Tori. Người này cũng có thể buông thế nắm trên cổ tay Tori ra và dùng bàn tay đó để nắm cổ áo.





Để Uke có thể tham gia vào các đòn quật của Aikido một cách hợp lý, người này phải học cách lăn và ngã. Chỉ khi Uke đã thành thạo các động tác ngã, và do đó giảm thiểu nguy cơ bị thương, thì Tori mới có thể thực hiện các động tác quật của mình một cách dứt khoát. Điểm này một lần nữa cho thấy rõ rằng Uke và Tori phụ thuộc vào nhau trong quá trình phát triển của mình.

Động tác ngã cơ bản này được thực hiện bằng cách lăn từ tư thế quỳ, qua mông rồi lên lưng.



Người tập Aikido đứng ở tư thế xuất phát.



Người này quỳ xuống trên đầu gối phía sau. Mu bàn chân áp phẳng xuống đất.



Giờ đây, người này có thể lăn qua mông và lưng sao cho đầu không chạm đất. Hai chân duỗi thẳng ra và hai bàn chân được đưa lại gần

nhau.

Trong khi lăn người về phía sau, trước hết lòng bàn tay của một tay đập xuống đất (ở bên mà Uke đã quỳ). Sau đó, bàn tay kia đập xuống đất. Lúc này có thể đứng dậy trở lại theo thứ tự ngược lại (quỳ rồi về tư thế xuất phát).





Việc đập bàn tay xuống đất nhằm tiêu tán năng lượng của động tác ngã. Điều này cho phép Uke ngã xuống an toàn ngay cả khi Tori thực hiện một cú quật mạnh. Khi mới bắt đầu luyện tập Aikido, động tác lăn người về phía sau có thể được luyện tập ngay từ tư thế quỳ.

Trong một số đòn quật (ví dụ shiho nage), cần tiếp tục tiêu tán năng lượng của chuyển động bằng cách thực hiện thêm một động tác sang ngang.



Sau khi lăn người về phía sau, hai chân được bắt chéo qua nhau.



Lưng không giữ phẳng trên thảm. Uke vẫn luôn nhìn về phía Tori. Uke đứng dậy trở lại theo thứ tự ngược lại.

Từ một số đòn quật (ví dụ kaiten nage, ude kime nage), chỉ có thể lăn người về phía trước.



Uke lăn người về phía trước qua cánh tay đưa ra trước của mình. Người này xoay cạnh bàn tay ra ngoài để đảm bảo cánh tay được bo tròn.



Trong khi ngã, điều quan trọng là cánh tay phải được giữ vững và không bị gập lại.

Uke giờ đây có thể lăn qua vai, lưng và mông. Trong suốt toàn bộ chuyển động lăn người, đầu không chạm xuống sàn.





Trong chuyển động lăn người, lòng bàn tay đập xuống đất. Cũng như khi lăn người về phía sau, việc đập bàn tay xuống đất giúp tiêu tán năng lượng của chuyển động. Điều này giữ cho động tác lăn người được gọn gàng. Đồng thời, đây là một bài tập chuẩn bị cho động tác ngã về phía trước.





Ngã về phía sau cũng giống hệt như ngã về phía trước – chỉ đơn giản là được thực hiện theo hướng ngược lại. Uke trước hết quỳ xuống, sau đó lăn qua mông và lưng. Rồi người này lăn sang bên mà đầu gối của mình đã đặt và lăn tiếp lên vai. Cánh tay cũng được đặt ở bên này, hệt như khi ngã về phía trước. Điều này cho phép người này "lăn" qua cánh tay của mình.

Một hình thức ngã về phía trước khác là động tác ngã cao. Uke ngã về phía trước khi động tác quật của Tori được thực hiện nhanh đến mức Uke không thể theo kịp chuyển động bằng một động tác ngã về phía trước hay ngã về phía sau. Nói cách khác, Tori, nhờ tốc độ của động tác, góc đứng của mình đối với Uke và cú quật dứt khoát của mình, khiến Uke ngã về phía trước bằng một động tác ngã cao.

Trình tự của động tác ngã này giống hệt như ngã về phía trước – tuy nhiên lần này, cú ngã diễn ra sao cho trục xoay không được thực hiện bằng cách lăn trên sàn.



Để người tập Aikido học cách ngã hoặc lăn một cách an toàn, có vẻ hợp lý là trước hết luyện tập trình tự này một mình (tức là không có động tác quật). Chẳng hạn, một cách làm hay là ngã xuống qua lưng của bạn tập. Trục xoay khi đó được thực hiện qua lưng của bạn tập.

Việc này không nên được thực hiện với quá nhiều lực ép lên lưng của bạn tập. Đúng hơn, động tác xoay phải xuất phát từ xung lực của chính bạn vượt qua chướng ngại vật. Bàn tay tự do – dùng để làm động tác đập xuống thảm – dẫn đường tốt về phía trước cơ thể và hai chân.



Bằng cách này, năng lượng được tiêu tán và có thể đứng dậy trở lại ngay lập tức.





Cũng chuyển động đó khi được thực hiện sau một đòn quật shiho nage: Trục xoay được thực hiện quanh cổ tay của Uke. Cánh tay tự do là bộ phận chạm vào thảm trước tiên – tức là trước khi cơ thể chạm.







Mae ukemi và ushiro ukemi là những kỹ thuật ngã cơ bản trong Aikido. Vốn kỹ năng của Uke giờ đây được mở rộng bằng việc bổ sung thêm hai kỹ thuật ngã nâng cao.

Cái được gọi là động tác ngã trồng cây chuối có một số biến thể kỹ thuật – ví dụ các dạng trực tiếp của ikkyo omote – hoặc được dùng thay thế cho mae ukemi khi không có đủ chỗ cho các chuyển động lăn người.

Chuyển động có thể được luyện tập một mình theo cách sau: Hai bàn tay được đặt xuống đất tương đối gần hai bàn chân. Sau đó, hai bàn chân được đưa nhanh lên không trung bằng một động tác mạnh mẽ.







Giờ đây, bạn có thể lăn xuống một cách có kiểm soát lên thân trên và bụng.

Trong khi làm vậy, bạn quay đầu sang một bên.



Ở đây, chúng tôi trình bày chuyển động tương tự khi được thực hiện trong đòn thế hanmi handachi ai-hanmi katate dori ikkyo omote: Sau một bước tới, Uke nắm lấy cổ tay của Tori. Tori đặt đầu gối đưa ra trước của mình sang một bên và bằng cách này né sang ngang.







Bằng bàn tay tự do, Tori nắm lấy cùi chỏ của Uke.

Dùng thế nắm trên cánh tay của Uke, Tori giờ đây đưa vai của Uke xuống đất. Uke quét chân dẫn của mình đi bằng chân phía sau, chống người xuống đất bằng bàn tay tự do và đá hai bàn chân lên không trung. Bằng cách này, người này có thể đối phó hợp lý với đòn khóa của Tori mà không bị ngã xuống đất một cách khó chịu.







Để ngã như một chiếc lá, người tập Aikido đưa hông về phía trước bằng một chuyển động mạnh mẽ và đá hai chân lên không trung.





Việc đập xuống đất xảy ra trước tiên bằng một bàn tay. Sau đó, bạn lăn xuống qua cánh tay và đai vai cho đến khi cánh tay kia ở gần mặt đất.



Cuối cùng, bạn có thể lăn qua lưng một cách có kiểm soát. Đầu không chạm thảm.





Ở cuối chương này, chúng ta muốn đi sâu thêm vào ba trình tự chuyển động khác xuất hiện trong khuôn khổ các đòn cơ bản của Aikido và đáng được quan tâm đặc biệt.



Như mọi khi trong ukemi, trong irimi nage cũng vậy, tức là Uke chấp nhận chuyển động nhưng sau đó tái định vị mình so với Tori. Theo nguyên tắc chung, Uke sẽ bị làm mất thăng bằng bằng irimi nage.

Dùng bàn chân dẫn của mình, người này điều chỉnh vị trí và đặt bàn tay phía trong xuống đất để khống chế tình trạng mất thăng bằng. Chân phía sau được đưa lên trên để làm đối trọng với bàn tay dẫn. Sau đó, người này bước một bước tới. Để Uke có thể khống chế cánh tay của Tori, người này bước thêm một bước nữa về phía cánh tay đó.

Nhờ việc tái định vị của mình, Uke có thể ở gần tâm của chuyển động và không bị lực ly tâm hất xoay ra ngoài. Nhờ vậy, người này vẫn có thể duy trì sự kiểm soát đối với chuyển động.



Nếu Tori hạ động tác xuống thấp hơn hoặc làm Uke mất thăng bằng nhiều hơn, thì Uke có thể thực hiện một cú tiếp đất có kiểm soát trên đầu gối phía trong và cẳng tay của mình.

Ở tư thế này, Uke vẫn có thể nhìn thấy Tori cũng như có thể thực hiện một động tác theo bất kỳ hướng nào. Uke giờ đây đưa chân phía sau lên trước và bắt đầu đứng dậy. Sau đó, người này bước thêm một bước về phía cánh tay của Tori để khống chế nó. Trong suốt trình tự chuyển động này, Uke nên cố gắng luôn giữ được sự thư giãn nhưng vẫn gọn gàng, chặt chẽ.

Trong tất cả các đòn khóa, Uke kết thúc bằng việc nằm trên mặt đất. Trong chuyển động omote, người này đưa đầu gối đưa ra trước và bàn tay tự do xuống đất. Sau đó, người này để Tori đặt mình nằm xuống đất.







Uke cố giữ vai của mình thư giãn. Nếu Tori tác động nhiều lực lên cánh tay của Uke, Uke có thể nhượng bộ ngay lập tức vì vai của mình đã thư giãn.

Trong các chuyển động ura, Uke theo sau bằng bàn chân phía trong của mình rồi đặt đầu gối phía trong xuống đất.





Bàn tay phía ngoài theo sau để khống chế chuyển động đi xuống.





Cũng như trong omote, đồng thời Uke giữ vai và cánh tay của mình thư giãn hết mức có thể để nhượng bộ theo chuyển động của Tori.

