TAKEMUSU AIKIDO

□□□□□

TẬP 1 — NỀN TẢNG VÀ CƠ BẢN

Background and Basics

Saito Morihiro

Truyền nhân trực tiếp của Người Sáng Lập tại Iwama

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 747 hình ảnh minh họa trong sách đã được trích xuất và tái tạo trong bản dịch này.

TRANG ĐẦU & MỤC LỤC

Nền Tảng & Căn Bản

Biên dịch: Ikuko Kimura & Stanley A. Pranin

Tập 1 · cùng Stanley A. Pranin



Xin lưu ý rằng tác giả và nhà xuất bản cuốn sách hướng dẫn này KHÔNG CHỊU TRÁCH NHIỆM dưới bất kỳ hình thức nào về thương tích có thể xảy ra khi luyện tập các kỹ thuật và/hoặc hoạt động theo các chỉ dẫn trong sách. Vì những vận động thể chất được mô tả ở đây có thể quá nặng nhọc đối với một số độc giả nếu luyện tập không đúng cách, điều thiết yếu là phải tham khảo ý kiến thầy thuốc trước khi tập luyện.

Không phần nào của cuốn sách này được sao chép hoặc sử dụng dưới bất kỳ hình thức nào, hoặc bằng bất kỳ Sagamihara-shi, Kanagawa-ken 228-0813 Nhật Bản phương tiện nào, nếu không có sự cho phép trước bằng văn bản của nhà xuất bản.

Ảnh bìa: Morihiro Saito trước đền Aiki, ngày 4 tháng 5 năm 1996. Xuất bản bởi Aiki News, Matsugae-cho 14-17-103. Bản quyền © 1994-2007 thuộc Aiki News. Mọi quyền được bảo lưu. ISBN 4-900586-16-1. In lần đầu 1994. Thiết kế sách: Stanley Pranin. Thiết kế bìa: Whitney Hansen. Xuất bản bởi Aiki News Matsugae-cho 14-17-103 Bản quyền © 1994-2007 thuộc Aiki News Mọi quyền được

bảo lưu ISBN 4-900586-16-1 In lần đầu 1994 Thiết kế sách: Stanley Pranin Thiết kế bìa: Whitney Hansen

Mục Lục Lời Nói Đầu Lời Tựa Phần Một: Bối Cảnh Aikido là gì? Tổng quan lịch sử aikido Tu tập dưới thời O-Sensei Lan tỏa Iwama Aikido trên toàn thế giới Phần Hai: Căn Bản Kỹ thuật căn bản Các bài tập Tai no henko Morotedori kokyuho Suwariwaza kokyuho Ikkyo Shomenuchi ikkyo omote Shomenuchi ikkyo ura Yokomenuchi ikkyo omote Yokomenuchi ikkyo ura Katatedori ikkyo omote Katatedori ikkyo ura Ryotedori ikkyo omote Morotedori ikkyo omote Sodeguchidori ikkyo omote Sodedori ikkyo omote Munadori (katate) ikkyo omote Katadori ikkyo omote Kosadori ikkyo omote Ushiro ryotedori ikkyo omote Ushiro eridori ikkyo omote Ushiro eridori ikkyo ura Nikyo Shomenuchi nikyo omote Shomenuchi nikyo ura Yokomenuchi nikyo omote Yokomenuchi nikyo ura Ryotedori nikyo omote (1) Ryotedori nikyo omote (2) Ryotedori nikyo ura Morotedori nikyo omote

Katadori nikyo omote Kosadori nikyo omote Munadori nikyo henka (1) Munadori nikyo henka (2) Munadori nikyo henka (3) Munadori nikyo henka (4) Munadori nikyo henka (5) Munadori nikyo henka (6) Munadori nikyo henka (7) Munadori nikyo henka (8) Katatedori nikyo henka (1) Katatedori nikyo henka (2) Katatedori nikyo henka (3) Sodedori nikyo henka Sankyo Shomenuchi sankyo omote (1) Shomenuchi sankyo omote (2) Shomenuchi sankyo ura (1) Shomenuchi sankyo ura (2) Yokomenuchi sankyo omote Yokomenuchi sankyo ura Katatedori sankyo omote Katatedori sankyo ura Morotedori sankyo ura Katadori sankyo omote Ushiro ryotedori sankyo henka Ushiro ryotedori sankyo ura Shomenuchi sankyo henka (1) Shomenuchi sankyo henka (2) Shomenuchi sankyo henka (3) Shomenuchi sankyo henka (4) Shomenuchi sankyo henka (5) Yonkyo Shomenuchi yonkyo omote Shomenuchi yonkyo ura Yokomenuchi yonkyo omote Yokomenuchi yonkyo ura Ryotedori yonkyo ura Morotedori yonkyo ura Katadori yonkyo omote Thuật ngữ



Lời Nói Đầu

Ở hầu hết các nước phát triển ngày nay, ngay cả những người không quan tâm đến võ thuật cũng đã nghe nói đến aikido. Sự lan truyền rộng rãi này của aikido đương nhiên dẫn đến nhiều cách giải thích khác nhau về bộ môn. Kết quả là những người không quen với nguồn gốc của nó có thể không nhận ra môn võ như cách mà người sáng lập Morihei Ueshiba đã hình dung. Ueshiba Sensei gọi môn võ mà ông hoàn thiện tại Iwama sau Thế chiến thứ hai là “Takemusu Aikido”, tức “nguồn mạch kỹ thuật aikido vô tận”.

Tôi là một trong số ít học trò trực tiếp của người sáng lập còn đang hoạt động đến hôm nay, và tôi coi đó là bổn phận của mình là phải truyền lại đúng đắn những giáo huấn truyền thống của ông như tôi đã được học tại Iwama. Vì vậy, tôi rất lấy làm vinh hạnh được hợp tác với Aiki News trong việc xuất bản cuốn *Takemusu Aikido, Tập 1: Nền Tảng và Căn Bản*. Trước đây tôi đã xuất bản một bộ sách hướng dẫn

kỹ thuật cùng Công ty Minato Research, nhưng tiếc thay hoàn cảnh chỉ cho phép bộ sách dừng ở năm tập. Với sự hợp tác của Aiki News, nay tôi xuất bản tập này, bao gồm các kỹ thuật, biến thể và ứng dụng mà tôi chưa có dịp trình bày trong các tác phẩm trước.

Cuốn sách hướng dẫn đầu tiên này, tiếp nối các tác phẩm trước của tôi, chứa nhiều bức ảnh giúp hiểu rõ các kỹ thuật, cùng nhiều trích dẫn trực tiếp từ thầy tôi — người sáng lập aikido, Morihei Ueshiba — mà tôi đã chọn lọc từ những giáo huấn của ông tại Iwama. Nếu bạn thấy một giải thích nào khó hiểu, hoặc không thể hiểu hay thực hiện một kỹ thuật, xin hãy tham khảo kỹ các bức ảnh.

Phạm vi môn võ của người sáng lập rộng lớn đến mức phải cần nhiều tập sách mới trình bày được dù chỉ một phần của aikido mà ông đã dạy tại Iwama. Dù việc biên soạn một danh mục kỹ thuật toàn diện là một nhiệm vụ nặng nề, tôi tha thiết mong rằng qua bộ sách mới này, độc giả sẽ nắm được rõ ràng các nguyên lý của Takemusu Aiki.

Nhân sinh nhật thứ sáu mươi sáu của tôi — Morihiro Saito, ngày 31 tháng 3 năm 1994



Lời Tựa

Là học trò lâu năm của Saito Sensei và là người nghiên cứu lịch sử aikido, nhiều năm qua tôi ấp ủ giấc mơ được hợp tác với thầy mình để cập nhật và tiếp nối bộ *Traditional Aikido* năm tập của ông, xuất bản lần đầu khoảng hai mươi năm trước. Nỗ lực hệ thống hóa kỹ thuật aikido thuở ấy tiếc thay bị cắt ngắn, và kế hoạch xuất bản thêm vài tập đã bị bỏ dở. Hơn nữa, trong những năm sau đó Saito Sensei không ngừng phát triển và tinh luyện hệ thống vũ khí của mình, khiến nảy sinh nhu cầu về tài liệu kỹ thuật sâu hơn cho đề tài mênh mông này.

Hiện nay có rất nhiều sách kỹ thuật aikido với đủ cách tiếp cận khác nhau, nhưng chúng tôi cảm thấy rằng cách trình bày xác định này về các kỹ thuật Takemusu Aikido, cả ở mức độ đầy đủ lẫn sự tỉ mỉ, sẽ là một đóng góp quan trọng cho đề tài. Do đó chúng tôi dự định xuất bản một bộ nhiều tập bao trùm toàn bộ phạm vi aikido truyền thống, gồm cả kỹ thuật tay không và vũ khí.

Chúng tôi chọn kết hợp những bức ảnh lớn, rõ nét với mô tả từng bước về cách thực hiện mỗi động tác. Chúng tôi cũng quyết định trình bày gần như toàn bộ các kỹ thuật này một cách trọn vẹn, thay vì bắt độc giả quay lại xem ảnh hay phần mô tả ở các trình tự trước. Hầu hết phần giải thích kỹ thuật đều được bổ sung bằng phần bình giải đặc biệt của Saito Sensei, giúp học viên thực hiện kỹ thuật thành công cũng như hiểu sâu hơn các nguyên lý nền tảng của động tác. Những bức ảnh lịch sử quý hiếm chụp người sáng lập thực hiện kỹ thuật, lấy từ sách hướng dẫn kỹ thuật *Budo* năm 1938 và bộ ảnh vô giá của võ đường Noma, cũng được tái hiện ở những chỗ thích hợp để củng cố các điểm then chốt và ghi lại tính xác thực của kỹ thuật.

Đây, tập đầu tiên, trình bày những kỹ thuật aikido căn bản quan trọng nhất — từ ikkyo đến yonkyo — ở mức độ chưa từng có trước đây. Chúng tôi đã, trong chừng mực có thể, tránh lặp lại những kỹ thuật đã xuất hiện trong các tác phẩm trước của tác giả, mà vẫn đưa ra nhiều ví dụ về các động tác căn bản này trước nhiều kiểu tấn công khác nhau. Với nikyo và sankyo, chúng tôi còn trình bày một bộ sưu tập phong phú những biến thể hiếm khi thấy, đủ để

minh chứng cho sự đa dạng và khả năng thích ứng của các kỹ thuật này.

Chúng tôi chân thành mong rằng các trang sách của *Takemusu Aikido* sẽ dẫn dắt học viên cũng như thầy dạy hiểu sâu hơn những tinh tế và tầm vóc của hệ thống kỹ thuật aikido, và có được sự trân trọng lâu dài đối với thiên tài của người sáng lập, Morihei Ueshiba.

Trước tiên và trên hết, tôi xin cảm ơn các biên tập viên tài năng và tận tụy của mình, Ikuko Kimura và Diane Skoss, những người đã đóng vai trò không thể thiếu trong việc đưa các bản thảo tiếng Nhật và tiếng Anh tương ứng đến hình thức cuối cùng.

Bà Kimura đảm nhiệm phần lớn công việc biên dịch và phối hợp với Saito Sensei để đảm bảo tính chính xác của các mô tả kỹ thuật. Bà Skoss là người đưa ra nhiều gợi ý đã được đưa vào bản thảo hoàn

chỉnh. Xin cảm ơn cả nhân viên kỳ cựu Hisako Ishida và thành viên mới nhất của đội ngũ Aiki News, Derek Steel, vì những đóng góp của họ cho công việc biên dịch và sản xuất.

Cuối cùng, chúng tôi xin ghi nhận sự tham gia của Kenichi Shibata, Matthew Carl Hill, Ryuji Inagaki và Jason Yim, những người xuất hiện với tư cách bạn tập của Saito Sensei trong các bức ảnh kỹ thuật và ảnh trình diễn.

Lời Cảm Tạ Tổng biên tập, Aikido Journal — Stanley A. Pranin, Tokyo, ngày 5 tháng 4 năm 1994

Phần Một · Bối Cảnh



Người sáng lập aikido Morihei Ueshiba, khoảng 75 tuổi

AIKIDO LÀ GÌ?

Môn võ aikido trong những năm gần đây đã được công nhận rộng rãi cả ở Nhật Bản — nơi khai sinh của nó — lẫn ở nước ngoài. Đây là kết quả tự nhiên của sự phát triển đều đặn của môn võ trong hơn bốn mươi năm qua, và gần đây hơn là nhờ sự xuất hiện của nó trên các bộ phim Hollywood, được hàng trăm triệu người xem. Tuy được nhận diện đúng đắn là một môn võ, aikido lại dễ bị công chúng gộp chung với những môn đối kháng nổi tiếng khác như judo, karate, kung fu và taekwondo.

Vậy aikido khác với những hệ thống võ thuật kia ở điểm nào?

Ngoài những khác biệt rõ ràng về kỹ thuật, aikido còn độc đáo ở chỗ nó thuần túy là một môn võ tự vệ. Aikido hoàn toàn không có các động tác tấn công, một hiện tượng phản ánh những nguyên lý triết học và đạo đức của nó. Những hệ thống võ thuật khác vừa có kỹ thuật tấn công vừa có kỹ thuật phòng thủ, và nhiều hệ thống trong số đó đã chuyển sang chú trọng khía cạnh thể thao. Đó là trường hợp của judo — môn thể thao Olympic từ năm 1964 — karate và taekwondo, cũng như nhiều môn khác. Với nhiều người luyện những môn này, việc tham gia và giành chiến thắng trong các cuộc thi đấu quan trọng hơn việc học kỹ thuật để tự vệ.

Trọng tâm của aikido là sự trưởng thành tinh thần của cá nhân thông qua việc rèn luyện các kỹ năng phòng thủ. Chiều kích đạo đức của aikido thấm vào mọi khía cạnh của việc luyện tập, cả trên thảm tập lẫn ngoài đời. Trong triết lý của người sáng lập aikido, Morihei Ueshiba, aikido là phương tiện để hợp nhất con người

Aikido là gì?



Morihiro Saito đang thực hiện kỹ thuật tại hội thảo Tokyo năm 1991

thành một "đại gia đình thế giới duy nhất". Đó không phải là phương tiện để làm hại người khác, mà đúng hơn là một cách "tự vệ bằng tình thương".

Lý tưởng mà nói, khi đối mặt với một tình huống xung đột thể chất, người luyện aikido thành thạo chỉ sử dụng mức độ kiểm soát cần thiết để hóa giải đòn tấn công, đồng thời tìm cách tránh làm người tấn công bị thương. Thực tế, những người tận tụy với aikido còn hướng tới một mức cao hơn nữa. Họ cố gắng sống cuộc đời theo cách nhạy cảm với xung đột và bạo lực tiềm tàng trong mọi hoàn cảnh, dù ở mức quan hệ cá nhân, xã hội hay bất kỳ mức nào khác. Những tình huống đối đầu thể chất cần được lường trước và tránh hoàn toàn thông qua việc nuôi dưỡng sự tự tin, sự tỉnh thức cao độ và tầm nhìn xa. Việc đạt được mục tiêu này đương nhiên đòi hỏi nhiều năm khổ

luyện. Nhưng aikido là một bộ môn rèn luyện suốt đời, và sự luyện tập chân thành mang theo kỹ năng kỹ thuật ngày càng tinh tế cùng sự hiểu biết sâu sắc hơn về bản chất con người.

Vì mục tiêu của nó khác với các môn đối kháng khác, aikido có xu hướng thu hút những người quan tâm đến các nguyên lý tương tác hài hòa và giải quyết xung đột của nó. Những ai chủ yếu muốn rèn kỹ năng chiến đấu để tự vệ ngoài đường phố hoặc để thi đấu thì đương nhiên hướng tới các môn võ khác. Nhưng sẽ là sai lầm nếu cho rằng việc luyện aikido không mạnh mẽ hoặc các kỹ thuật của nó không hiệu quả. Khi được luyện theo cách truyền thống như người sáng lập Morihei Ueshiba đã dạy, aikido vẫn giữ được tính võ thuật mạnh mẽ. Các kỹ thuật được thực hiện dứt khoát, nhưng không với ý đồ bạo lực. Những đòn khóa khớp mạnh mẽ và động tác ghim giữ giúp kiểm soát và bất động đối phương mà không gây thương tích tàn phế.



Các kỹ thuật aikido thực sự có khả năng gây tổn thương cơ thể nghiêm trọng hoặc thậm chí tử vong. Tuy nhiên, các nguyên lý của aikido cấm đoán hành vi hủy hoại như vậy.

Đền Aiki ở Iwama, tỉnh Ibaragi



Người sáng lập Morihei Ueshiba đang hướng dẫn tại võ đường cũ của Aikikai Hombu, năm 1967.

Ảnh do Walther von Krenner cung cấp

Aikido mãi đến sau khi Thế chiến thứ hai kết thúc mới bắt đầu phát triển ra quốc tế. Môn võ như được luyện ngày nay bắt nguồn nhiều hơn từ cách giải thích của các thầy dẫn đầu như Gozo Shioda, Koichi Tohei, Kisshomaru Ueshiba, Kenji Tomiki và Minoru Mochizuki — đều là những đệ tử cao cấp của Ueshiba — hơn là từ chính môn võ của người sáng lập. Từ đầu thập niên 1950 đến thập niên 60, những thầy nổi tiếng này đã đưa vào môn võ những sửa đổi dần dần của riêng mình, và các hình thức phái sinh ấy đã mang những đặc điểm riêng biệt, độc đáo. Nguyên nhân của điều này phần lớn mang tính lịch sử và có thể được giải thích một phần bởi các sự kiện của Thế chiến thứ hai, thời gian ẩn cư dài của người sáng lập tại Iwama, tuổi cao của ông khi aikido bắt đầu được phổ biến, và việc ông ít tham gia các

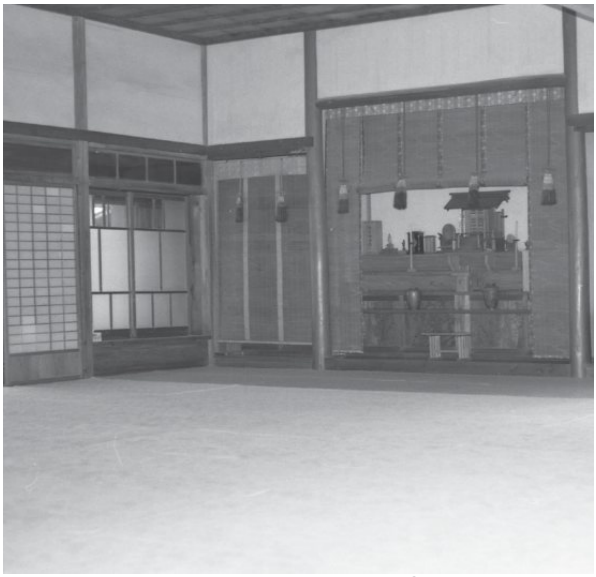
hoạt động tổ chức và hành chính.

Từ giữa thập niên 1970, phương pháp huấn luyện của Morihiro Saito trở nên phổ biến khắp thế giới, phần lớn nhờ bộ sách kỹ thuật năm tập *Traditional Aikido* của ông và những chuyến đi nước ngoài thường xuyên. Thành công của Saito, cũng như của một số thầy trước ông, có thể quy cho chuyên môn kỹ thuật và cách dạy có lý của ông.

Saito may mắn được luyện tập trực tiếp dưới thời người sáng lập lâu hơn bất kỳ ai khác, cả trước lẫn sau chiến tranh. Điều phân biệt phương pháp của Saito với những người tiền nhiệm là ông chú trọng *taijutsu* (kỹ thuật tay không) cùng vũ khí aiki, tức *ken* (kiếm) và *jo* (trượng).

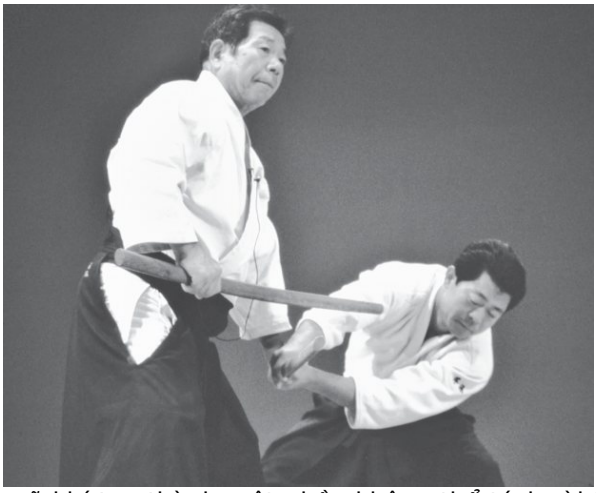
Có nhiều lý do khiến các vũ khí này không được luyện tập phổ biến trong thế giới aikido ngày nay. Chỉ một số ít người được tiếp xúc với việc luyện vũ khí dưới thời người sáng lập Ueshiba, và do đó số huấn luyện viên đủ tiêu chuẩn dạy những bộ môn này khá hạn chế.

Saito nắm vững các vũ khí này nhờ những năm dài luyện tập dưới thời người sáng lập tại Iwama cùng những năm thực nghiệm và tinh luyện sau đó. Hệ thống kỹ thuật của ông đã trở thành chuẩn mực thực tế cho việc luyện vũ khí aikido trên toàn thế giới. Luyện aiki ken và jo giúp hiểu rõ hơn về khoảng cách chiến đấu, vị trí và tâm thân. Nó phát triển tư thế tốt và làm khỏe



Bên trong võ đường Iwama, phía sau có thể thấy bàn thờ shomen

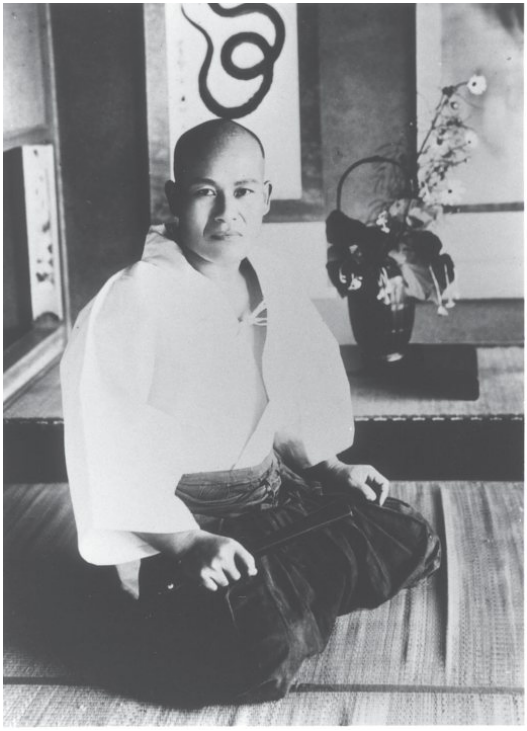
cánh tay và vai, từ đó hỗ trợ việc thực hiện các kỹ thuật tay không.



Việc luyện vũ khí tạo thành một phần không thể tách rời trong giáo trình của Saito, và là sự bổ sung hoàn hảo, cần thiết cho việc luyện kỹ thuật tay không.

Saito là huấn luyện viên cao cấp đệ cửu đẳng của trường Aikikai Hombu, một trong số rất ít thầy giữ được cấp bậc danh giá này; ông đã luyện tập và giảng dạy gần năm mươi năm tại võ đường Iwama của người sáng lập, nơi ông ghi danh lần đầu khi còn là thiếu niên. Từ đầu thập niên 1970, ông đã đón nhận hàng nghìn học viên nội trú, phần lớn từ nước ngoài, những người dành từ vài ngày tới vài năm để luyện tập tại một trong số ít võ đường truyền thống còn lại của Nhật Bản. Võ đường Iwama của Morihiro Saito độc đáo ở chỗ nó kết hợp được những gì tốt nhất của cả truyền thống lẫn hiện đại: một không gian tĩnh lặng cho việc luyện tập cường độ cao, kết hợp với giáo trình được tổ chức kỹ lưỡng và phương pháp giảng dạy hiện đại.