Trong đòn khóa chính của Aikido – ikkyo – ở dạng cơ bản, nhiệm vụ của Uke là làm những điều sau:



Sau đòn tấn công shomen uchi của mình, Uke (bên trái) đang khống chế, chẳng hạn, bàn tay trên cùng của Tori, để bản thân không bị chính bàn tay đó đánh trúng.

Vì Tori, ngoài ra, còn đang khống chế cùi chỏ của Uke, nên Uke phải giữ cánh tay mình lỏng và gập vào phía trong.



Uke giờ đây di chuyển bằng một bước trượt xa hơn về hướng Tori. Uke đã đạt được khoảng cách cần thiết để có thể tiếp tục đòn tấn công của mình bằng bàn tay tự do.

Thách thức đối với Tori là phải khép kín vị trí của mình lại cùng lúc, để không bị đánh trúng, rồi sau đó khống chế Uke (xem Chương 5.3).

Chi tiết về vị trí bàn tay

Trong Aikido, trước hết Uke học cách tấn công, đấm, v.v. một cách chính xác – ban đầu ở tư thế tĩnh rồi tiến dần lên các động tác năng động. Cuối cùng, người này học cách định vị mình và do đó có thể phản ứng với các chuyển động của Tori. Khi tiến lên trình độ cao hơn, Uke cũng học cách thư giãn trong các động tác của mình nhưng vẫn giữ được sự gọn gàng, chặt chẽ. Chỉ khi làm được tất cả những điều này, Uke mới có thể đạt tới trình độ bản lĩnh đủ cao để theo kịp các chuyển động của Tori và giữ nguy cơ bị thương ở mức tối thiểu.

Cùng với sự phát triển này là ý tưởng rằng Uke có thể trở thành một đối thủ thú vị cho Tori, khi người này sử dụng trọng lượng cơ thể của mình trong chuyển động, chẳng hạn trong irimi nage hoặc ikkyo. Lý tưởng nhất, người này thư giãn (không nhầm lẫn với sự lỏng lẻo, uể oải) và có khả năng phản ứng, vẫn gọn gàng và nặng (không nhầm lẫn với sự vụng về). Trong các buổi luyện tập, điều này tạo nên một hình thức hợp tác thú vị, vì Tori phải nỗ lực để làm Uke mất thăng

bằng. Khi nỗ lực như vậy, Tori có thể sớm nhận ra liệu mình đã đứng đúng vị trí chưa, liệu mình có đủ vững vàng và hạ thấp cơ thể đủ tốt hay chưa. Đồng thời, Uke học được những phẩm chất mà người này cũng sẽ cần đến khi hành động với vai trò Tori, đó là thư giãn và gọn gàng, chặt chẽ.

Như một tổng kết của Chương 8, các phẩm chất của Uke trong Aikido có thể được mô tả như sau:

• Tấn công chính xác.

• Phản ứng với các chuyển động của Tori một cách thích đáng và hợp lý.

• Biết cách ngã an toàn.

• Giữ được sự gọn gàng, chặt chẽ và thư giãn trong các động tác của mình.

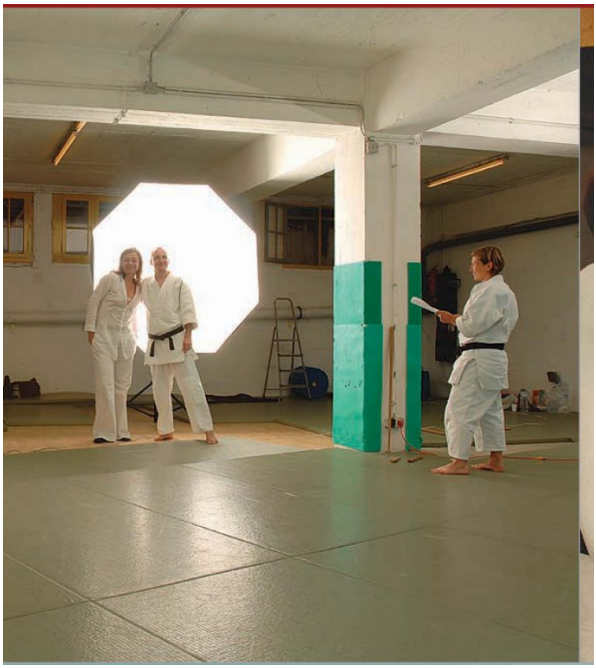
• Dần dần biết cách sử dụng trọng lượng cơ thể của mình.

“Chiến tranh đều là sự lừa dối.”

Tôn Tử

CHƯƠNG 9 — THÔNG TIN THÊM

















• Bạn khởi động như thế nào?

• dan và kyu là những cấp đai gì?

• Bạn tìm thêm thông tin ở đâu?

Chương này hoàn toàn dành cho những thông tin bổ ích có thể khiến người tập Aikido quan tâm, và là một cách tốt để khép lại cuốn sách này, tách khỏi các đòn thế và khái niệm cơ bản của Aikido đã được minh họa và đề cập trong các chương trước.

Mỗi buổi tập Aikido thường bắt đầu bằng một giai đoạn khởi động. Bởi vì các đòn thế Aikido đều được thực hiện trong phạm vi chuyển động bình thường của cơ thể, nên không đòi hỏi sự dẻo dai thể chất cực đoan. Dù vậy, giá trị và mục đích của giai đoạn khởi động vẫn phải rõ ràng đối với cả học viên lẫn giáo viên, và họ cũng phải có kiến thức cơ bản về các quá trình sinh lý.

Việc khởi động trước hết làm nhiệt độ cơ thể tăng lên. Nhiệt độ tối ưu để đối phó với các áp lực của thể thao nằm trong khoảng 38,5° đến 39° C. Bạn có thể cảm nhận được liệu cơ thể mình đã sẵn sàng cho các động tác hay còn "nguội", ngay cả khi không dùng nhiệt kế. Bên cạnh việc tăng nhiệt độ, còn có vô số thay đổi sinh lý khác diễn ra. Khởi động tác động đến hệ tim mạch, các cơ, các khớp, các dây thần kinh và cả trạng thái tinh thần. Chúng tôi sẽ xem xét kỹ hơn ảnh hưởng của những yếu tố này trong các đoạn sau.

Toàn bộ hệ tim mạch thích ứng với những thử thách sắp tới của hoạt động bằng sự thay đổi nhịp thở và nhịp tim. Tốc độ trao đổi chất của cơ thể tăng lên, và lưu lượng máu đến các cơ tăng gấp sáu lần so với trước khi hoạt động. Nguồn cung cấp ô-xy cho các cơ được cải thiện, dẫn tới hiệu quả tốt hơn trong việc khiến chúng tạo ra sự căng và thư giãn cơ mạnh mẽ hơn, nhanh hơn và bền bỉ hơn. Ngoài ra, các chất thải từ quá trình sản sinh năng lượng – khí các-bô-níc và a-xít lác-tíc – được thải ra ngoài. Điều này ngăn chặn sự tích tụ a-xít lác-tíc trong các tế bào, vốn gây mỏi cơ nhanh chóng.

Một ảnh hưởng nữa lên hệ cơ qua việc khởi động là điều khá rõ ràng đối với nhiều người tập Aikido. Các cơ trở nên lỏng lẻo hơn một cách rõ rệt. Đây là kết quả của việc giảm lực cản giữa các sợi cơ cũng như tăng khả năng căng và thư giãn cơ. Những thay đổi này dẫn tới sự giảm rõ rệt nguy cơ bị thương. Chẳng hạn, nếu một cơ đối kháng của một cơ mạnh được căng nhanh có thể được thư giãn dễ dàng thì nó sẽ ít có khả năng bị rách. Ngoài ra, một chuyển động sẽ diễn ra tiết kiệm và nhanh chóng khi chỉ có cơ liên quan đến chuyển động đó bị căng. Sự bảo vệ nhờ cơ đã thư giãn cũng được thể hiện rõ qua một ví dụ khác. Nếu một cánh tay lỏng lẻo thì phương hướng của một đòn bẩy hay cú quật có thể được cảm nhận tốt hơn và đi theo, nhờ đó tránh được mọi chấn thương.

Việc khởi động thích hợp có thể giảm nguy cơ chấn thương ở khu vực gọi là các phần "thụ động" của cơ thể (xương, khớp và dây chằng). Trong quá trình khởi động, sụn khớp dày lên. Điều này cho phép các

lực bên ngoài được đệm tốt hơn. Trong Aikido, điều này rất quan trọng, bởi có những đòn thế được thực hiện với các tư thế khớp cực kỳ gãy góc hoặc gây áp lực cực lớn lên các khớp (ví dụ như trong suwari waza hay nikkyo ura).

Tuy nhiên, thay đổi có ảnh hưởng lớn nhất đối với Aikido diễn ra trong quá trình khởi động lại là những thay đổi trong chức năng của hệ thần kinh. Nhiệt độ cao hơn làm tăng tốc độ truyền các xung thần kinh. Như vậy, nhiệt độ cơ thể ảnh hưởng đến khả năng phản ứng, và điều này tất nhiên là then chốt trong một đòn tấn công như jodan tsuki. Tuy nhiên, không chỉ tốc độ xung thần kinh được tăng lên nhờ khởi động, mà sự kích thích nhạy cảm của các dây thần kinh cũng được tăng cường. Nhận thức giác quan, như xúc giác hay nhận thức chiều sâu, sự căng cơ và chuyển động cơ thể (gọi là cảm giác bản thể – khả năng cảm nhận vị trí, vị trí không gian, hướng và chuyển động của cơ thể cùng các bộ phận của nó), được tối ưu hóa. Đây là tiền đề tốt nhất cho cảm giác tốt về cơ thể và các chuyển động của nó. Bạn có thể hình dung rõ hơn về tâm thăng bằng của chính mình cũng như của bạn tập.

Một tác dụng quan trọng nữa của việc khởi động là giúp nhập cuộc vào tâm thế sẵn sàng cho thử thách sắp tới. Việc lặp lại hoặc thực hiện các bài tập tương tự truyền đi tín hiệu: Nào, bắt đầu! Điều này dẫn tới sự kích hoạt trạng thái tinh thần, kèm theo khả năng tập trung cao hơn. Như vậy, người tập Aikido được đưa thẳng vào guồng, có thể nói vậy.