Cùng con trai Hitohiro tại buổi Trình diễn Hữu nghị lần thứ nhất, tháng 4 năm 1985



Morihei tạo dáng tại Ayabe khi khoảng 39 tuổi

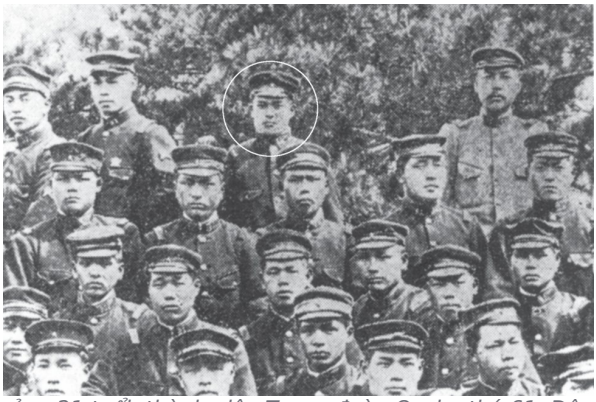
Thật khó thấy được nét độc đáo của aikido hiện đại nếu không hiểu về người sáng lập phi thường của nó, Morihei Ueshiba. Con người đổi mới này đặt ra một thách thức cho các sử gia, không chỉ vì ông sống ở một thời đại rất khác với chúng ta, mà còn vì ông đã khác thường ngay cả so với thời đại và bối cảnh văn hóa của chính mình.

Những quan điểm bí truyền của ông chịu ảnh hưởng nặng nề từ các giáo lý của tôn giáo Omoto và hầu như khó hiểu đối với người Nhật hiện đại. Thách thức mà những người nước ngoài tận tụy với aikido, mong muốn thấm nhuần triết lý của người sáng lập, phải đối mặt còn lớn hơn nữa bởi rào cản đáng gờm của tiếng Nhật. Nhiệm vụ này dường như vô vọng nếu không có chính các kỹ thuật aikido — những kỹ thuật mở ra cho mọi người một con đường tiếp cận bản chất của môn võ, bất kể ngôn ngữ hay văn hóa.

Người sẽ trở thành sáng lập của aikido chào đời tại thị trấn cảng Tanabe, thuộc tỉnh Wakayama ngày nay, vào ngày 14 tháng 12 năm 1883. Cha ông, Yoroku, là người có của cải đáng kể và đã phục vụ nhiều năm trong hội đồng thị trấn địa phương. Vẫn còn lưu truyền giai thoại về sức mạnh thể chất phi thường của Yoroku, và một số người suy đoán rằng cha của Morihei cũng là một võ sĩ lành nghề.

Yoroku vô cùng sung sướng khi Morihei ra đời, con trai duy nhất của ông, sau khi đã có ba người con gái. Morihei ốm yếu từ nhỏ, và cha ông đã dồn hết sức lực để cải thiện sức khỏe của con

Tổng quan lịch sử aikido



Morihei khoảng 21 tuổi, thành viên Trung đoàn Osaka thứ 61. Đây là bức ảnh sớm nhất được biết về Người Sáng Lập.

và khuyến khích ông rèn luyện thân thể yếu ớt của mình. Việc học của Morihei chỉ kéo dài đến năm đầu trung học cơ sở. Năm mười bảy tuổi, ông rời nhà lên Tokyo làm thương nhân với sự giúp đỡ của những người họ hàng giàu có, và làm việc trong một cửa hàng văn phòng phẩm. Chính trong thời gian ngắn ở Tokyo ấy, ông có buổi luyện võ chính thức đầu tiên tại một trường jujutsu Tenjin Shinyo-ryu, nơi ông luyện tập vào buổi tối.



Morihei buộc phải rời Tokyo sau chưa đầy một năm khi ông mắc bệnh beriberi. Ông trở về quê nhà Tanabe và dần hồi phục hoàn toàn. Trải nghiệm ở Tokyo cho thấy rõ rằng ông không sinh ra để làm thương

nhân. Nhật Bản đang xây dựng sức mạnh quân sự trước khi Chiến tranh Nga-Nhật bùng nổ, và bởi ông vốn thiên về kiểu người thích phiêu lưu, Ueshiba nhập ngũ năm 1903. Thiên khiếu võ thuật của Morihei trở nên rõ rệt, đặc biệt trong phần luyện lưỡi lê, nơi ông tỏ ra là một trong những binh sĩ thành thạo nhất.

Trong thời gian phục vụ quân ngũ, Morihei cũng có cơ hội luyện tập một nhánh của trường Yagyu, có thể là Yagyu Shingan-ryu, gần Osaka nơi ông đóng quân. Mức độ và nội dung việc ông học truyền thống cổ điển này vẫn còn là đề tài suy đoán. Tuy nhiên được biết rằng ngay cả sau khi xuất ngũ năm 1906, thỉnh thoảng ông vẫn đi từ quê nhà Tanabe tới Sakai, nơi có võ đường Yagyu-ryu.

Những năm tiếp theo trong cuộc đời Morihei khi trở lại Tanabe là những năm bồn chồn khi ông tìm kiếm một hướng đi mới cho cuộc đời. Trong một thời gian ngắn ông thử học judo, khi cha ông mời một huấn luyện viên trẻ từ Tổng bộ Judo Kodokan về dạy cho thanh niên địa phương. Tuy nhiên, Morihei không có ý định ở lại Tanabe

Quang cảnh thành phố Tanabe đầu thập niên 1900



Sokaku Takeda, khoảng năm 1930

mãi mãi. Vào thời điểm đó, chính phủ Nhật Bản đang đưa ra các chính sách khuyến khích để thúc đẩy việc định cư trên hòn đảo Hokkaido chưa phát triển. Bị cuốn hút bởi viễn cảnh của một cuộc phiêu lưu mới, Morihei đã tổ chức và dẫn đầu một đoàn gồm năm mươi tư gia đình tới Hokkaido năm 1912. Đoàn người cuối cùng định cư ở vùng xa xôi phía bắc hòn đảo, nơi sẽ trở thành làng Shirataki.

Cuộc sống khắc khổ của những người khai hoang ở Shirataki xoay quanh việc trồng trọt, khai thác gỗ và đơn thuần là sinh tồn qua những mùa đông khắc nghiệt của Hokkaido. Morihei dường như phát triển mạnh mẽ dưới những điều kiện khắc nghiệt của vùng hẻo lánh này. Ông đóng vai trò người lãnh đạo đối với những người đồng hương từ Tanabe và giúp các gia đình mới ổn định. Ông thậm chí còn tham gia chính trị địa phương khi giữ một nhiệm kỳ trong hội đồng huyện. Nhưng sự kiện quan trọng nhất trong những năm này, ít nhất

về mặt phát triển của aikido, là việc Morihei gặp một thầy dạy jujutsu lập dị nhưng cực kỳ lành nghề tên là Sokaku Takeda.

Takeda đã định cư ở Hokkaido vài năm trước đó, nơi ông thường đi khắp nơi mở các lớp jujutsu. Morihei gặp Sokaku lần đầu vào tháng 2 năm 1915 tại thị trấn Engaru. Dù Ueshiba khi đó ba mươi hai tuổi đã khá thành thạo võ thuật, ông không phải là đối thủ của Takeda, người khi ấy đang ở đỉnh cao. Người sẽ trở thành sáng lập của aikido bị cuốn hút bởi những kỹ thuật mạnh mẽ và tinh vi của môn võ của Sokaku, được biết với tên Daitoryu jujutsu. Morihei dành rất nhiều thời gian và nguồn lực để học Daito-ryu, thậm chí mời Sokaku về sống cùng mình để có thể nhận được sự chỉ dẫn trực tiếp. Ueshiba tiêu tốn một khoản tiền lớn để học với Takeda, và được cha ông hỗ trợ tiền bạc để

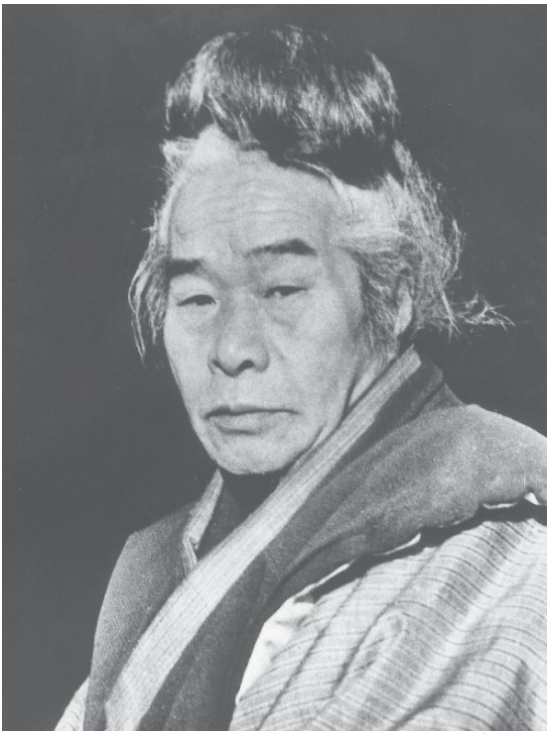


Khai thác gỗ là một nghề quan trọng đối với những người định cư vùng Shirataki ở Hokkaido, vì nó mang lại nguồn thu nhập chính và vật liệu xây dựng.



Đài tưởng niệm Morihei Ueshiba tại Shirataki, Hokkaido

Morihei trang trải chi phí.



Morihei trở thành một trong những học trò hàng đầu của Sokaku và đôi khi cùng ông đi dạy khắp hòn đảo. Trong thời gian ở Hokkaido, Ueshiba nhận được quyển truyền thư cấp một từ Takeda và tích lũy được kỹ năng đáng kể trong môn võ. Giáo trình Daito-ryu mà ông học gồm hàng trăm kỹ thuật jujutsu với những động tác phức tạp, các đòn khóa khớp và đòn ghim giữ. Takeda cũng thể hiện một khả năng gọi là “aiki”, trong đó ông kiểm soát tâm trí của kẻ tấn công, từ đó hóa giải sự hung hãn của hắn. Ông cũng là chuyên gia sử dụng kiếm, shuriken và quạt sắt cùng nhiều loại vũ khí khác. Các kỹ thuật jujutsu của Takeda về sau sẽ tạo nền tảng cho gần như toàn bộ các động tác aikido, và đóng góp của nó cho môn võ của Morihei không thể nào nói quá.

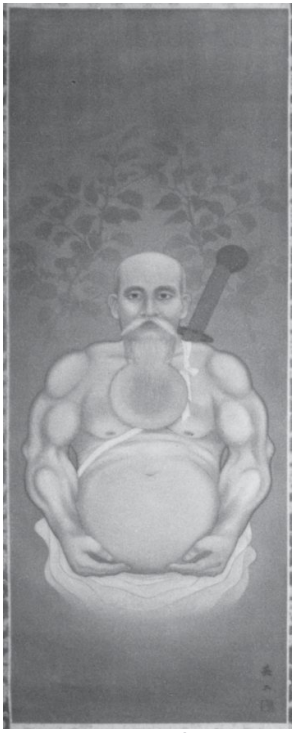
Cuộc sống của Morihei ở Shirataki và việc luyện Daito-ryu kết thúc đột ngột vào tháng 12 năm 1919 khi ông nhận được một bức điện tín

báo tin cha mình, Yoroku, lâm bệnh nặng. Ông được yêu cầu trở về Tanabe ngay lập tức.

Morihei vội vàng thu xếp công việc và để lại ngôi nhà khiêm tốn cùng toàn bộ đồ đạc ở Shirataki cho Sokaku. Ông ra đi, không bao giờ trở lại, và vội vã đến bên giường bệnh của cha.

Trên chuyến hành trình dài trở về Tanabe, Morihei tình cờ bắt chuyện với một người bạn đồng hành, người say sưa nói về năng lực chữa bệnh của một nhà lãnh đạo tôn giáo phi thường tên là Onisaburo Deguchi. Bị thôi thúc bởi mong muốn

Onisaburo Deguchi, đồng sáng lập tôn giáo Omoto



Một bức vẽ cách điệu Người Sáng Lập của họa sĩ Eiji Tamura, kết hợp bảo ngọc, gương và kiếm

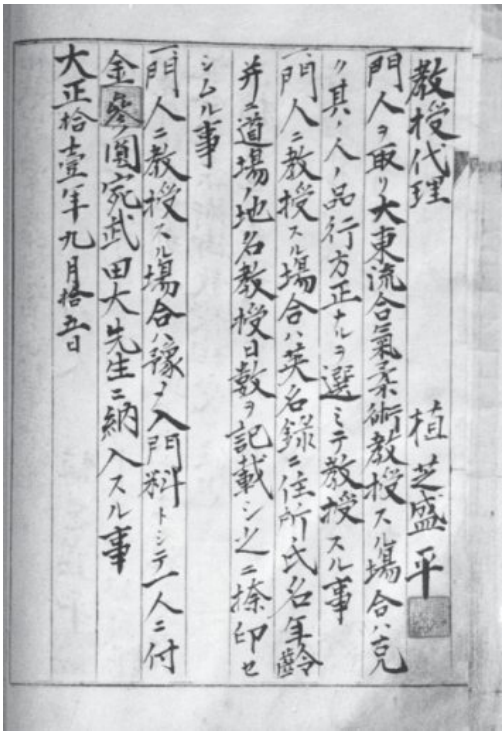
gặp Onisaburo để nhờ ông cầu nguyện cho cha mình hồi phục, Morihei bốc đồng rẽ vào một thị trấn nhỏ tên Ayabe, trung tâm của tôn giáo Omoto, nằm gần Kyoto. Onisaburo đầy sức lôi cuốn đã để lại ấn tượng lâu dài nơi Morihei, người cuối cùng đã ở lại Ayabe vài ngày trước khi tiếp tục hành trình về Tanabe.

Yoroku đã qua đời trước khi Morihei cuối cùng về tới nhà. Morihei bị tan nát tinh thần vì cái chết của người cha yêu quý và chật vật chấp nhận mất mát ấy. Hành vi của ông trong những tháng sau cái chết của cha thật bất thường và khiến gia đình, bạn bè lo lắng. Vài tháng sau, không thể quên cuộc gặp với Onisaburo Deguchi, Morihei quyết định chuyển tới Ayabe để tìm sự bình an nội tâm trong một đời sống khổ hạnh bên trong khuôn viên Omoto.

Ueshiba bắt đầu cuộc sống mới trong cộng đồng tín đồ Omoto cùng vợ, bà Hatsu, và con gái tám tuổi, Matsuko. Ông hào hứng đón nhận cuộc sống giản dị của các thành viên giáo phái và chẳng bao lâu trở thành một phần trong nhóm người ủng hộ thân cận của Onisaburo. Deguchi ấn tượng với kỹ năng võ thuật của Morihei và khuyến khích ông hướng dẫn những tín đồ Omoto quan tâm. Điều này dẫn đến việc mở “Trường Tư thục Ueshiba” tại nhà ông, nơi Morihei dạy Daito-ryu jujutsu.

Năm 1922, Morihei đón chuyến thăm của thầy mình, Sokaku Takeda, người đã đến cùng gia đình và ở lại gần sáu tháng. Onisaburo lập tức không ưa con người lập dị và đa nghi Takeda, và Morihei bị đặt vào vị trí khó xử giữa hai người. Dù tính cách của Takeda hầu như không tương hợp với cộng đồng tín đồ tôn giáo, ông vẫn dạy nhiều thành viên của giáo phái tại nhà Ueshiba và trao cho Morihei chứng nhận giảng dạy chính thức vào cuối thời gian lưu trú.

Onisaburo Deguchi có nhiều kế hoạch vĩ đại trong nỗ lực mở rộng ảnh hưởng của tôn giáo Omoto. Một trong những kế hoạch phi thường nhất là ý định


教授代理
植芝盛平
門人ヲ取リ大東流合氣柔術教授スル場合ハ兎
ク其人ノ品行方正ナルヲ選ミテ教授スル事
門人ニ教授スル場合ハ其名錄ニ住所氏名年令
并ニ道場地名教授日數ヲ記載シ之ニ捺印セ
シムル事
門人ニ教授スル場合縁ノ入門料トシテ一人ニ付
金參圓宛武田大先生ニ納入スル事
大正拾壹年九月拾壹日

Chứng nhận kyoju dairi mà Sokaku trao cho Morihei, năm 1922



Onisaburo, Morihei và đoàn tùy tùng khi trở về Nhật sau chuyến viễn chinh Mông Cổ, ngày 25 tháng 7 năm 1924. Onisaburo đứng trên bậc thềm, còn Morihei đứng thứ hai từ phải sang.

TỔNG QUAN LỊCH SỬ AIKIDO

lập một quốc gia tôn giáo không tưởng ở Mông Cổ. Cùng với một nhóm nhỏ bạn đồng hành thân cận có cả Ueshiba, Onisaburo lên đường tới lục địa này vào tháng 2 năm 1924. Để đạt mục tiêu, Onisaburo đặt cược vận mệnh vào một chỉ huy quân sự nổi loạn đang hoạt động trong vùng.



Đây hóa ra là một quyết định bất hạnh, vì ông và những người Nhật cùng đi chẳng bao lâu đã bị nhà cầm quyền Trung Quốc bắt giữ. Toàn bộ thành viên trong đoàn của Onisaburo bị kết án tử hình và chỉ sống sót nhờ lãnh sự quán Nhật Bản can thiệp kỳ diệu vào phút cuối. Một vài bức ảnh chụp Deguchi và những người bạn đồng hành trong thời gian bị giam giữ còn lưu lại như một chứng tích cho trải nghiệm kinh

hoàng ấy.

Sau khi trở về Nhật Bản, Morihei trở lại cuộc sống ở Ayabe. Học trò Daito-ryu của ông có một số sĩ quan hải quân, trong đó nổi bật nhất là Đô đốc Seikyo Asano, cũng là một tín đồ Omoto sùng đạo; dần dần tiếng tăm về tài nghệ võ thuật của Morihei bắt đầu lan rộng. Asano nói rất tốt về Ueshiba với các đồng nghiệp hải quân của mình và khuyến khích một Đô đốc khác, Isamu Takeshita, thực hiện chuyến đi đặc biệt tới Ayabe để xem môn võ của Morihei. Takeshita vô cùng ấn tượng và chẳng bao lâu những sắp xếp được thực hiện để Morihei đến Tokyo trình diễn và mở các lớp hướng dẫn.

Những người bảo trợ cho Ueshiba cũng gồm Đô đốc về hưu và cựu thủ tướng hai nhiệm kỳ Gombei Yamamoto.

Mối liên hệ của Ueshiba với tôn giáo Omoto hóa ra là một trở ngại dưới góc nhìn của nhiều người bảo trợ nổi bật của ông, kể cả Takeshita. Tuy vậy, kỹ năng jujutsu xuất sắc và sức lôi cuốn của ông vẫn khiến ông trở thành một huấn luyện viên được ưa chuộng trong giới quân sự và chính trị tinh hoa Tokyo, và ông đã thực hiện nhiều chuyến đi tới thủ đô trong khoảng 1925 đến 1927. Cuối cùng, sau khi bàn bạc tình hình với Onisaburo và được ông này chấp thuận,

Đô đốc Isamu Takeshita, khoảng năm 1925



Morihei cùng học trò ở Tokyo, khoảng năm 1925. Ngồi thứ tư từ trái: Kosaburo Gejo, Morihei, Đô đốc Takeshita. Đứng thứ hai từ phải: Kenji Tomiki.

Ueshiba quyết định chuyển gia đình tới Tokyo để dạy học toàn thời gian.

Trong những năm đầu sau khi định cư ở Tokyo, Ueshiba dạy tại tư dinh của một số người bảo trợ ông. Học trò của ông chủ yếu là những người có địa vị xã hội cao — sĩ quan quân đội, chính trị gia và những thành viên của giới tinh hoa doanh nghiệp. Đô đốc Takeshita, người sùng mộ võ thuật và từng giữ chức chủ tịch Hiệp hội Sumo, là một người ủng hộ đặc biệt tích cực. Takeshita học Daito-ryu hơn mười năm và mở lớp tại nhà riêng. Ông đã dồn nhiều nỗ lực để giới thiệu Ueshiba cùng môn võ của ông trong những vòng xã hội thích hợp, và khó có thể hình dung sáng lập của aikido lại thành công đến mức ấy ở Tokyo nếu không có sự hậu thuẫn của vị Đô đốc.

Môn võ của Ueshiba, vốn mang nhiều tên gọi khác nhau trong những năm đầu ở Tokyo, dần trở nên phổ biến. Cuối cùng, năm 1931, nhờ nỗ lực của Takeshita và những người khác, đủ kinh phí được quyên góp để mở một cơ sở luyện tập thường trực, võ đường Kobukan. Võ đường tọa lạc tại Shinjuku, một khu thương mại nhộn nhịp của Tokyo, cùng địa điểm với trụ sở thế giới của Aikikai hiện nay. Trong số các đệ tử nội trú và học trò của Ueshiba thời Kobukan có những người luyện tập nổi tiếng như Yoichiro Inoue, Kenji Tomiki, Minoru Mochizuki, Tsutomu Yukawa, Shigemi Yonekawa, Rinjiro Shirata và Gozo Shioda.



Nhờ nhiều mối quan hệ với các sĩ quan hải quân và lục quân, Ueshiba được mời dạy võ thuật tại nhiều học viện quân sự như trường Toyama dành cho sĩ quan lục quân, cái gọi là “Trường Gián điệp Nakano”,

Học viện Hải quân, cũng như các địa điểm khác.

Việc giảng dạy thực tế thường được giao lại cho các học trò cao cấp từ Kobukan khi những yêu cầu đối với lịch trình của Ueshiba ngày càng tăng.

Trong một phần giai đoạn này, Ueshiba tích cực dạy các kỹ thuật Daito-ryu aikijujutsu, tên gọi mà môn võ của Takeda đôi khi được gọi, và ông

Người Sáng Lập tại võ đường Kobukan, khoảng năm 1934



Morihei với tư cách chủ tịch Budo Senyokai do Omoto bảo trợ. Morihei đứng thứ hai từ trái, hai bên là Sumiko Deguchi và Onisaburo.

Cháu trai của Morihei, Yoichiro Inoue, ngồi thứ ba từ phải.

trao các quyển truyền thư mang tên của trường này.

Tuy nhiên, mối quan hệ của Morihei với Takeda vốn đòi hỏi khắt khe đã trở nên căng thẳng và ông dần xa rời người thầy cũ. Dường như ông không còn liên lạc trực tiếp nào với Takeda sau khoảng năm 1935, dù các kỹ thuật Daitoryu ở dạng đã biến đổi vẫn tạo thành phần lớn vốn kỹ thuật của Ueshiba. Tên gọi được dùng thường xuyên nhất để chỉ môn võ của ông trong những năm trước chiến tranh là “aiki budo”.

Suốt thời gian này, Ueshiba giữ mối quan hệ chặt chẽ với tôn giáo Omoto và Onisaburo. Thực tế, “Hội Khuyến khích Võ thuật” của Omoto, được thành lập dưới sự bảo trợ của giáo phái theo đề xướng của Onisaburo, được lập ra đặc biệt để quảng bá các hoạt động võ

thuật của Morihei. Các chi nhánh được mở khắp Nhật Bản và các buổi luyện tập được tổ chức, thường kết hợp với các chi hội Omoto. Tổ chức này hoạt động từ năm 1931 đến cuối năm 1935, khi giáo hội Omoto bị chính quyền quân sự Nhật Bản đàn áp tàn bạo.

Đến cuối thập niên 1930, quân đội Nhật Bản đã dấn sâu vào Trung Quốc và nhiều phần của Đông Nam Á. Phần lớn những huấn luyện viên trẻ và học trò giỏi nhất của Ueshiba bị động viên nhập ngũ. Điều này làm hao hụt hàng ngũ của võ đường Kobukan và khi Chiến tranh Thái Bình Dương bắt đầu thì võ đường hầu như không còn hoạt động. Năm 1942, sau khi lâm bệnh rối loạn đường ruột nghiêm trọng, Ueshiba lui về làng Iwama thuộc tỉnh Ibaragi, nơi ông đã mua đất vài năm trước đó. Xa khỏi cuộc sống điên cuồng ở Tokyo thời chiến, ông làm ruộng, luyện tập và thiền định.

Những năm ở Iwama này hóa ra lại mang tính then chốt đối với sự phát triển của aikido hiện đại. Tự do hơn bao giờ hết để theo đuổi việc học budo với sự tập trung trọn vẹn, Morihei lao mình vào luyện tập cường độ cao và cầu nguyện, nhằm tiếp tục hoàn thiện một môn võ dành cho việc đạt được sự giải quyết xung đột một cách hòa bình.