Một mẹo nhỏ cho tất cả những ai hay bị đau nhức cơ: Mặc dù khởi động có ích, đáng tiếc là nó không ngăn được chứng đau nhức cơ (do những vết rách li ti trong các sợi cơ). Luyện tập thường xuyên hơn và uống nước ép anh đào sẽ giúp ích cho việc này!

Sau đây, một lần nữa, là những lợi ích của việc khởi động, nhìn một cách tổng quát:

• Ít có khả năng bị thương hơn.

• Hiệu suất và nhận thức về cơ thể tốt hơn.

• Ít tích tụ a-xít lác-tíc trong hệ cơ hơn.

• Nhập cuộc đúng tâm thế và tập trung tốt hơn.

Các bài tập được mô tả trong những đoạn sau là ví dụ cho một buổi khởi động khả dĩ của Aikido và hoàn toàn không được hiểu như bắt buộc. Phong cách Aikido trải dài từ những chuyển động chậm, mang tính thiền cho tới những dạng luyện tập năng động, mang tính thể thao. Vì việc khởi động phải được điều chỉnh cho phù hợp với nội dung của buổi học sắp tới, nên nó cũng phải đa dạng tương ứng. Tốt nhất là nên tính đến độ tuổi và tình trạng thể chất của người tập Aikido, cũng như thời điểm trong ngày và nhiệt độ môi trường của địa điểm luyện tập.

Trước hết, trong phần khởi động chung, cần hướng tới việc làm tăng nhiệt độ của các cơ đang làm việc. Để làm vậy, cần huy động càng nhiều nhóm cơ lớn càng tốt. Việc này nên được thực hiện với cường độ từ thấp đến trung bình. Các bài tập khả dĩ cho việc này là nhảy tại chỗ hoặc thực hiện các động tác chạy đa dạng.

Tiếp theo đó có thể làm các bài tập để vận động các cơ và khớp. Ví dụ cho việc này là các bài tập làm lỏng các khớp như xoay cánh tay, vai và hông, v.v. Từ góc độ giải phẫu học, một số bài tập truyền thống như xoay đầu gối và xoay đầu là không được khuyến khích, bởi đầu gối chỉ có biên độ chuyển động 10° sang hai bên, và chỗ nối giữa đầu với thân người không phải là một khớp cầu! Thay vào đó, hãy gập và duỗi đầu gối. Đầu có thể lăn về trước và về sau, và di chuyển sang trái, sang phải.

Sau đó, bạn nên làm các bài tập giãn cơ cho những nhóm cơ khác nhau (xem bên dưới).

Cảnh báo: Các bài tập giãn cơ không nên được thực hiện bằng những động tác đột ngột, giật cục hay gây đau. Có nhiều bài tập giãn cơ khả dĩ – đối với Aikido, ví dụ về các phương pháp liên quan là:

• Bài tập giãn cơ tĩnh (ở đây chúng tôi viết tắt là “SSE” [1]).

• Bài tập giãn cơ động (ở đây chúng tôi viết tắt là “DSE” [1]).

• Căng – thư giãn cơ (PMR – Thư giãn cơ tiệm tiến)

Trong SSE, mỗi tư thế giãn được đưa vào và giữ trong vài giây. Phương pháp giãn cơ này dễ kiểm soát và do đó ai cũng có thể dùng được. Về mặt này, dù khả năng căng cơ nhanh và mạnh bị giảm đi, nhưng các bài tập thể thao cụ thể tiếp theo có thể bù đắp lại hiệu ứng đó.

Vì Aikido được đặc trưng bởi các chuyển động năng động, nên các bài tập giãn cơ động (DSE) đặc biệt rất phù hợp. Để làm vậy, bạn thực hiện các bài tập giãn cơ khác nhau theo kiểu đàn hồi, nảy nhẹ và xa đến mức các chuyển động của bạn cho phép. Sau bất kỳ chấn thương nào, kiểu bài tập giãn cơ này cần được dùng hết sức thận trọng.

Trong các bài tập PMR, trước hết hệ cơ được căng chặt, sau đó thư giãn rồi lại căng. Phương pháp giãn cơ này mang lại mức tăng biên độ chuyển động và độ dẻo dai lớn nhất trong tất cả các phương pháp được nêu ở đây. Hệ cơ được làm ấm và khỏe lên. Vì mỗi phương pháp không thể dùng cho mọi bài tập giãn cơ, nên trong các ví dụ sau đây, chúng tôi đã thêm mức độ phù hợp của các phương pháp vào cuối từng bài tập, đặt trong ngoặc đơn.

[1] Các chữ viết tắt này không phải là chính thức, mà chỉ được dùng cho thuận tiện trong cuốn sách này để chỉ việc sử dụng chúng trong phần mô tả các bài tập về sau. PMR là một chữ viết tắt chính thức.

Phần thứ nhất: Cổ, ngực và các đốt thắt lưng của xương sống Hai chân bắt chéo trong tư thế đứng và thân trên được đẩy nghiêng về cùng bên với tư thế chân dẫn mà không xoay phần thân trên. Đồng thời, hai cánh tay chống lên hông. Trong bài tập này, các cơ thân bên hông vừa được giãn vừa được tăng cường (SSE, DSE).



Phần thứ hai: Khớp vai và đai vai Đứng với hai chân rộng bằng vai và đầu gối hơi gập, đưa hai cánh tay gập lên phía sau đầu. Đồng thời, hai cùi chỏ ở ngang tầm vai và được chủ động đẩy ra phía sau. Trong bài tập này, các cơ vai, mà cả các cơ bụng và cơ sườn nữa, đều được giãn. Nhóm cơ đai vai cũng được tăng cường (tư thế giãn tĩnh nhưng chủ động).





Phần thứ ba: Khớp hông và khớp gối Với một đầu gối gập và chân kia duỗi thẳng (giãn bẹn), trọng lượng của bạn được đặt lên đầu gối đang gập. Bàn chân của chân duỗi được đặt phẳng trên mặt đất và các ngón chân hướng về phía trước. Bài tập này giãn những cơ kéo chân duỗi về phía thân người (cơ khép). Để giãn nhiều phần khác nhau của cơ, chân duỗi có thể được xoay ra ngoài (SSE, DSE, PMR).



Vào tư thế ngồi xổm thấp với hai đầu gối gập. Hai đầu gối hướng cùng phương với các ngón chân. Động tác giãn được tăng cường bằng cách dùng hai cùi chỏ ép vào mặt trong của hai đầu gối. Bài tập này nhằm giãn các cơ khép cũng như một phần của các cơ bắp chân (SSE, PMR).



Ngồi với một chân duỗi thẳng và chân kia bắt chéo qua trên đó. Bàn chân của chân đó được đặt xuống cạnh đầu gối của chân kia. Cùi chỏ ở bên chân duỗi hỗ trợ cho động tác xoay giãn, trong khi cánh tay kia chống đỡ cơ thể. Trong bài tập này, cơ dạng và nhóm cơ mông được giãn (SSE, DSE, PMR).



Vào tư thế bước xung với một chân, đưa trọng lượng cơ thể lên trên chân đó và đưa cánh tay đối diện ra phía trước. Chân phía sau được gập ở đầu gối. Bằng cách đẩy hông về phía trước, mặt trước của đùi ở chân sau được giãn. Bài tập giãn này giúp điều chỉnh cho việc làm khỏe cơ đùi trong Aikido và cũng giúp ngăn ngừa tư thế sai của khung chậu và tủy sống (SSE, DSE).





Phần thứ tư: Khớp cổ chân Như trước, vào tư thế bước xung với một chân và đưa trọng lượng cơ thể lên trên chân đó. Chân phía sau lúc này được giữ duỗi thẳng. Hai bàn tay đặt trên hông. Điều quan trọng là gót của chân duỗi phải phẳng trên mặt đất. Bài tập này giãn các cơ bắp chân (SSE, DSE, PMR).





Bước chuyển giữa giai đoạn khởi động cuối cùng – khi thực hiện các bài tập thể thao – và phần chính của buổi học có thể được thực hiện liền mạch, chuyển từ cái này sang cái kia. Ở đây, có thể đưa vào các bài tập chuẩn bị như tenkan hay tai-sabaki chẳng hạn (xem Chương 2), cũng như các bài tập lăn và ngã (xem Chương 8.4).

Vào đầu phần chính của buổi học, trước hết nên thực hiện các đòn thế với cường độ thấp. Hơn nữa, nên tránh các bài tập dùng những tư thế cơ thể cực kỳ gãy góc – ví dụ như trong suwari waza – bởi tác dụng làm ấm các khớp được mô tả ở trên chỉ bắt đầu đúng mức sau ít nhất 20 phút. Các bài tập lý tưởng cho đầu buổi học là những đòn thế mà ở đó người tập Aikido phải di chuyển nhiều (ví dụ uchi kaiten nage) hoặc có thể được thực hiện mà không cần nhiều lời giải thích và không phải ngồi chờ lâu, tránh tình trạng nguội người cố hữu.

Mặc dù chương này nói về việc làm NÓNG người, nhưng để kết lại, xin nói vài lời về việc làm NGUỘI người. Ở nơi mà thời lượng của buổi tập cho phép, nên dành vài phút cuối cho một giai đoạn làm nguội. Điều này hỗ trợ quá trình hồi phục và việc nhanh chóng trở lại đối phó với các áp lực tiếp theo, không chỉ trong Aikido mà cả trong sinh hoạt thường ngày. Cách tốt nhất là giảm cường độ của vài đòn thế cuối để quá trình trao đổi chất của các cơ có thể trở lại bình thường. Chỉ sau đó, các bài tập giãn cơ tiếp theo mới có thể mang lại lợi ích cho quá trình tái tạo và cũng góp phần tạo nên một trạng thái tinh thần thư giãn.



Phải mặc đồng phục Judo màu trắng (keiko-gi) khi luyện tập Aikido. Loại này có nhiều cỡ, chất lượng và mức giá khác nhau. Đồng phục Karate mỏng không thực dụng lắm, bởi trong Aikido có những đòn tấn công mà áo khoác phải bị kéo.