Morihei trình diễn tại Măn Châu cùng Hideo Ohba năm 1942, trước mặt "Hoàng đế cuối cùng" Phổ Nghi



Morihei luyện kiếm trước võ đường Iwama đầu thập niên 1950

Khi chiến tranh kết thúc, nhiều người Nhật rơi vào cảnh nghèo khó và dồn phần lớn sức lực vào việc sinh tồn và kiếm ăn. Thời điểm này người sáng lập chỉ có ít học trò ở Iwama, vì các đệ tử thời trước chiến tranh của ông đã bị phân tán khắp Đông Nam Á và nhiều người còn đang chờ hồi hương. Mùa hè năm 1946, một thanh niên làm việc cho Đường sắt Quốc gia Nhật Bản lặng lẽ ghi danh vào võ đường của Ueshiba. Morihiro Saito không tỏ ra có triển vọng đặc biệt hay năng khiếu xuất chúng, nhưng ông được định mệnh trở thành một trong những học trò thân cận nhất của người sáng lập và, về nhiều phương diện, là người kế thừa kỹ thuật của ông.

Sau khi sống ẩn cư ở Iwama vài năm, người sáng lập bắt đầu nghiên cứu nghiêm túc về kiếm và trượng — trong aikido được biết với tên “aiki ken” và “aiki jo”. Ông coi việc hiểu cách dùng những vũ khí này

là nền tảng cho việc thực hiện đúng đắn các kỹ thuật tay không. Thực tế, quan niệm của Ueshiba về giáo trình aikido là một hệ thống toàn diện bao gồm luyện tập cả có lẫn không có vũ khí. Trong phần lớn giai đoạn này, chàng thanh niên Saito là bạn tập của Ueshiba, và ông được tiếp xúc với nhiều kỹ thuật cùng những hiểu biết mà người sáng lập không dạy một cách phổ biến.



Trong giai đoạn này của cuộc đời tại Iwama, người sáng lập cũng định hình khái niệm Takemusu Aiki, tức việc thực hiện tự phát những kỹ thuật vô tận theo cách hoàn toàn phù hợp với tình huống cụ thể.

Từ giữa thập niên 1950, Ueshiba rời ngôi nhà quê tĩnh lặng ở Iwama thường xuyên hơn. Ông thường ở vài ngày tại Tokyo, rồi trở về Iwama, hoặc thăm bạn bè và học trò ở những nơi như Osaka và Wakayama.

Ông nhận nhiều lời mời và rất khó đoán trước ngày mai ông sẽ ở đâu, hay khi nào ông sẽ ghé qua

Võ đường Iwama Shuren, tỉnh Ibaragi, năm 1961



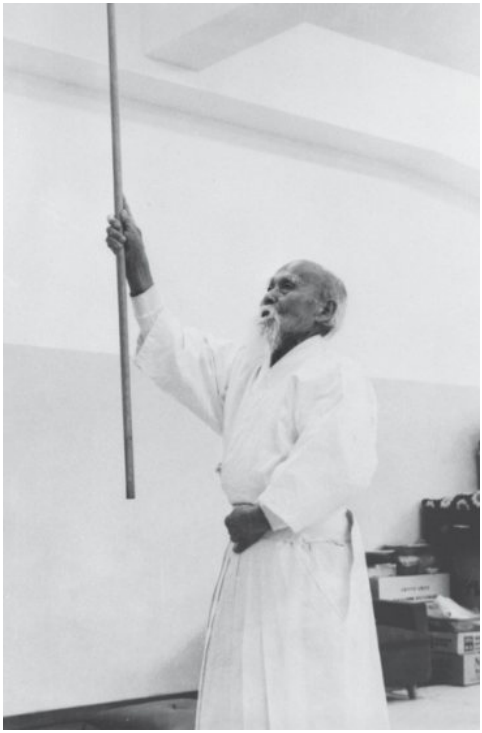
Morihei quật ngã Hiroshi Tada tại Aikikai cũ, khoảng năm 1955

trụ sở Aikikai ở Shinjuku để dạy một lớp.

Nhiều học trò bắt đầu luyện tập sau chiến tranh và thực sự có cơ hội xem người sáng lập dạy và trình diễn đã được truyền cảm hứng bởi những động tác đầy sinh lực mà vẫn thanh thoát của ông, cũng như bởi các quan điểm đạo đức của ông về võ thuật. Ueshiba vốn là người lạc quan và thường bộc lộ khía cạnh vui vẻ khi dạy học hay trình diễn. Những lúc khác, đặc biệt khi nói về ý nghĩa sâu xa của aikido trong lớp học cũng như trong những dịp thân mật hơn, khía cạnh chiêm nghiệm trong bản tính của ông lại lộ ra. Vốn luôn bộc trực, đôi khi người sáng lập nổi giận nếu thấy học trò luyện tập nguy hiểm hoặc không thể hiện thái độ đủ nghiêm túc khi tập. Tất cả những khía cạnh ấy trong tính cách của ông đều để lại ấn tượng lâu dài nơi những người từng tiếp xúc với ông.

Trong những năm cuối đời, khi sức khỏe dần suy giảm, Ueshiba dành phần lớn thời gian ở Tokyo. Không còn có thể di chuyển nhanh nhẹn và tự do như khi còn trẻ, aikido của người sáng lập trải qua một sự biến đổi. Nhiều kỹ thuật của ông trở nên ngắn gọn hơn, và ông quật ngã những học trò trẻ khỏe của mình bằng một động tác nhanh, hay một cái hất tay, đôi khi thậm chí không chạm vào bạn tập. Vì giai đoạn này trong cuộc đời Ueshiba trùng với chặng đầu tiên của sự

phát triển aikido ra quốc tế, hình ảnh một ông lão nhỏ bé râu trắng vẫy tay trước kẻ tấn công đang lao tới đã chiếm lĩnh tâm trí của nhiều học trò và thầy dạy môn võ. Aikido của người sáng lập trong những năm cuối đời có thể được hiểu như sự phát triển tự nhiên từ kinh nghiệm trước đó của ông, nhưng như chính Ueshiba thường nhấn mạnh, năng lực của ông ở giai đoạn này là kết quả của hơn sáu mươi năm luyện tập. Sự phơi bày rộng rãi mà ông có được qua các buổi trình diễn công khai và việc các bộ phim về ông về sau trở nên sẵn có đã sản sinh nhiều người bắt chước.



Người sáng lập aikido trút hơi thở cuối cùng vào ngày 26 tháng 4

Người Sáng Lập thực hiện misogi jo tại võ đường Aikikai Hombu mới xây, năm 1967. Ảnh do Jean Greslé cung cấp.



Con trai và người kế vị của Người Sáng Lập, Kisshomaru Ueshiba, Đệ Nhị Đạo Chủ, khoảng năm 1960

năm 1969, cái chết của ông là hậu quả của bệnh ung thư gan. Ông được kế vị bởi con trai, Kisshomaru Ueshiba, người nhận danh hiệu "Đệ Nhị Đạo Chủ". Quỹ Aikikai, sự tiếp nối thời hậu chiến của Quỹ Kobukai do Ueshiba lập, ngày nay giữ vị trí ưu việt trong thế giới aikido. Hơn một nửa các tổ chức aikido quốc gia và khu vực duy trì liên kết với trụ sở đặt tại Tokyo, vốn hoạt động ở nước ngoài với tên Liên đoàn Aikido Quốc tế.

Ngày nay cũng có những hình thức aikido khác được luyện tập. Yoshinkan Aikido, do Gozo Shioda sáng lập, nhấn mạnh một phong cách mạnh mẽ thời trước chiến tranh; Shinshin Toitsu Aikido, do Koichi Tohei sáng tạo, là một hệ thống sức khỏe với các kỹ thuật aikido, chú trọng khái niệm *ki*; Tomiki Aikido, do Kenji Tomiki định

hình, đưa vào một hình thức thi đấu; và Yoseikan Aikido, do Minoru Mochizuki sáng lập, là một hệ thống toàn diện pha trộn các yếu tố của aikido, judo, karate và kenjutsu.

Tương lai của aikido có vẻ tươi sáng khi môn võ bước vào độ chín muồi.

Có nhiều huấn luyện viên cả ở Nhật Bản lẫn nước ngoài với hơn ba mươi năm kinh nghiệm giảng dạy và luyện tập. Hàng trăm cuốn sách đã được xuất bản về môn võ này bằng hàng chục ngôn ngữ, và nhiều ứng dụng sáng tạo của aikido đã được dùng trong thực thi pháp luật, tâm lý học, vật lý trị liệu và vô số lĩnh vực khác.



TU TẬP DƯỚI THỜI O-SENSEI

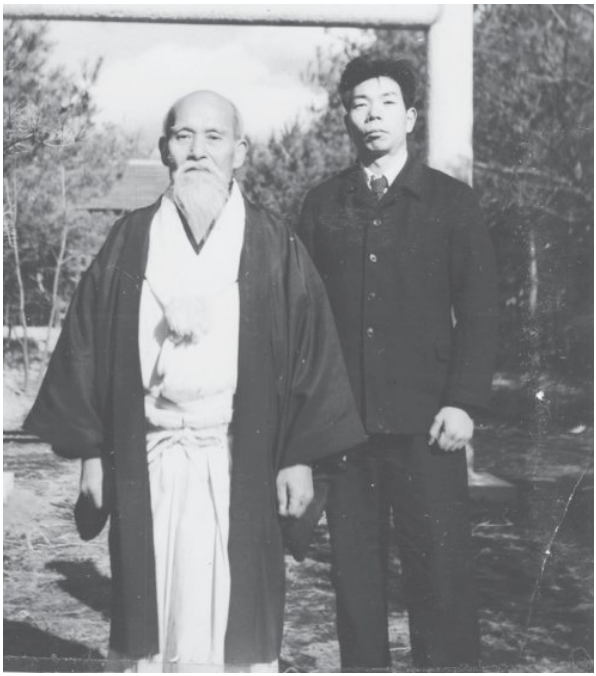
Tu tập dưới thời O-Sensei

Sau thất bại trong chiến tranh, Nhật Bản là một quốc gia nghèo khó, khiêm nhường, bị quân đội chiếm đóng cai quản. Morihei Ueshiba đang sống cùng vợ, bà Hatsu, tại ngôi làng nhỏ Iwama, nơi ông đã "chính thức" về hưu năm 1942. Vợ chồng Ueshiba sống thanh đạm, trồng lúa và nuôi tằm, với sự giúp đỡ của vài học trò nội trú và học trò địa phương đang luyện aikido dưới thời người sáng lập.

Ueshiba đã ở tuổi sáu mươi và sở hữu một thân thể cường tráng nhờ nhiều thập niên khổ luyện. Lần đầu tiên sau nhiều năm được giải phóng khỏi những trọng trách giảng dạy nặng nề, người sáng lập cuối cùng có thể theo đuổi việc luyện tập cá nhân và các hoạt động khổ hạnh với cường độ không bị xao nhãng. Dù Ueshiba từng dạy hàng chục nghìn học trò trước chiến tranh, hậu quả của cuộc xung đột khủng khiếp ấy khiến ông bị cắt lìa khỏi tất cả trừ một số ít đệ tử cũ. Việc luyện võ thuật đã bị Tổng hành dinh Lực lượng Đồng minh cấm, nhưng sắc lệnh này được thi hành không đồng đều ngay cả ở các vùng đô thị và ít có hệ quả ở vùng nông thôn tỉnh Ibaragi. Trong những năm đầu hậu chiến này, Morihei Ueshiba gọi nơi ở thôn quê của mình là "Aiki En" (Nông trại Aiki)

để giảm bớt sự chú ý vào các hoạt động võ thuật của ông, nhằm tôn trọng lệnh cấm của GHQ.

Morihiro Saito là một cậu thiếu niên gầy gò mười tám tuổi khi cậu thu hết can đảm tìm đến người sáng lập vào mùa hè



Người Sáng Lập và Morihiro, khoảng năm 1955

năm 1946. Cậu sinh ngày 31 tháng 3 năm 1928 tại một ngôi làng nhỏ cách võ đường Ueshiba vài dặm. Là một thiếu niên Nhật Bản điển hình, Morihiro trẻ tuổi hâm mộ những kiếm khách vĩ đại thời phong kiến Nhật Bản như Matabe Goto và Jubei Yagyu. Con trai ở Nhật Bản trước và trong Thế chiến thứ hai thấy xấu hổ nếu không có chút hiểu biết về judo hay kendo, và những môn này được dạy như một phần của chương trình học bắt buộc. Saito trẻ tuổi chọn học kendo ở trường.



Khi còn niên thiếu, Morihiro học karate phái Shito-ryu ở quận Meguro, Tokyo, nơi cậu khi đó đang làm việc. Việc luyện karate ở Tokyo của cậu không kéo dài, vì chẳng bao lâu cậu chuyển về tỉnh Ibaragi làm việc cho Đường sắt Quốc gia Nhật Bản. Sau đó Saito quyết định học judo vì cậu cảm thấy nếu biết cả karate lẫn judo thì sẽ không phải sợ gì trong một trận đấu. Judo tốt trong tình huống cận chiến, trong khi karate ưu việt hơn kendo vì người ta cũng phát triển được kỹ năng đá.

Saito hồi tưởng về việc luyện võ thuật thuở ban đầu và sự bất mãn của mình với judo:

Lớp karate khá yên tĩnh, nhưng võ đường judo thì giống như một công viên giải trí với lũ trẻ chạy nhốn nháo khắp nơi. Đó là một phần lý do khiến tôi chán judo.

Ngoài ra, trong một trận đấu, người ta có thể đá hay chọc vào mắt bất cứ lúc nào họ muốn, nhưng người luyện judo không có cách phòng thủ trước kiểu tấn công đó. Vì vậy tôi không hài lòng với việc luyện judo.

Một điều nữa tôi không thích là trong buổi tập, các học trò cao cấp quật ngã các học trò thấp để

Người Sáng Lập thực hiện đòn quật trước nhiều đối thủ tại Iwama, khoảng năm 1949



Ueshiba tạo dáng cùng gia đình và học trò thân cận khoảng năm 1954. Hàng đầu từ trái sang phải: Hatsu, Morihei, Sakuko. Hàng sau: Kisshomaru, Koichi Tohei, và Morihiro đang bế các con.

luyện tập cho chính họ. Họ chỉ cho phép chúng tôi thực hiện vài đòn quật khi họ đang vui. Tôi cho rằng họ rất ích kỷ, ngạo mạn và xấc xược.

Tuy nhiên, suy nghĩ của Morihiro về võ thuật sắp trải qua một sự biến đổi lớn. Đó là kết quả của cuộc gặp gỡ tình cờ với một ông lão râu trắng thưa thớt, người theo tín đồ địa phương đang luyện một môn võ bí ẩn nào đó. Nhiều năm sau, Saito kể lại cuộc gặp gỡ định mệnh đầu tiên với Morihei Ueshiba:

Có một ông lão thực hiện những kỹ thuật kỳ lạ trên núi gần Iwama. Vài người nói ông ấy luyện karate, còn một thầy dạy judo nói với tôi rằng môn võ của ông được gọi là “Ueshiba-ryu judo”. Trên đó đáng sợ lắm và tôi ngại đến. Tôi có cảm giác rất kỳ lạ về nơi ấy.

Thật rùng rợn, nhưng tôi và vài người bạn đồng ý lên đó xem thử. Tuy nhiên, bạn tôi sợ mất mật và không đến. Thế là tôi đi một mình.

Đó là vào mùa nóng và tôi đến vào buổi sáng. O-Sensei đang tập buổi sáng. Minoru Mochizuki chỉ cho tôi chỗ O-Sensei [nghĩa đen, “thầy vĩ đại”, một cách gọi tôn kính mà người luyện aikido thường dùng để chỉ người sáng lập] đang luyện tập cùng vài học trò. Sau đó tôi bước vào căn phòng mà ngày nay là phòng sáu tấm chiếu tatami của võ đường.

Trong khi tôi ngồi đó, O-Sensei và Tadashi Abe [một người tiên phong đầu tiên đưa aikido vào Pháp] bước vào. Khi O-Sensei ngồi xuống, Abe lập tức đặt một tấm đệm cho ông.

Ông ấy thật sự di chuyển nhanh nhẹn để giúp O-Sensei. Sensei nhìn chằm chằm vào tôi và hỏi: “Tại sao con muốn học aikido?” Khi tôi trả lời rằng tôi muốn học nếu ông dạy, ông hỏi: “Con có biết aikido là gì không?” Không có cách nào tôi biết được aikido là gì. Rồi Sensei nói thêm: “Ta sẽ dạy con cách phụng sự xã hội và con người bằng môn võ này.”

Tôi không có chút ý niệm nào rằng một môn võ lại có thể phụng sự xã hội và con người. Tôi chỉ muốn trở nên mạnh mẽ.



Người Sáng Lập và vợ cùng học trò trước đền Aiki cũ ở Iwama, khoảng năm 1955. Morihiro ngồi cạnh Người Sáng Lập. Người ở tiền cảnh thứ hai từ phải là Hiroshi Isoyama

Bây giờ tôi hiểu, nhưng hồi đó tôi không có chút ý niệm nào về điều ông đang nói. Khi ông nói "vì lợi ích của xã hội và con người", tôi tự hỏi làm sao một môn võ lại phục vụ được mục đích ấy, nhưng vì tôi háo hức được nhận làm học trò, tôi miễn cưỡng trả lời: "Vâng, con hiểu ạ."

Rồi khi tôi đứng trên thảm tập trong võ đường, xắn tay áo lên và tự nhủ: "Thôi, đã đến tận đây thì học vài kỹ thuật vậy", O-Sensei nói: "Đến đánh ta đi!" Thế là tôi lao vào đánh ông và bị ngã nhào. Tôi không biết đó là kotegaeshi hay kỹ thuật nào khác, nhưng tôi bị quật ngã.

Tiếp theo ông nói: "Đến đá ta đi!" Khi tôi thử đá ông, tôi bị nhẹ nhàng quật ngã. "Đến chụp ta đi!" Tôi thử chụp ông theo kiểu judo và lại bị quật ngã mà không biết bằng cách nào. Tay áo và quần tôi bị rách. Sensei nói: "Nếu con muốn thì đến tập." Nói vậy rồi ông rời thảm tập. Tôi cảm thấy nhẹ nhõm khi nghĩ rằng mình đã được nhận...

Dù Ueshiba đã nhận Saito trẻ tuổi làm học trò, các bậc đàn anh ở võ đường vẫn thử thách quyết tâm của cậu rất gay gắt. Saito hồi tưởng về những đau nhức trong những ngày đầu luyện tập và cảm giác rằng "bị đánh hội đồng trong một trận đấu" còn dễ chịu hơn. Có lần

trong buổi tập, cậu phải bỏ băng quấn bảo vệ vết thương để khỏi bị chế giễu. Nếu cậu để lộ chút dấu hiệu đau đớn trên mặt, các đàn anh lại càng hành hạ chỗ đó nhiều hơn. Tuy nhiên chẳng bao lâu, chàng trai kiên định Morihiro đã chứng tỏ được bản lĩnh và giành được sự kính trọng của các đàn anh. Cậu nhớ với lòng biết ơn cách mình được những người như Koichi Tohei và Tadashi Abe tử tế chỉ dạy.



Phương pháp giảng dạy của người sáng lập tại Iwama rất khác với cách tiếp cận của ông trong những năm trước chiến tranh. Những năm trước đó, thói quen của ông là chỉ trình bày kỹ thuật vài lần với ít hoặc không có giải thích

Ảnh luyện tập thuở đầu của Morihiro khi khoảng 22 tuổi



Người Sáng Lập và Morihiro trong buổi luyện kiếm ngoài trời tại Iwama cuối thập niên 1950

rồi để học trò cố gắng bắt chước động tác của ông.

Đây là phương pháp truyền dạy võ thuật truyền thống, và học trò phải cố hết sức để "đánh cắp" kỹ thuật của thầy mình. Nhưng giờ đây Ueshiba có đặc ân được dồn toàn bộ tâm sức cho việc theo đuổi cá nhân với chỉ vài học trò thân cận.

Nhìn lại, tôi nghĩ bộ não của người sáng lập giống như một chiếc máy tính. Trong buổi tập, O-Sensei dạy chúng tôi những kỹ thuật ông đã phát triển đến thời điểm đó như thể đang hệ thống hóa và sắp xếp chúng cho chính mình. Khi chúng tôi học một kỹ thuật, chúng tôi sẽ học một cách có hệ thống các kỹ thuật liên quan. Nếu bắt đầu tập kỹ thuật ngồi, chúng tôi sẽ tiếp tục chỉ làm điều đó, hết kỹ thuật này đến kỹ thuật khác. Khi ông giới thiệu một kỹ thuật chụp bằng hai tay, các kỹ thuật tiếp sau đều bắt đầu bằng cùng một cách chụp. O-Sensei dạy chúng tôi hai, ba hay bốn cấp độ kỹ thuật. Ông bắt đầu với dạng căn bản, rồi từng cấp một, và cuối cùng là dạng cao cấp nhất. Người sáng lập nhấn mạnh rằng mọi chi tiết nhỏ đều phải chính xác. Nếu không thì đó không phải là một kỹ thuật.

Các đàn anh và đàn em tập cùng nhau, và các đàn em phải thực hiện động tác ngã tiếp đất. Khi các đàn anh tập xong bên phải và bên trái,

và đến lượt các đàn em, thì đã đến lúc chuyển sang kỹ thuật tiếp theo. Dù thời đó không có nhiều học trò, O-Sensei thường quật ngã mỗi người ít nhất một lần. Đôi khi trong khi một số học trò cao cấp tập với O-Sensei, chúng tôi chờ đến lượt được chính ông chỉ dạy.

Công việc của Saito ở Đường sắt Nhật Bản là một may mắn lớn đối với việc luyện aikido của ông. Lịch làm việc hai mươi tư giờ làm, hai mươi tư giờ nghỉ cho ông tự do dành rất nhiều thời gian ở võ đường Ueshiba. Nhờ đó, ông được phép tham gia các buổi tập sáng sớm vốn thường dành riêng cho học trò nội trú.

Những buổi tập sáng này gồm khoảng bốn mươi phút



Morihiro khi khoảng 30 tuổi

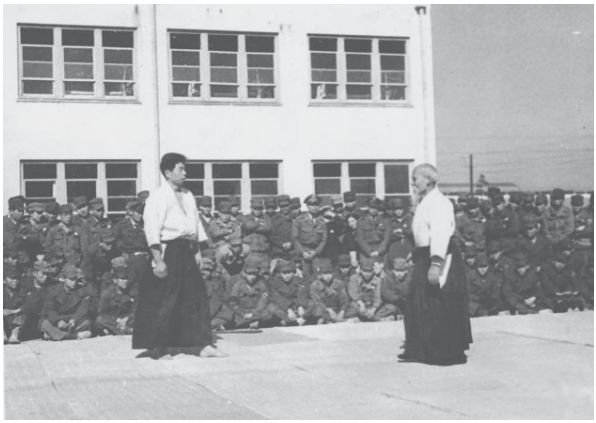
cầu nguyện khi ngồi thẳng lưng trước bàn thờ của đền Aiki, tiếp theo là luyện vũ khí nếu thời tiết cho phép.

Ở giai đoạn này của cuộc đời, người sáng lập chuyên tâm vào việc nghiên cứu aiki ken và jo cùng mối liên hệ của chúng với các kỹ thuật tay không. Ông đang thực nghiệm với những dạng vũ khí căn bản mà sau này Saito hệ thống hóa thành một hệ thống toàn diện để bổ trợ cho các kỹ thuật tay không của aikido.

O-Sensei chỉ bảo chúng tôi đến đánh ông. Việc luyện kiếm bắt đầu từ đó. Vì tôi đã luyện kendo khi còn nhỏ, tôi phần nào xoay xở được với tình hình. Rồi ông bảo tôi chuẩn bị một giá đỡ cho tanrenuchi, tức bài luyện chém kiếm. Thế là tôi thu thập ít gỗ và dùng nó đóng một cái giá. Tuy nhiên, O-Sensei nổi giận và đập vỡ nó bằng kiếm gỗ của ông. Ông nói với tôi: “Loại gỗ mỏng thế này thì vô dụng!”

Tôi phải nghĩ ra cách gì đó. Tôi cắt hai miếng gỗ lớn, đóng đinh vào chúng rồi buộc chúng lại với nhau.