Theo nguyên tắc chung, người ta đeo đai trắng cùng với keiko-gi cho tới khi đạt được dan thứ nhất – khi đó màu của đai này là màu đen (xem Chương 9.3).

Ngoài keiko-gi, trong Aikido còn mặc một loại quần truyền thống Nhật Bản (quần rộng) – gọi là hakama. Loại này có màu đen hoặc xanh, và tương tự cũng có nhiều chất lượng và mức giá khác nhau. Việc mặc hakama từ khi nào phụ thuộc vào cấp đai mà người tập đang có, và được xử lý khác nhau tùy từng câu lạc bộ, từng trường phái.





gi hakama

Vì trong Aikido có dùng vũ khí để luyện tập, nên người tập Aikido cần có một cây gậy gỗ (jo), một thanh kiếm gỗ (bokken) và một con dao gỗ (tanto) – ít nhất là nếu người đó định theo đuổi Aikido một cách nghiêm túc. Cũng có nhiều loại khác nhau của những thứ này và chúng có nhiều mức giá khác nhau. Rất thường xuyên, những vũ khí luyện tập này cũng có thể được mượn từ võ đường của bạn (xem trang sau).



jo – gậy gỗ



tanto – dao (gỗ)

Ở nhiều võ đường, phải cởi giày dép trước khi vào. Để bạn có thể đi lại thoải mái trong khu vực luyện tập, bạn cần có dép lê hay cái gọi là zori (làm bằng rơm lúa Nhật Bản).

Từ dojo được ghép từ “do” (cùng nghĩa như trong Aikido) và “jo”, tức là nơi mà một điều gì đó diễn ra. Có thể dịch sát nghĩa là “Nơi mà ‘đạo’ được luyện tập”. Một võ đường Aikido là một căn phòng được trải thảm Judo. Bạn thường luôn thấy một bức chân dung của người sáng lập Aikido – Morihei Ueshiba – được treo lên, và có thể có một bức kamiza treo với thư pháp Aikido.

Tuy nhiên, một võ đường còn hơn cả một phòng luyện tập. Bất kể cách bài trí phòng ốc ra sao, điều khiến một võ đường khác biệt với những thứ khác là việc những người luyện tập trong đó luyện tập với

sự tôn trọng dành cho người khác và cố gắng đi theo con đường mà Aikido đã đề ra một cách nghiêm túc. Thái độ này được thể hiện qua một kiểu nghi lễ đặc thù – cách diễn đạt tiếng Nhật là reigi (rei = lịch sự, chào hỏi).

Mỗi khi người tập Aikido bước vào võ đường, người đó nên cúi chào bức chân dung của Morihei Ueshiba, và cũng cúi chào khi rời khỏi đó.

Buổi học Aikido luôn bắt đầu và kết thúc bằng việc giáo viên và học viên trước hết cúi chào trước bức chân dung của người sáng lập Aikido, rồi cúi chào nhau.

Điều này không liên quan gì đến việc thờ phụng hay khuất phục. Cái cúi chào là sự thể hiện lòng tôn trọng và phép lịch sự đôi bên. Suy cho cùng, bạn đã không thể luyện tập Aikido nếu Morihei Ueshiba không tồn tại.





Để cúi chào, bạn đưa hai bàn tay chắp lại về phía trước, lưng giữ thẳng và mông đặt trên hai gót chân.



Cúi chào ở tư thế đứng:





Vào đầu và cuối buổi học, hoặc trong những khoảng nghỉ ngắn giữa lúc luyện tập, bạn ngồi xuống trên hai gót chân (seiza). Ở tư thế này, tinh thần trong võ đường cũng được thể hiện. Người tập Aikido có thể hành động ngay lập tức, chẳng hạn đứng dậy hoặc chuyển sang tư thế shikko (xem Chương 2.9), và vẫn giữ được sự chú tâm, tập trung.

Hai vai được giữ thư giãn và phần thân trên được giữ thẳng lên. Hai bàn tay buông lỏng xuống trên hai đùi.

Trong mọi môn võ truyền thống đều có thể tham gia các kỳ thi lên cấp – nói chung việc này là tự nguyện. Người ta phân biệt giữa cấp kyu và cấp dan. Người ta bắt đầu với các cấp kyu. Thông thường trong Aikido, bạn bắt đầu với kyu thứ năm, và các cấp này sau đó đếm ngược lại khi bạn đạt được cấp càng cao.

Mục đích của các kỳ thi lên cấp kyu là khiến bạn làm quen với tên gọi của các đòn thế Aikido, dần dần học chúng và hiểu được cấu trúc mang tính hệ thống của Aikido. Việc làm quen với Aikido, không chỉ về mặt thể chất mà cả về mặt trí tuệ, làm tăng thành công chung trong học tập, bởi khi đó sẽ có thể, chẳng hạn, phân biệt giữa các đòn cơ bản và nâng cao và vận dụng các biến thể hay ứng dụng. Nhờ tham gia các kỳ thi lên cấp, người tập Aikido cũng có thể đánh giá tốt hơn mình đang ở đâu trên con đường tiến bộ và điều gì nhất thiết phải luyện tập tiếp theo (xem Chương 7).

Nếu người tập Aikido đã đỗ trong kỳ thi lên cấp kyu thứ nhất, thì người đó phải biết và có thể thực hiện được tất cả các đòn cơ bản.

Sau đó, sẽ có thể tham gia kỳ thi lên dan thứ nhất, sau đó người này được phép đeo đai đen. Không nên nhầm lẫn điều này với cấp bậc thầy trong Aikido. Chữ Nhật cho shodan (dan thứ nhất) mang ý nghĩa thiên về “ở khởi đầu”. Nói thẳng ra, người ta chỉ mới ở khởi đầu của việc luyện tập Aikido thực sự, vì điều duy nhất được biết cho tới lúc đó chỉ là các đòn cơ bản.

Từ đây trở đi, các con số đếm tăng dần một cách logic. Đối với dan thứ hai, thứ ba và thứ tư, người tập Aikido phải cải thiện các đòn thế của mình, đi sâu hơn vào việc trau chuốt chúng và nội tâm hóa các nguyên lý. Đồng thời, người này phải ít nhiều bám sát nghiêm ngặt các đòn cơ bản đã được quy định (kata), và trau dồi trên chúng cũng như cùng với chúng. Tùy theo thể tạng của người luyện tập và sự hăng hái của người đó, Uke cũng học cách tấn công bằng lực và đấm cho tốt – ở phía bên kia, Tori học cách chặn các đòn tấn công này hoặc đệm và khống chế chúng bằng các đòn thế của mình. Tương tự, Tori luyện tập để vượt qua Uke bằng các đòn thế của mình và làm Uke di chuyển, ngay cả khi chẳng hạn Uke tìm cách chặn các đòn thế. Người tập Aikido có thể trước hết làm quen trong sự tương tác không mang tính đối kháng này và đạt được sự tự tin cần thiết cho một môn võ bằng cách vươn tới một giai đoạn cao hơn.

Kỳ thi lên cấp cuối cùng mà người tập Aikido có thể tham gia nói chung là kỳ thi dan thứ tư – các cấp cao hơn là do được phong tặng.

Với dan thứ tư và thứ năm trong Aikido, bạn bắt đầu bước vào giai đoạn phát triển độc lập và một tầng lớp bậc thầy, bởi lúc này người tập Aikido không chỉ đã thành thạo các đòn thế, mà sau nhiều năm luyện tập còn hiểu được các nguyên lý và đã nội tâm hóa chúng đến mức tối đa có thể.

Như một ví dụ về một kỳ thi lên cấp kyu đơn giản, ở đây chúng tôi trình bày chương trình thi lên cấp của hombu dojo ở Tokyo (xem Trang 335). Trong khi đó, nhiều tổ chức đã phát triển các tiêu chuẩn riêng của mình.

Diễn biến của một kỳ thi lên cấp trong Aikido nói chung như sau: Thí sinh được cho tên của một đòn tấn công và một đòn thế, và phải thực hiện đòn đó với Uke của mình vài lần. Trong khi thực hiện, thí sinh phải chú ý không chỉ thể hiện một trình tự chuyển động đúng về mặt kỹ thuật, mà còn phải trình diễn đòn thế cho tốt. Ở một mức độ nhất định, điều này tất nhiên phụ thuộc vào cấp bậc đang được hướng tới. Điều này bao gồm, chẳng hạn:

• Giữ vững vàng ở cuối mỗi động tác quật. • Kết thúc đúng cách mỗi đòn khóa (tức là với một khoảng dừng ngắn). • Đối với các đòn thế quỳ (suwari hay hanmi handachi waza), không được chạm tay xuống thảm.



ikkyo nikkyo sankyo yonkyo gokyo shiho nage

gyaku-

kyu thứ 5 shomen

hanmi katate dori

uchi

shomen

gyaku-hanmi

yokomen

kyu thứ 4

uchi

katate dori

uchi

ryote dori

shomen uchi (suwari & tachi waza)

kyu thứ 3

yokomen uchi

shomen uchi (suwari & tachi waza)

gyaku- hanmi katate dori

kyu thứ 2

kata dori (suwari & tachi waza)

(hanmi handachi)

gyaku-

shomen uchi (suwari & tachi waza)

hanmi katate dori

yokomen uchi (suwari & tachi waza)

yokomen

kyu thứ 1

ryote dori

kata dori (suwari & tachi waza)

uchi

(hanmi handachi & tachi waza)

ushiro ryote dori

irimi nage kote gaeshi kaiten nage tenchi nage jiyu waza kokyu ho

shomen

suwari waza

uchi

shomen

suwari waza

uchi

shomen uchi

ryote dori

suwari waza

chudan tsuki

shomen uchi

gyaku-

chudan tsuki

gyaku-hanmi

hanmi katate dori

ryote dori

suwari waza

katate dori

gyaku-hanmi katate dori

gyaku-hanmi

shomen uchi

katate dori

suwari waza

chudan tsuki

ryote dori

ryote dori

tachi waza

katate ryote

gyaku-hanmi katate dori

dori

(Nguồn: http://www.aikikai.or.jp/eng/gradingsystem.htm)

Người sáng lập Aikido, o-sensei Morihei Ueshiba, sinh ngày 14 tháng 12 năm 1883 tại Nhật Bản và mất ngày 26 tháng 4 năm 1969. Ông tạo ra Aikido như một sự tổng hợp của nhiều môn võ khác nhau mà ông đã học từ thời trẻ. Đặc biệt quan trọng cho sự phát triển của Aikido là mối quan hệ của ông với một bậc thầy của môn "daito-ryu aikijutsu" – Sokaku Takeda – người ông gặp vào khoảng năm 1910 và cùng người đó Morihei Ueshiba luyện tập chuyên sâu trong 3–4 năm.