Khi tôi làm cái đó, Sensei khen ngợi tôi. Tuy nhiên, ngay cả cái giá đó cũng chỉ trụ được chưa đầy một tuần. Thế là chúng tôi chém vào những chỗ khác nhau để tiết kiệm gỗ. Rồi sau một tuần tôi lại ra ngoài cắt thêm gỗ để làm cái giá mới.



Hồi đó có rất nhiều cây trên các ngọn đồi.

Chúng tôi dùng bố trí này để luyện chém bằng kiếm gỗ....

Khi việc luyện tập tiến bộ, chúng tôi được dạy cái mà ngày nay gọi là “ichi no tachi”,

bài luyện kiếm đôi đầu tiên. O-Sensei dạy chúng tôi riêng kỹ thuật này trong ba bốn năm. Việc duy nhất khác chúng tôi làm là tiếp tục chém cho đến khi hoàn toàn kiệt sức

Người Sáng Lập và Morihiro trình diễn tại một căn cứ quân đội, khoảng năm 1956



Người Sáng Lập cùng vợ, bà Hatsu, khoảng năm 1960



và trở nên loạng choạng. Khi chúng tôi đã đến mức không còn cử động được nữa, ông sẽ ra hiệu rằng thế là đủ và cho chúng tôi nghỉ. Đó là tất cả những gì chúng tôi làm trong buổi tập sáng mỗi ngày. Trong những năm cuối, tôi được Sensei dạy gần như riêng.

Sự nghèo khó lan rộng của Nhật Bản trong những năm này khiến cho số ít học trò tại võ đường Iwama ngày càng khó tiếp tục luyện tập. Lần lượt từng người, vì công việc và nghĩa vụ gia đình, buộc phải bỏ việc luyện tập cho đến khi chỉ còn vài học trò đến tập. Thấy được sự tận tụy và nhiệt huyết của Morihiro với việc luyện tập, Ueshiba dần dần bắt đầu dựa vào ông ngày càng nhiều trong đời sống riêng. Cuối cùng, chỉ còn chàng Saito trẻ tuổi là người phục vụ người sáng lập một cách đều đặn. Ngay cả sau khi kết hôn, niềm đam mê luyện tập của Morihiro vẫn không hề suy giảm.

Thực tế, cô vợ trẻ của ông cũng bắt đầu phục vụ vợ chồng Ueshiba, và đích thân chăm sóc người vợ già của O-Sensei, bà Hatsu.

Cuối cùng, chỉ còn lại một số ít học trò cao cấp

Người Sáng Lập chịu đựng sức đẩy của Morihiro trong buổi trình diễn



Morihiro Saito đang thực hiện kỹ thuật khi khoảng 30 tuổi

từ vùng này và tôi là những người còn lại. Nhưng cuối cùng, sau khi họ kết hôn, họ không thể đến võ đường nữa, vì phải vất vả làm việc ở chỗ làm. Mỗi khi Sensei ở đây, chúng tôi không bao giờ biết khi nào ông sẽ gọi chúng tôi đến giúp.

Ngay cả khi chúng tôi đã nhờ hàng xóm giúp đập lúa, nếu Sensei tình cờ gọi mà chúng tôi không đến thì hậu quả thật khủng khiếp!

Dần dần, tất cả học trò ngừng đến võ đường để lo cho gia đình riêng. Tôi tiếp tục được vì ban ngày tôi rảnh, dù tôi đi làm vào các buổi tối cách ngày. Tôi may mắn có được một công việc, nếu không thì tôi đã không thể tiếp tục.

Tôi có thể sống mà không nhận đồng nào từ O-Sensei vì tôi được Đường sắt Quốc gia Nhật Bản trả lương.

O-Sensei có tiền, nhưng học trò quanh đây thì không. Nếu họ đến chỗ Sensei thì họ sẽ không có thu nhập. Họ sẽ không thể trồng lúa để gia đình sống.

Việc phục vụ người sáng lập cực kỳ khắc nghiệt, dù đó chỉ là việc học một môn võ. O-Sensei chỉ mở lòng với những học trò giúp ông từ lúc hoàng hôn đến bình minh ngoài đồng ruộng, với những người lấm bẩn và xoa lưng cho ông, những người phục vụ ông đến mức liều cả tính mạng. Vì tôi có ích cho ông, O-Sensei sẵn lòng dạy tôi mọi thứ.

Người sáng lập đã thể hiện trọn vẹn tình cảm và sự tin tưởng lớn lao dành cho chàng Saito trẻ tuổi. Khi Morihiro chủ động giúp O-Sensei giải quyết thuận lợi một tranh chấp đất đai, ông tặng Saito một mảnh đất trong khuôn viên của Ueshiba. Chính tại đây Saito xây một ngôi nhà, và nơi đây ông cùng vợ con đã sống và phục vụ người sáng lập.

Đến cuối thập niên 1950, những năm luyện tập cường độ cao dưới sự dạy dỗ trực tiếp của người sáng lập đã biến Saito thành một người mạnh mẽ và là một trong những huấn luyện viên hàng đầu trong hệ thống Aikikai. Ông dạy đều đặn tại võ đường Iwama khi Ueshiba vắng mặt và được yêu cầu dạy thay Koichi Tohei tại

võ đường của Tohei ở Utsunomiya khi Tohei sang Hawaii dạy aikido. Khoảng năm 1960, Saito cũng bắt đầu giảng dạy hàng tuần tại võ đường Aikikai Hombu ở Tokyo, và là giáo viên duy nhất ngoài chính người sáng lập được phép dạy vũ khí aikido tại đó. Các lớp của ông nằm trong số những lớp được ưa chuộng nhất tại trường trụ sở, và trong nhiều năm học trò Tokyo tụ họp vào các buổi sáng Chủ nhật để luyện kỹ thuật tay không và vũ khí cùng Saito.

Sau khi người sáng lập qua đời ngày 26 tháng 4 năm 1969, Saito trở thành huấn luyện viên trưởng của võ đường Iwama và cũng là người trông coi đền Aiki gần đó. Ông đã tận tụy phục vụ người sáng lập trong hai mươi tư năm, và sự ra đi của O-Sensei chỉ càng củng cố quyết tâm của ông là nỗ lực hết mình để gìn giữ nguyên vẹn di sản aikido của Ueshiba.



Việc xuất bản bộ sách hướng dẫn kỹ thuật năm tập có thẩm quyền của Saito, *Traditional Aikido*, vào thập niên 1970 đã giúp xác lập danh tiếng của ông như một trong những kỹ thuật gia hàng đầu của môn võ. Các tập này chứa hàng trăm kỹ thuật aikido bao gồm kỹ thuật tay không, aiki ken và jo, cùng các kỹ thuật phản đòn. Sách cũng giới thiệu một hệ thống phân loại và thuật ngữ cho các kỹ thuật aikido, hiện được dùng rộng rãi khắp thế giới. Ngoài ra, các phim hướng dẫn được chuẩn bị để bổ trợ cho sách và được đón nhận nhiệt tình.

Saito thực hiện chuyến đi nước ngoài đầu tiên năm 1974 để mở một loạt hội thảo tại California. Lần đầu tiên, đông đảo người luyện tập nước ngoài được trực tiếp trải nghiệm kiến thức bách khoa của Saito về các kỹ thuật aikido. Phương pháp giảng dạy rõ ràng của ông, kết

hợp những thủ pháp như thực hiện kỹ thuật ở tốc độ chậm và nhiều động tác ra hiệu, đã giành được lời khen ngợi rộng rãi từ những người tham dự hội thảo.

Đến giữa thập niên 1970, Saito nghỉ hưu khỏi Đường sắt Quốc gia sau ba mươi năm phục vụ. Được tự do cống hiến toàn bộ thời gian cho aikido, ông bắt đầu thực hiện những chuyến đi nước ngoài thường xuyên, khởi đầu một sự nghiệp kéo dài gần ba thập niên. Trong giai đoạn này, ông đã ra nước ngoài gần một trăm lần để mở các hội thảo.

Lan tỏa Iwama Aikido ra toàn thế giới



Chân dung chính thức của Morihiro chụp khoảng năm 1970

Qua nhiều năm, Saito thiết lập một mạng lưới huấn luyện viên rộng khắp ngoài Nhật Bản, những người dạy “aikido phong cách Iwama”, tên gọi không chính thức mà môn aikido của ông được đặt. Iwama aikido đã trở thành đồng nghĩa với việc luyện tập chú trọng cân bằng cả kỹ thuật tay không lẫn vũ khí, tương phản với nhiều trường phái chỉ luyện kỹ thuật tay không.

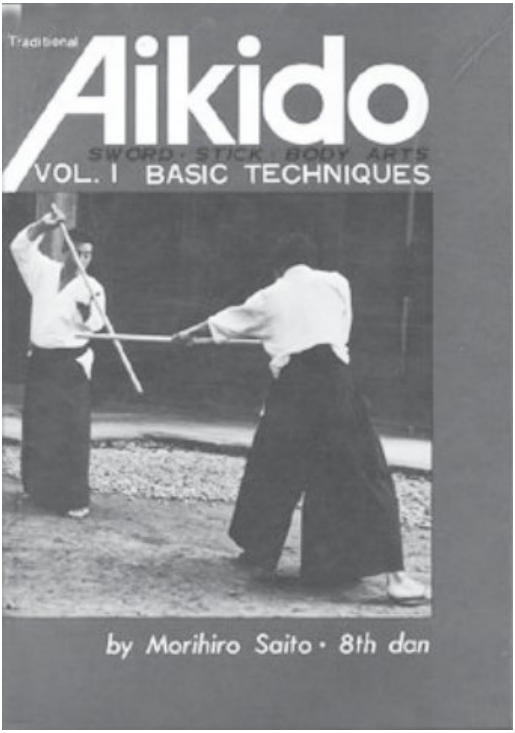
Đặc biệt, Hoa Kỳ, Ý, Đức, Đan Mạch, Úc, Anh, Thụy Điển và Bồ Đào Nha có đông người luyện theo phương pháp của Saito.

Năm 1989, Saito khởi xướng một hệ thống cấp chứng nhận cho các huấn luyện viên aiki ken và jo. Trong hệ thống này, những quyển truyền thư viết tay truyền thống được trao cho những ai đã thể hiện được các kỹ năng cần thiết trong việc sử dụng vũ khí aiki.

Tách biệt với hệ thống cấp đai aikido, mục tiêu của chương trình là gìn giữ các kỹ thuật aiki ken và jo của người sáng lập, vốn không thể tách rời khỏi các kỹ thuật tay không của aikido. Các quyển truyền thư này gồm tên gọi và mô tả chi tiết các kỹ thuật vũ khí aikido, được mô phỏng theo các quyển truyền thư truyền thống được trao trong các truyền thống võ thuật cổ điển. Ngay sau đó, Saito bắt đầu một hệ thống cấp bậc Iwama độc lập nhưng song song với các cấp bậc của Aikikai Hombu, vì ông vẫn là thành viên của tổ chức đó.

Một hệ quả khác của sự phổ biến các sách của Saito cùng những chuyến đi nước ngoài rộng khắp của ông là dòng người luyện aikido nước ngoài không ngừng đổ về Nhật Bản để luyện tập và sinh sống tại võ đường Iwama. Hệ thống nội trú mang lại cho những người tham gia cơ hội luyện tập aikido cường độ cao và học cách dùng aiki ken và jo. Trong khoảng hơn 30 năm, hàng nghìn học trò đã từ nước ngoài đến học với Saito. Nhiều khi số người luyện tập nước ngoài còn đông hơn cả đồng môn Nhật Bản tại võ đường Iwama.

Saito tiếp tục lịch sáu ngày một tuần, mở các lớp buổi sáng về aiki ken và jo cho học trò nội trú và buổi tập chung vào buổi tối, khi ông dạy kỹ thuật tay không. Vào sáng Chủ nhật



*Bìa tập 1 của *Traditional Aikido*, xuất bản năm 1974*



Saito, vợ Sata cùng con trai và người kế vị Hitohiro tại lễ Aiki Taisai ở Iwama ngày 29 tháng 4 năm 1992

nếu thời tiết cho phép, ông dẫn lớp chung ra ngoài trời và hướng dẫn aiki ken và jo. Ông cũng tổ chức nhiều khóa tu luyện cho các câu lạc bộ aikido đại học Nhật Bản suốt năm tại võ đường Iwama, một thông lệ được tiếp nối từ thời người sáng lập còn hoạt động.