Bên cạnh việc rèn luyện thể chất, ông cũng quan tâm đến tôn giáo và tâm linh. Về mặt này, phải nhắc đến một nhân vật đặc biệt mà Ueshiba gặp năm 1919 – Onisaburo Deguchi. Sau những thay đổi lớn trong trật tự xã hội diễn ra ở Nhật Bản vào đầu thế kỷ 20, nhiều giáo phái và cộng đồng tôn giáo đã xuất hiện, cũng như tôn giáo "omoto-kyo" của Deguchi, mà vào thời điểm đó có thể đã có vài triệu tín đồ.

Tâm linh, như trong "omoto-kyo", có lẽ là một lý do cho trải nghiệm khai sáng mà Ueshiba được cho là đã có vào năm 1925, và điều này mở ra con đường dẫn tới việc ông "khám phá" ra "bí mật của vũ trụ". Dù người ta kể gì về điều này và dù điều đó có đúng hay không thì cũng không thể xác minh một cách tuyệt đối – một số điều được viết ngày nay về cuộc đời Ueshiba thuộc về biên niên của truyền thuyết hơn là sự thật.

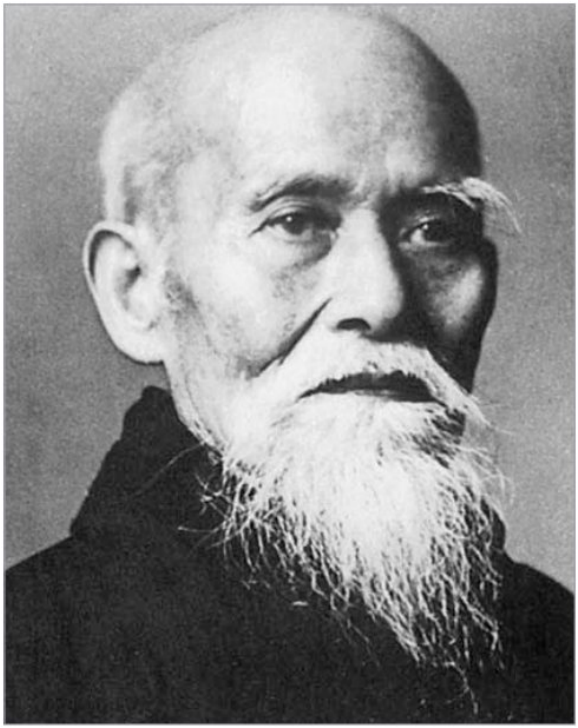
Tuy nhiên, Ueshiba nhận ra rằng trái tim của võ đạo (Budo) nằm ở việc hợp nhất những mặt đối lập và ở việc tôn trọng những điều hiện hữu và kính ngưỡng chúng. Điều này mang lại cho chúng ta tư tưởng cơ bản của Aikido. Ueshiba lần đầu dùng thuật ngữ "Aikido" vào khoảng năm 1925. Ông càng trở nên nổi tiếng hơn với môn võ "của mình", và năm 1927 ông tới Tokyo để giảng dạy ở đó. Các bài tập với kiếm và gậy luôn thuộc chương trình luyện tập.

Vào khoảng năm 1942, Ueshiba dần rút lui khỏi ánh đèn sân khấu và trao quyền điều hành trường của mình – hombu dojo – cho con trai ông là Kisshomaru Ueshiba (sinh 1921, mất 1999).

Sau Chiến tranh Thế giới thứ hai, trước hết tất cả các môn võ đều bị lực lượng chiếm đóng của Mỹ cấm. Việc giảng dạy Aikido chỉ có thể được tiến hành trở lại vào năm 1949. Trong những thập niên sau đó, Aikido dần được biết đến bên ngoài Nhật Bản, bởi nhiều học trò của Morihei và Kisshomaru Ueshiba rời Nhật Bản để truyền bá Aikido khắp thế giới. Bản thân Morihei Ueshiba chỉ giảng dạy cho một số ít học trò ở Iwama, Tokyo và một số thị trấn khác.

Kể từ khi Kisshomaru Ueshiba qua đời, vị doshu đương nhiệm (nghĩa đại khái là "Người giữ Đạo") là Moriteru Ueshiba (sinh 1951), cháu nội của người sáng lập. Ông tiếp nối công việc của cha mình. Kisshomaru Ueshiba đã tái cấu trúc aiki-kai, tổ chức bảo trợ nổi tiếng của Aikido (Quỹ Aikikai thành lập năm 1948), và mang lại cho Aikido một hình thức hiện đại, có hệ thống, khiến nó có thể được giảng dạy và học tập.

Từ góc nhìn ngày nay, Morihei Ueshiba ít là tâm điểm của Aikido hơn, mà đúng hơn là người đã khởi động một sự tiến hóa. Đó là cách Aikido được giảng dạy ngày nay trên khắp thế giới, và nó tiếp tục ngày càng giành được sự phổ biến, bất chấp việc nó không có sức hút công chúng nhờ thi đấu. Chẳng hạn, nếu bạn gõ từ "Aikido" vào bất kỳ máy tìm kiếm Internet nào, bạn sẽ thấy hơn 10 triệu kết quả. Tại các khóa học và hội thảo lớn của những bậc thầy Aikido nổi tiếng, bạn có thể gặp những người tập Aikido đến từ nhiều quốc gia khác nhau và cùng luyện tập với họ.



Morihei Ueshiba

Một số mốc thời gian đáng chú ý:

• 14 tháng 12 năm 1883: O-sensei Morihei Ueshiba sinh tại Tanabe, Nhật Bản.

• 1903–1907: Nhập ngũ vào Quân đội Nhật Bản và tham chiến trong chiến tranh Nga – Nhật.

• 1910: Morihei Ueshiba gặp Sokaku Takeda và học aiki-jutsu; định cư ở Hokkaido.

• 1919: Ueshiba làm quen với Onisaburo Deguchi; định cư ở Ayabe, làm nông và nghiên cứu Budo.

• 27 tháng 6 năm 1921: Con trai Kisshomaru Ueshiba sinh tại Ayabe.

• 1922: Ueshiba gọi môn võ của mình là aiki-bujutsu.

• 1925: Khoảng thời gian này, Ueshiba gọi môn võ của mình là Aikido.

• 1927: Ueshiba và gia đình chuyển tới Tokyo và ông bắt đầu giảng dạy Aikido.

• 1930: Thành lập hombu dojo ở Tokyo.

• 1948: Thành lập Quỹ Aikikai.

• 2 tháng 4 năm 1951: Moriteru Ueshiba chào đời – cháu nội của Người sáng lập Aikido.

• 1956: Kisshomaru Ueshiba bắt đầu giảng dạy Aikido.

• 1957: Kisshomaru Ueshiba xuất bản cuốn sách Aikido đầu tiên của mình.

• 26 tháng 4 năm 1969: Morihei Ueshiba qua đời ở tuổi 86.

• 1969: Kisshomaru Ueshiba được phong aikido-doshu.

• 1975: Thành lập Liên đoàn Aikido Quốc tế (IAF).

• 1996: Moriteru Ueshiba được bổ nhiệm đứng đầu hombu dojo.

• 4 tháng 1 năm 1999: Kisshomaru Ueshiba qua đời ở tuổi 77.

• 1999: Moriteru Ueshiba được phong aikido-doshu.

kamiza tại hombu dojo ở Tokyo

Một nhân vật đã ảnh hưởng đến Aikido từ những năm 80 là Christian Tissier, đai 7 dan aikikai (sinh 1951). Sau Chiến tranh Thế giới thứ hai, ngày càng nhiều người nước ngoài đến Nhật Bản để học Aikido từ Kisshomaru và Moriteru Ueshiba tại hombu dojo cũng như từ nhiều giáo viên khác của môn võ này. Trong số đó có Christian Tissier, người đến Nhật Bản năm 1969 và luyện tập Aikido chuyên sâu ở đó trong bảy năm.

Christian Tissier đã bắt đầu luyện tập Aikido từ năm 1962 ở Paris và lên đai 2 dan năm 1968. Tại hombu dojo ở Tokyo, ông luyện tập nhiều giờ mỗi ngày dưới sự hướng dẫn của tất cả các giáo viên đang giảng dạy ở đó vào thời điểm ấy. Bên cạnh đó, ông còn luyện tập ken-jutsu và kickboxing. Tháng 7 năm 1976, ông trở về Paris với đai 4 dan và thành lập "Cercle Christian Tissier" nổi tiếng ngày nay ở Paris-Vincennes. Ngay cả sau thời gian dài ở Nhật Bản, ông vẫn đều đặn trở lại Tokyo để tiếp tục học Aikido từ các giáo viên ở đó. Năm 1998, ông được vị doshu thời bấy giờ – Kisshomaru Ueshiba – trao đai 7 dan aikikai.

Bên cạnh Kisshomaru Ueshiba, còn có một học trò khác của người sáng lập Aikido có ảnh hưởng lớn đến Christian Tissier. Đó là Seigo Yamaguchi (sinh 1924, mất 1996). Đặc biệt nhờ Seigo Yamaguchi mà Aikido ngày nay tồn tại dưới một hình thức được suy xét kỹ lưỡng và năng động, bởi chính ông là người đã phát triển nó đi xa hơn đáng kể.

Nhờ lịch sử của Aikido, Nhật Bản là đất nước khai sinh ra nó và đương nhiên bạn tìm thấy ở đó trung tâm truyền thống của môn này – Quỹ Aikikai và hombu dojo, nơi doshu Moriteru Ueshiba giảng dạy. Tuy nhiên, vì sự phổ biến toàn cầu của nó, Aikido cũng dễ chịu ảnh hưởng của các nền văn hóa khác và đã được, hoặc đang được phát triển xa hơn theo nhiều hướng khác nhau tùy theo mối quan tâm của các giáo viên. Đó là lý do tại sao, trong khi đó, bạn sẽ tìm thấy một số phong cách Aikido, tất cả đều có những trọng tâm khác nhau.

Ngay cả trong suốt cuộc đời của Morihei Ueshiba – người sáng lập Aikido – Aikido cũng không tồn tại dưới một phong cách đồng nhất. Trái lại, ông luôn tiếp tục phát triển Aikido của mình và thử nghiệm với nhiều chuyển động khác nhau. Đó là lý do bạn sẽ thấy nhiều đòn thế đa dạng trong những bức ảnh và thước phim cũ về người sáng lập.

Ở một mức độ nhỏ, đối với người tập Aikido, kiểu phát triển này cũng là điều diễn ra ngày nay – khi mới bắt đầu, người đó di chuyển khá

khác so với khi đã có 30 năm kinh nghiệm Aikido sau lưng.

Theo đó, aikikai đưa ra quan điểm về tương lai của mình như sau:

“Vì việc đi lại, làm việc và học tập ở nước ngoài nay đã trở nên phổ biến, nên Aikido đang lan tỏa trên toàn thế giới, bởi nó có thể được nhìn nhận như một ‘sản phẩm của di sản văn hóa chung’, một nền văn hóa không bị ràng buộc vào bất kỳ một quốc gia hay dân tộc nào, một di sản có thể đóng góp cho hòa bình và thịnh vượng. Nhìn nhận như vậy, kỳ vọng về vai trò của Aikido trong thế kỷ tới là rất lớn.” (Nguồn: http://www.aikikai.or.jp/eng/aikikai.htm)



Christian Tissier shihan, đai 7 dan năm 2007 trong một hội thảo mùa hè ở Đức. Uke: Pascal Guillemin, đai 5 dan aikikai.

Khi bạn bắt đầu học Aikido, chìa khóa thành công là luyện tập và rèn luyện liên tục. Ngay từ đầu, vô số đòn thế khiến người ta bối rối, hơn nữa người tập Aikido không chỉ phải tập trung vào bản thân mà còn vào bạn tập của mình. Vì thế, điều quan trọng là luyện tập và rèn luyện đều đặn, không có khoảng nghỉ quá dài ở giữa. Một hoặc hai

giờ, hai lần một tuần chắc chắn là đủ cho một khởi đầu tốt trong Aikido. Kinh nghiệm cho thấy việc phải tập trung vào những chuyển động hoàn toàn mới trong hơn một giờ là khó khăn lúc ban đầu.

“Mất bao lâu để học Aikido?” là câu hỏi mà có lẽ mọi giáo viên Aikido đều đã ít nhất một lần được nghe. Câu trả lời có sẵn rất đơn giản: Cả đời! Vì Aikido là một môn võ và điều này vốn dĩ bao gồm việc tìm kiếm chuyển động lý tưởng, nên sẽ luôn có một khía cạnh nào đó mà người tập Aikido phải làm việc thêm. Liên quan đến điều này, Aikido dễ được so sánh với những hình thức nghệ thuật khác, chẳng hạn chơi đàn dương cầm hay vẽ tranh. Những thứ này cũng không có điểm kết thúc để có thể nói rằng bạn đã đạt tới đích một cách trọn vẹn.

Một câu trả lời như vậy tất nhiên sẽ không đủ đối với người mới bắt đầu. Một câu trả lời tốt hơn là nói rằng, trung bình bạn cần khoảng 5–6 năm để đạt cấp shodan (xem Chương 9.3). Tuy nhiên, điều này phụ thuộc vào tần suất luyện tập, kinh nghiệm cá nhân trước đó, năng khiếu và cuối cùng nhưng không kém phần quan trọng, là giáo viên của bạn. Trên hết, để học Aikido, học viên cần rất nhiều kiên nhẫn với bản thân và với bạn tập của mình, bởi phần lớn các đòn thế Aikido chứa đựng những trình tự chuyển động thực sự phức tạp. Như đã đề cập trước đó, các kỳ thi lên cấp có thể giúp tăng thành công trong học tập.

Có lẽ một câu hỏi khác mà mọi giáo viên Aikido đều đã ít nhất một lần được nghe là liệu Aikido có vận hành được trong các tình huống thực tế hay không. Câu trả lời cơ bản cho điều này là Aikido là một môn võ, và một môn võ không vận hành được trong thực tế thì sẽ là vô dụng.

Một câu trả lời toàn diện hơn cho câu hỏi này cũng tương tự câu trả lời trước: Việc Aikido có vận hành được hay không phụ thuộc rất nhiều vào từng cá nhân người tập Aikido – vào bản lĩnh và khả năng của người đó. Nếu người đó không tự vệ được trong một tình huống thực tế, điều đó không có nghĩa là Aikido với tư cách một môn võ đã

thất bại, mà đúng hơn là bản thân người đó vẫn chưa có được khả năng cần thiết.

Điều này cũng không khác gì các hình thức võ thuật khác. Nếu một người tập Karate không đập vỡ được một tấm ván gỗ trong bài kiểm tra đập ván, người ta sẽ không nói rằng Karate không vận hành được – tương tự, nếu một võ sĩ quyền Anh bị hạ đo ván thì đó là lỗi của võ sĩ chứ không phải của môn quyền Anh.

Tuy nhiên, chắc chắn rằng, nói chung, trọng tâm của việc luyện tập Aikido không phải là tính vận hành thực tế của nó, mà là việc học một đòn thế lý tưởng (xem Chương 7.3).

Câu trả lời cho câu hỏi này giả định rằng người hỏi và người trả lời hiểu thiền theo cùng một cách, bởi từ này thường được dùng rất lỏng lẻo trong nhiều ngữ cảnh khác nhau.

Nếu thiền được hiểu đơn giản là sự chú tâm tập trung, thì Aikido, với tư cách một môn võ, chắc chắn chứa đựng những yếu tố mang tính thiền. Bằng cách nào khác người ta có thể nghĩ tới một môn võ mà ở đó bạn không phải tập trung hay giữ sự chú tâm? Đó là lý do một số người mô tả Aikido là “thiền trong chuyển động”.



Sự chú tâm tập trung: Christian Tissier và Bodo Roedel – irimi nage.

Nếu người ta hiểu thiền đơn thuần là một trạng thái quay vào bên trong chính mình thì Aikido hoàn toàn vượt lên trên ý niệm đó, bởi điều mê hoặc ở Aikido là quá trình giao tiếp với một bạn tập.

Trong một số cuốn sách về chủ đề Aikido và võ thuật, bạn cũng sẽ thấy nhắc đến zen. Trong zen, trọng tâm được đặt vào việc buông bỏ mọi sự vật và quay cái nhìn vào bên trong. Điều này chỉ có thể áp dụng trong võ thuật chừng nào người ta còn giữ được tự do hành động và còn có thể duy trì sự cởi mở, linh hoạt. Nếu không thì học viên của một môn võ ít nhất cũng có ý định tự vệ. Một khía cạnh bổ sung trong Aikido chính là việc học cách tự khẳng định mình và sự quyết đoán trong các chuyển động của bạn.

Sách đọc thêm: Deshimaru, T. (1992) The Zen Way to Martial Arts: A Japanese Master Reveals the Secrets of the Samurai (Penguin Paperback)

Herrigel, E. (1999) Zen in the Art of Archery (Vintage Paperback)

Những ai quan tâm đến Aikido và đang tìm một võ đường nên cân nhắc những điều sau:

• Bạn có thể học Aikido trong một câu lạc bộ hoặc trong một trường hay học viện Aikido. Loại hình sau thường đưa ra các buổi luyện tập đầy đủ và linh hoạt hơn, và thường có cách bài trí và trang thiết bị tốt hơn. • Như có thể dự đoán, trình độ giảng dạy đáng tiếc là thường khác nhau. Tương tự, mức học phí hay lệ phí hội viên và cấp dan của giáo viên không phải lúc nào cũng là chỉ báo về chất lượng. Điều sau là bởi cấp dan được trao cho suốt đời hoặc thậm chí vì những toan tính chính trị trong nội bộ tổ chức. Ngoài ra, các tiêu chuẩn của kỳ thi lên cấp ở cấp dan cũng thường khác nhau giữa các tổ chức.

• Trong khi đó, nhiều phong cách Aikido khác nhau đã được phát triển, đặt ra nhiều trọng tâm khác nhau. Như vậy, bạn sẽ thấy những hệ thống Aikido rất tĩnh, hoặc tương tự như thiền (không có chuyển động) hay như thể dục. Đôi khi, dòng Aikido chính thống của Aikikai khó có thể được nhận ra trong những trường hợp như vậy.

Từ ba quan điểm này, suy ra rằng một mặt, việc so sánh các trường hay câu lạc bộ khác nhau luôn là điều hợp lý – để làm vậy, nên kiểm tra xem có những buổi học thử miễn phí có thể đang được chào mời hay không. Mặt khác, nếu bạn định nghiêm túc với tham vọng học tập của mình, thì bạn nên mở rộng tầm nhìn và tìm kiếm các hội thảo cuối tuần với những giáo viên Aikido khác và những phong cách khác.

Điều gì đúng với bất kỳ hình thức vận động thể thao nào thì cũng đúng với Aikido – càng trẻ càng tốt. Nhiều võ đường tổ chức Aikido cho trẻ em để dần dần đưa các em vào việc luyện tập chính. Đồng thời, luôn là điều tốt khi để các em học khả năng vận động nhiều hơn dưới hình thức vui chơi, để các em học một cách thích thú thay vì cố gắng luyện tập nghiêm túc với những đòn thế Aikido khó.

Trẻ em cũng học trong võ thuật cách tuân thủ các quy tắc của võ đường cũng như hành xử với sự tôn trọng dành cho người khác và lịch sự. Các em cũng rèn luyện trách nhiệm với bản thân và với người khác. Vì thế, trong việc giảng dạy Aikido cho trẻ em, không chỉ là rèn luyện hệ vận động, mà còn liên quan đến hành vi xã hội. Võ thuật thúc đẩy việc xây dựng sự tự tin và sự tự chủ một cách đáng kể – điều này tất nhiên cũng đúng với Aikido.

Vì không có thi đấu trong Aikido, nên nam và nữ ở mọi lứa tuổi có thể cùng luyện tập. Do đó, đương nhiên là hoàn toàn có thể bắt đầu tập Aikido ở một độ tuổi khá cao. Điều này cũng hoàn toàn khả thi, bởi khi lớn tuổi, bạn có thể tự điều chỉnh tốc độ và cường độ của các bài tập Aikido một cách tốt. Chúng thúc đẩy sự phối hợp các chuyển động của tay và chân và cải thiện hiệu suất cùng thể lực.

Kisshomaru Ueshiba (1985) Aikido (Japan Publications Trading) – Đây là một cuốn sách giáo khoa cơ bản về Aikido của con trai người sáng lập Aikido.

(1988) The Spirit of Aikido (Kodansha International) – Trong cuốn sách này, con trai người sáng lập Aikido dành tâm sức cho các khía

cạnh tâm linh của Aikido.

Morihei Ueshiba (1996) Budo: Teachings of the Founder of Aikido (Kodansha International) – Cuốn sách được xuất bản sau khi tác giả qua đời, do người sáng lập Aikido viết.

Moriteru Ueshiba (2002) Best Aikido: The Fundamentals (Kodansha International)

(2003) The Aikido Master Course: Best Aikido 2 (Kodansha International)

(2005) Progressive Aikido: The Essential Elements (Kodensha International)

Christian Tissier (1990) Aikido (Boulogne-Billancourt: Sedirep) – Tất cả các đòn thế Aikido cơ bản (kyu thứ 5 – thứ 1) được trình bày trong cuốn sách này (văn bản bằng tiếng Pháp).

Chr. Tissier: (2004) AIKIDO Principes et Applications – Volume 1: Immobilisations.

Chr. Tissier: (2004) AIKIDO Principes et Applications – Volume 2: Projections.

Chr. Tissier: (2007) Variations et applications.

Chr. Tissier: (2008) An Aikido Odyssey

Seigo Yamaguchi: (2009) A Seminar in Paris.

www.aikikai.or.jp www.christiantissier.com www.aiki.com www.aikikai.org www.aikido-world.com www.aikidofaq.com www.aikido-europe.com www.aikido-international.org www.aikido-schule.de

Liên đoàn Aikido Quốc tế (IAF) c/o Quỹ Aikikai 17-18 Wakamatsu-cho Shinjuku-ku Tokyo 162-0056 Nhật Bản Tel. 082 – 2111271 Fax. 082 – 2111955 E-Mail: goldsbury@aikido-international.org www.aikido-international.org

Thiết kế bìa: Sabine Groten

Ảnh bìa: Iris Pohl

tr. 21, 323: Ảnh Morihei Ueshiba từ: John Stevens “Unendlicher Friede”, Kristkeitz Verlag. Được in lại với sự cho phép trân trọng www.kristkeitz.de

tr. 36: từ B. Roedel (2006), Richtig Aikido, BLV Verlag, tr. 34

tr. 272 dưới & tr. 273 trên: từ B. Roedel (2006), Richtig Aikido, BLV Verlag, tr. 50 và 51

tr. 283: từ B. Roedel (2006), Aikido – Techniken, Angriffe und Bewegungseingänge, BLV Verlag, tr. 122 Được in lại với sự cho phép trân trọng.

Về các ghi nhận ảnh khác, xem Trang 14.

Ở đây, chúng tôi đưa vào một bản tóm tắt những thuật ngữ tiếng Nhật quan trọng hơn được dùng trong Aikido. Các bản dịch chỉ mang tính gần đúng và đặc thù cho Aikido.

AI Hợp nhất, thống nhất, hài hòa

AIKIDO-KA Người luyện tập/thực hành Aikido

AIKI-KAI Tổ chức bảo trợ Aikido trên toàn thế giới

ARIGATO Cảm ơn

ASHI Bàn chân, chân

ASHI BARAI Quét bằng chân

ATEMI Một kỹ thuật đấm trong Aikido để chặn hoặc khống chế kẻ tấn công trong chốc lát

BATTO JUTSU Nghệ thuật rút kiếm (hình thức cổ hơn của IAIDO)

BO Gậy/que (dài)

BOJUTSU Các kỹ thuật dùng gậy

BOKKEN/BOKUTO Kiếm gỗ (vũ khí luyện tập của Aikido)

BUDO “Đạo chiến đấu”

BUSHI Chiến binh, Samurai

BUSHIDO Quy tắc danh dự của BUSHI

CHUDAN Vùng giữa – tức là bụng và đám rối thần kinh mặt trời

CHUDAN TSUKI Cú đấm vào bụng

DAN Cấp bậc (xem thêm KYU)

DE-AI Thời điểm tiếp xúc đầu tiên trong một đòn thế

DO Đạo, phương pháp, bài học

DOJO Phòng luyện tập truyền thống

DOSHU Người đại diện cao nhất của môn võ (hiện nay là Moriteru Ueshiba – cháu nội của người sáng lập Aikido)

DOZO “Xin mời…” (như trong “Xin mời vào” – “Xin mời tiếp tục”, v.v.)

ERI Ve áo/Cổ áo (của áo khoác)

GEDAN Vùng dưới – tức là từ đường thắt lưng trở xuống

KERI/GERI Đá

(KEIKO) GI Đồng phục tập luyện (đồng phục Judo)

GO NO KEIKO Một hình thức luyện tập được thực hiện một cách cứng rắn và dùng sức

GYAKU Ngược lại, đối lập

GYAKUTE Dao được cầm ở tư thế đâm (ví dụ như trong SHOMEN hay YOKOMEN UCHI)

GYAKU HANMI Tư thế bàn chân đối xứng gương của Uke và Tori

HAKAMA Một loại quần truyền thống Nhật Bản (quần rộng)

HANMI Tư thế, thế đứng, vị trí

HARA Bụng, trung tâm hay giữa của cơ thể

HENKA Đổi tư thế, vị trí mà không di chuyển bàn chân

HENKA WAZA Một biến thể của một đòn thế cơ bản

HIDARI Trái

HIJI Cùi chỏ

HO Bài tập, nghiên cứu một nguyên lý (ví dụ KOKYU HO)

HOMBU DOJO Võ đường chính của Quỹ AIKIKAI, nơi (trong số những người khác) DOSHU giảng dạy

HONTE Dao được cầm ở tư thế chém

IAIDO Nghệ thuật rút kiếm

IAITO Kiếm luyện tập trong IAIDO

IKKYO Nguyên lý thứ nhất; bài giảng thứ nhất, thế khóa thứ nhất

IRIMI Di chuyển thẳng vào trong, bước vào

JIU WAZA Luyện tập tự do

JO Gậy, que (vũ khí luyện tập trong Aikido)

JODAN Vùng trên – tức là đầu và cổ

JU-JUTSU Hình thức võ thuật hiện đại dựa trên phương pháp cổ hơn là JIU-JITSU

JU NO GEIKO Một hình thức luyện tập/thực hành mềm mại

KAI Hiệp hội, nhóm, trường phái – ví dụ AIKI-KAI

KAITEN Chuyển động xoay

KAITEN NAGE Một đòn quật xoay

KAMAI Tư thế cơ bản – tư thế sẵn sàng phòng thủ

KAMIZA Nơi tôn kính trong DOJO

KATA Hình thức chuyển động được quy định – cũng có nghĩa là ‘vai’

KATAME WAZA Kỹ thuật ghim/khóa trên mặt đất

KATANA Kiếm Nhật

KEIKO Luyện tập, thực hành, ôn tập

KEN Kiếm

KENDO Đấu kiếm Nhật Bản

KENJUTSU Kỹ thuật chiến đấu dùng kiếm

KESA GIRI Nhát chém chéo

KI Tinh thần, mục đích, năng lượng, cảm giác

KIAI Tiếng hét để huy động KI

KIHON Cơ bản

KI MUSUBI Kết nối với KI của bạn tập (quá trình khớp chuyển động với bạn tập của mình)

KOKORO Tim, tâm trí, tinh thần

KOKYU Hơi thở, sự trao đổi

KOKYU-HO Luyện tập nguyên lý KOKYU

KOSHI Hông

KOSHI NAGE Đòn quật hông

KOTE Cổ tay

KOTE-GAESHI Đòn quật được thực hiện bằng một cú xoay hay vặn cổ tay

KUBI Cổ

KUMI-TACHI Hai người luyện tập với kiếm

KUMI JO Hai người luyện tập với gậy

KYU Cấp đai (trước DAN)

KYUDO Đạo bắn cung

MA Khoảng cách

MA-AI Khoảng cách đúng

MAE Phía trước

MAE GERI Đá về phía trước

MAWASHI GERI Đá vòng cầu (đá theo đường tròn)

MIGI Phải

MUNE Ngực

MUNE DORI Nắm ve áo (của áo khoác)

NAGE Người thực hiện đòn thế (còn gọi là TORI hoặc SHITE)

NAGE WAZA Kỹ thuật quật

OMOTE Phía trước/về phía trước

ONEGAI SHIMASU Câu nói để chào hỏi, nghĩa đen là ‘Xin mời’.

OSAE WAZA Kỹ thuật khóa hay ghim, ví dụ IKKYO

O-SENSEI Nghĩa đen là ‘Đại Sư’ – danh hiệu tôn kính dành cho Morihei Ueshiba

RANDORI Luyện tập tự do, tự vệ trước một số kẻ tấn công

REI Cúi chào

REIGI Nghi lễ, quy tắc hành xử trong DOJO

RYU Trường phái võ thuật

SEIZA Ngồi trên hai gót chân, tư thế ngồi trang trọng

SENSEI Thầy, giáo viên hay người đáng được tôn kính

SHIHAN Bậc thầy giảng dạy, nghĩa đen là ‘hình mẫu’

SHIHO GIRI Chém (bằng tay, dao hay kiếm) theo bốn hướng – SHI = 4

SHIHO NAGE Đòn quật 'bốn hướng'

SHIKKO Di chuyển/đi bằng đầu gối

SHIN Tim, tâm trí, tinh thần

SHISEI Tư thế đúng

SHIZENTAI Tư thế hay dáng đứng tự nhiên/bình thường

SHODAN DAN thứ 1 (SHO = một, để bắt đầu, để khởi đầu) – tức là SHODAN là nơi bạn ở khởi đầu của Aikido

SHOMEN Phía trước (như trong 'phía trước đầu')

SODE Tay áo (của áo khoác)

SOKUMEN Đường chéo, sang một bên (còn gọi là NANAME)

SOTO Bên ngoài

SUMO Vật Nhật Bản

TAI Cơ thể

TAI NO HENKA Xoay/quay của hông mà không thay đổi vị trí của chân/bàn chân.

TAI SABAKI Chuyển động cơ thể (thường kết hợp với IRIMI-TENKAN)

TAISO Thể dục, luyện tập khởi động

TANTO DORI Các kỹ thuật chống lại đòn tấn công bằng dao

TATAMI Thảm

TE Tay

TE-GATANA Dùng bàn tay như một thanh kiếm – với cạnh bàn tay đóng vai trò lưỡi kiếm

TENCHI NAGE Đòn quật Trời (TEN) và Đất (CHI)

TENKAN Xoay, chuyển động trụ trên bàn chân để né tránh

TSUGI ASHI Bước trượt (thường thực hiện mà không đổi chân)

TSUKI Đấm bằng nắm đấm

UCHI Bên trong, chém, đấm

UDE Cánh tay

UDE KIME NAGE Đòn quật khóa cánh tay

UKE Người tấn công và bị quật

UKEMI Ngã, động tác ngã an toàn

URA Phía sau, mặt sau

USHIRO Phía sau, về phía sau, ngược lại

WAZA Kỹ thuật

YARI Thương

YOKO Bên

YOKOMEN Bên của đầu

YUDANSHA Người đeo đai đen hay người giữ cấp DAN

ZANSHIN Duy trì sự chú tâm ở cuối một đòn thế

ZAREI Cúi chào từ tư thế quỳ

ZORI Dép Nhật Bản

Số đếm tiếng Nhật 1 ICHI 2 NI 3 SAN 4 SHI hoặc YON 5 GO

6 ROKU 7 SHICHI hoặc NANA 8 HACHI 9 KYU hoặc KU 10 JU

A ai 21, 339 ai-hanmi 36 ai-hanmi katate dori 275 aiki otoshi 208 Aikido 19, 21

bokken 31, 66, 160, 221, 222 budo 21, 22, 24, 322, 324

C chudan tsuki 282 Giao tiếp (giao tiếp) 20, 22, 95, 223 Giao tiếp (-) 20, 22, 95, 210, 213, 223, 230 Thi đấu 12, 27, 234 Khái niệm (nền tảng) 11, 12, 234, 242, 257 Cắt (chuyển động/hành động) 30

Như một phương pháp 20, 21, 22, 28, 217, 339 Như tự vệ 19, 257, 328 Như ‘đạo’ 21, 232 Định nghĩa về 19, 21 Lịch sử của 21, 322 Khái niệm về 11, 12, 94, 244, 269, 274 Quá trình học 16, 217, 239, 243, 244, 257 Các nguyên lý của 12, 19, 28, 217 Các phong cách 11, 274, 326 Hệ thống 243 Các hình thức bài tập 29 Aikido-ka 17, 339 aikikai (còn gọi là aiki-kai) 28, 323 Ứng dụng 83, 95, 125, 239, 244, 257 atemi 39, 339 Kẻ tấn công 17, 94, 234

D dan 318 de-ai 45, 339 Quyết định 23, 236, 237 Deguchi, Wanisaburo 322 Ngăn chặn 223 Phát triển 12, 13, 17, 20, 22, 239, 319 Cơ hội phát triển 11, 13, 28 Đối thoại 20, 22 Giáo khoa 12, 13, 28 Khoảng cách 222 Do 21

B Tư thế cơ bản 34 Đòn cơ bản 28, 93, 137 E Giáo dục (hình thức) 12, 22 Hiệu quả 244 Năng lượng 21, 22, 219, 223 Đạo đức 22

I Iaido 27 Ikkyo 138 Giảng dạy 12, 239 Chính trực 234 Irimi 39 irimi nage 176

F Sợ hãi 239, 243 Chảy (chuyển động) 19, 261, 262 Chuyển động bàn chân 11, 16, 33, 39 Phía trước 47 Tự do chuyển động 243

J Jiu-jitsu & Jiu-jutsu 24, 25 jiyu waza 29 Jo 30, 31, 315 jo nage waza 30 jodan tsuki 281 ju no geiko 29, 341 Judo 25 juji garami nage 207 Ju-jutsu 26, 341

Cảm giác về chuyển động 23 Nghệ thuật chuyển động 12, 13, 20, 33 Nhịp điệu 266 Tự nhiên (chuyển động) 19, 237 Thuần túy (chuyển động) 54, 233, 244 Funakoshi, Gishin 26

K kaiten nage 185 Kamae 34 Kano, Jigoro 25 Karate-do 26 Kata 27, 243 kata dori 275 kata dori men uchi 277 katate ryote dori 276 Kendo 27 Ki 22 kihon waza 137 ki-ken-tai 236 kokyo ho 224, 225 kokyo nage 210 koshi nage 196 kote gaeshi 192 kumi jo/tachi 30 Kyu 318 Kyudo 27

G Bước trượt 39, 57 go no geiko 29, 340 Gokyo 165 Các kỳ thi/hệ thống lên cấp 243, 318 gyaku-hanmi 36 gyaku-hanmi katate dori 275

H Chuyển động bàn tay 30, 69 hanmi handachi waza 29 Hara 22, 219 Hài hòa 21, 223 hasso kamae 221 hiji kime osae 170 Hông, các bên/tư thế 38 Kỹ thuật khóa 137 trở đi hombu dojo 316, 319, 320, 322, 324, 325, 326, 340 L Học tập 239

ryo kata dori 278 ryote dori 278

Học tập siêu nhận thức 240 Trục dọc 35, 229

S sankyo 151 seigan kamae 66 Tự tin 20, 22, 331

M ma-ai 217, 222 mae geri 283, 284 mawashi geri 285 Thiền 20, 329 men uchi 281 Công việc tinh thần 28, 232 Phương pháp 20, 21, 22, 27, 28 mu kamae 66 muna dori 276 Hợp tác lẫn nhau 94, 242

Tự thực hiện 24 shiho nage 179 shikko 60 shisei 218 shomen uchi 279 soto 188, 344 Tinh thần 236, 343 Thể thao 20, 22 Gậy (cây gậy) 30 sumi otoshi 205 suwari waza 137 Kiếm 27, 30

N nikkyo 142

Kiếm (các tư thế) 33

O omote 47, 343 o-sensei 28, 322

T tachi dori 30 Taekwondo 26 tai no henka 50 tai-sabaki 45 Takeda, Sokaku 322 tanto dori 30 (Các) kỹ thuật 19, 23, 28

P Nhân cách (phát triển...) 22 Các giai đoạn học tập 242 Tư thế 217, 218 Các hành động thỏa thuận trước/Các thỏa thuận sắp đặt trước 244, 273 Ưu tiên 264 Mục đích (Ý định) 21, 22, 236, 341

-như một phương pháp 22 (Các) đòn thế lý tưởng 244 te-gatana 69 tenchi nage 204 tenkan 42 (Các) kỹ thuật quật 137 Thời điểm 93, 236 Tissier, Christian 11, 13, 15, 92, 222, 326 Tori 17

R randori 29, 30 Phía sau 47 Trục quay 229, 230 ryo hiji dori 278 Tam giác 36 tsugi ashi 57

ushiro ryote dori 285

V Vygotsky, Lev 137

U uchi 344 ude garami 174 ude kime nage 183 Ueshiba, Kisshomaru 322, 324 Ueshiba, Morihei 28, 322, 323 Ueshiba, Moriteru 323, 324 Uke 17 ukemi 269 ura 47, 345 ushiro eri dori 290 ushiro katate dori kubi shime 289 ushiro kiri otoshi 212 ushiro ryo hiji dori 287 ushiro ryo kata dori 288

W waki kamae 67 Vũ khí 30 Trau chuốt (các đòn thế) 93, 243

Y Yamaguchi, Seigo 326 yokomen uchi 280 yonkyo 159

Z zen 20, 330 Vùng phát triển gần kề 137, 239

Nếu bạn có bất kỳ nhận xét nào hoặc có thể đề xuất cải tiến cho cuốn sách này, xin hãy gửi thư hoặc email cho Tác giả.

Aikido-Schule Bodo Roedel Lichtstrasse 38 50825 Cologne Đức Tel: +49-(0)221-546 1313 Email: info@aikido-schule.de Internet: www.aikido-schule.de

Aikido

Aikido là sự tìm kiếm không ngừng đòn thế lý tưởng. Bạn luyện tập càng lâu, sự tìm kiếm này càng đi sâu, và bạn càng hiểu rõ Aikido thực sự đòi hỏi và thú vị đến nhường nào. Khoảnh khắc mê hoặc nằm ở khả năng tự phát triển không ngừng. Một yếu tố quan trọng ở đây là việc dạy và học các đòn thế cơ bản nền tảng; yếu tố kia là việc thấu hiểu quá trình học tập cơ bản mà kẻ tấn công và người phòng thủ đang trải qua khi hành động cùng nhau và chống lại nhau. Suy cho cùng, niềm vui bạn có được trong các chuyển động, sự trao đổi và sự tiếp xúc với người khác cũng là những thành phần quan trọng của khía cạnh giao tiếp trong Aikido.