Saito tiếp tục lịch giảng dạy tích cực của mình, kể cả những chuyến đi nước ngoài thường xuyên, cho đến vài tháng trước khi qua đời vào tháng 5 năm 2002. Ông bắt đầu chuẩn bị cho con trai Hitohiro kế nghiệp mình từ đầu thập niên 1990. Người Saito con, bản thân rất tài năng, chia sẻ nhiệm vụ giảng dạy tại võ đường Iwama với cha mình và cũng bắt đầu mở các hội thảo ở nước ngoài một cách đều đặn.

Không lâu sau khi Saito Sensei qua đời, Đạo Chủ Moriteru Ueshiba đưa ra một số thay đổi trong việc vận hành võ đường Iwama và cũng nhận vai trò dojocho. Kết quả ròng là giải phóng gia đình Saito khỏi trách nhiệm đối với võ đường và đền Aiki. Năm 2003, Hitohiro Saito chính thức rời Aikikai để theo đuổi con đường độc lập và tiếp bước cha mình. Hitohiro Saito tiếp tục di sản aikido Iwama bằng việc giảng dạy tại võ đường riêng của ông ở Iwama, mở khóa học cho học trò nội trú, và thường xuyên ra nước ngoài dạy học.

Nhìn lại, thành công của Morihiro Saito với tư cách một thầy dạy aikido hàng đầu nằm ở cách tiếp cận độc đáo của ông với môn võ, sự pha trộn giữa truyền thống và đổi mới. Một mặt, ông hoàn toàn tận tâm gìn giữ nguyên vẹn truyền thống kỹ thuật của người sáng lập. Đồng thời, Saito thể hiện sự sáng tạo lớn lao trong việc tổ chức và phân loại hàng trăm kỹ thuật tay không lẫn vũ khí cùng mối tương quan giữa chúng. Hơn nữa, ông đưa ra nhiều phương pháp và bài luyện tập dựa trên các nguyên lý sư phạm hiện đại để tăng tốc quá trình học.

Trong thế giới aikido ngày nay, có xu hướng ngày càng tăng là người luyện tập coi môn võ chủ yếu như một “hệ thống sức khỏe”

và hiệu quả của kỹ thuật aikido ít được chú trọng ở nhiều nơi. Trong bối cảnh đó, sức mạnh và độ chính xác trong môn võ của Morihiro

Saito nổi bật rõ rệt, và nhờ nỗ lực của con trai ông cùng những thầy dạy tận tụy khác, aikido vẫn có thể được coi là một môn võ đích thực.

KỸ THUẬT CƠ BẢN

CÁC BÀI CƠ BẢN



Saito Sensei minh họa cùng Patricia Hendricks

Tầm quan trọng của việc nắm vững các kỹ thuật cơ bản không thể nào nhấn mạnh quá mức. Nhiều võ đường aikido chủ yếu dạy “ki no nagare”, tức kỹ thuật dòng chảy ki. Trong lối tập này, kỹ thuật được thực hiện từ một tư thế đang di chuyển, hoàn toàn bỏ qua việc tập cơ bản – nơi bạn để cho mình bị nắm chặt. Kiểu tập dàn dựng trước này chỉ thành công khi cả hai người cùng hợp tác đầy đủ. Vấn đề nảy sinh khi những học trò chỉ quen với lối tập này đối mặt với một đối thủ mạnh và không hợp tác.

Chỉ luyện ki no nagare khiến người ta hoàn toàn không được chuẩn bị trước sức mạnh và sự hung mãnh của một đòn tấn công thật. Những đòn tấn công yếu ớt, thiếu định hướng đặc trưng cho lối tập này rất phổ biến trong aikido hiện đại, thế nhưng cách tập ấy đi thẳng ngược lại các nguyên lý võ thuật mà người sáng lập đã dạy.

Những ai luyện các kỹ thuật cơ bản, thay vì chỉ chú tâm vào ki no nagare, sẽ học được cách đối phó với những đòn tấn công ngày càng mạnh. Để làm được điều đó, bạn phải chắc chắn rằng khi nắm bạn tập, bạn nắm thật chặt và với ý chí thật. Nếu bạn tập không thể di chuyển, hãy giảm lực đòn tấn công cho đến khi người ấy có thể thực hiện đúng kỹ thuật. Hãy luôn cân đối cường độ đòn tấn công của mình theo trình độ của bạn tập.

Trong luyện tập cơ bản, mọi kỹ thuật đều bắt đầu từ một tư thế hanmi, hay thế đứng chuẩn bị. Hanmi trong aikido là một thế đứng hình tam giác với bàn chân trước hướng về phía trước và bàn chân sau vuông góc với bàn chân trước, hướng sang ngang. Khả năng chuyển vị trí nhanh chóng mà vẫn vững vàng và xoay hông trọn vẹn đều dựa trên một thế hanmi đúng. Hai thế đứng phổ biến nhất là “gyaku hanmi” (thế nghịch) và “ai hanmi” (thế thuận). Trong gyaku hanmi, bạn và bạn tập đưa ra trước hai bàn chân ngược nhau, còn trong ai hanmi thì cả hai cùng đưa ra trước một bàn chân.

Kỹ thuật cơ bản



Người Sáng Lập cùng Minoru Kurita, khoảng năm 1964. Ảnh do Robert Nadeau cung cấp

Sự phân biệt này rất quan trọng và trong hầu hết trường hợp, thành công của bạn khi thực hiện kỹ thuật aikido sẽ phụ thuộc vào việc bạn có ở đúng thế hanmi hay không.

Một thiếu sót phổ biến trong luyện tập ngày nay là việc thiếu luyện atemi, tức những đòn đánh vào các huyệt yếu. Atemi được dùng để làm suy yếu hoặc vô hiệu hóa đòn tấn công của đối phương, tạo ra tình huống thuận lợi để thực hiện kỹ thuật. Trong nhiều tình huống, gần như không thể làm mất thăng bằng đầy đủ một đối thủ mạnh để áp dụng kỹ thuật mà không dùng đến atemi. Những ai cho rằng việc dùng các đòn đánh nghi binh ấy là quá bạo lực hay “không giống aikido” thì thật là không hiểu quan niệm aikido của người sáng lập, bởi người đã hết sức nhấn mạnh sự cần thiết của những động tác ấy

trong luyện tập. Atemi là một phần thiết yếu của cả kỹ thuật cơ bản lẫn kỹ thuật cao cấp và không nên bị bỏ qua trong luyện tập của bạn.

Người sáng lập luôn bắt đầu các buổi tập bằng bài tập “tai no henko” và “morotedori kokyuho”. Người kết thúc mỗi buổi tập bằng việc luyện “suwariwaza kokyuho”. Tai no henko tạo thành nền tảng cho các động tác ura, tức động tác xoay, và hai bài kokyuho, hay phương pháp “hô hấp”, dạy cách thở đúng, phối hợp thân thể đúng đắn và cách mở rộng ki một cách mạnh mẽ.

Trong luyện tập aikido, chúng ta mở các ngón tay ra để mở rộng ki qua hai cánh tay. Mở ngón tay là một cách học kỹ thuật cơ bản, một phương pháp luyện tập giúp bạn thực hiện kỹ thuật mà không dùng chút sức lực nào. Mở ngón tay khi cổ tay bạn bất ngờ bị nắm sẽ khiến cổ tay dày lên và cho bạn lợi thế. Những người học tự vệ được dạy phải mở ngón tay khi bị nắm vì khi ấy cánh tay trở nên khó giữ.

Ki là thứ có được một cách tự nhiên nhờ việc luyện các bài cơ bản cho đúng. Nếu bạn lo lắng quá nhiều về nó, bạn sẽ thấy mình không thể di chuyển. Ki sẽ tự biểu lộ một cách tự nhiên nếu bạn luyện đúng. Một khi đã phát triển được ki, nó sẽ chảy tự do qua đôi tay bạn ngay cả khi các ngón tay đã thả lỏng.

Người sáng lập coi các kỹ thuật từ ikkyo đến sankyo là những động tác chuẩn bị cho aikido. Trong ikkyo bạn rèn luyện thân thể; trong nikyo bạn bẻ cổ tay vào trong để kích thích và làm khỏe các khớp; trong sankyo bạn đưa cổ tay ra ngoài theo hướng ngược lại. Qua luyện tập những kỹ thuật này, bạn xây dựng một thân thể đủ khả năng hạ gục đối phương bằng một đòn duy nhất. Những kỹ thuật cơ bản này là sự chuẩn bị của bạn, và luyện tập các kỹ thuật aikido bắt đầu từ chúng.

Một phần thiết yếu khác của việc luyện các bài cơ bản aikido là thông thạo các động tác tiến nhập và xoay chuyển. Nếu bạn quyết định tiến, bạn phải tiến trọn vẹn. Nếu bạn quyết định xoay về phía sau, bạn phải xoay cho trọn. Rất khó để tiến lên sau khi đã gạt một đòn

đánh, trừ khi bạn có ưu thế về lực. Vì vậy, hãy xoay mỗi khi cần, chẳng hạn trong tình huống bạn không thể đỡ được. Khi bị tấn công từ phía sau, bạn buộc phải xoay.

Người sáng lập coi các kỹ thuật từ ikkyo đến sankyo là những động tác chuẩn bị cho aikido. Trong ikkyo bạn rèn luyện thân thể; trong nikyo bạn bẻ cổ tay vào trong để kích thích và làm khỏe các khớp; trong sankyo bạn đưa cổ tay ra ngoài theo hướng ngược lại. Qua luyện tập những kỹ thuật này, bạn xây dựng một thân thể đủ khả năng hạ gục đối phương bằng một đòn duy nhất. Những kỹ thuật cơ bản này là sự chuẩn bị của bạn, và luyện tập các kỹ thuật aikido bắt đầu từ chúng.

Một phần thiết yếu khác của việc luyện các bài cơ bản aikido là thông thạo các động tác tiến nhập và xoay chuyển. Nếu bạn quyết định tiến, bạn phải tiến trọn vẹn. Nếu bạn quyết định xoay về phía sau, bạn phải xoay cho trọn. Rất khó để tiến lên sau khi đã gạt một đòn đánh, trừ khi bạn có ưu thế về lực. Vì vậy, hãy xoay mỗi khi cần, chẳng hạn trong tình huống bạn không thể đỡ được. Khi bị tấn công từ phía sau, bạn buộc phải xoay.

Việc luyện các kỹ thuật xoay cũng cần thiết để học cách di chuyển tự do.

Gần đây, thuật ngữ Takemusu Aiki được nhắc đến khá tùy tiện, nhưng có vẻ chỉ ít người hiểu được ý nghĩa của nó. Takemusu Aiki chỉ một trạng thái mà ở đó kỹ thuật tuôn ra vô tận nhờ việc nghiên cứu các nguyên lý của aikido. Trong luyện tập aikido – bao gồm các kỹ thuật tay không cùng aiki ken và aiki jo – điều quan trọng là phải phân biệt cho rõ ràng.

Takemusu Aiki chỉ một trạng thái mà ở đó kỹ thuật tuôn ra vô tận nhờ việc nghiên cứu các nguyên lý của aikido. Trong luyện tập aikido – bao gồm các kỹ thuật tay không cùng aiki ken và aiki jo – điều quan trọng là phải phân biệt cho rõ ràng.

Những phân biệt ấy gồm: giữa ikkyo và nikyo, giữa omote và ura, giữa bài cơ bản và kỹ thuật ki no nagare, luyện theo trình độ tăng dần, nghiên cứu các kỹ thuật liên quan, và kỹ thuật ứng dụng (oyowaza). Trong một chuyến đi Ý gần đây, tôi đã cố gắng thực hiện càng nhiều kỹ thuật càng tốt. Chỉ tập trung vào kỹ thuật cơ bản, ki no nagare, các biến thể và kỹ thuật ứng dụng, tôi đã thực hiện được hơn bốn trăm kỹ thuật. Tôi chắc chắn con số ấy sẽ tăng lên hơn sáu trăm nếu tôi tính cả các kỹ thuật ngồi, hanmihandachi (đối phương đứng, người phòng thủ ngồi) và các kỹ thuật phản đòn.

ngồi), và các kỹ thuật phản đòn.

Dù người ta có viết về Takemusu Aikido hay ho đến đâu, họ phải có khả năng tự mình thực hiện được những kỹ thuật tuyệt vời ấy thì mới xứng đáng được coi là thầy.

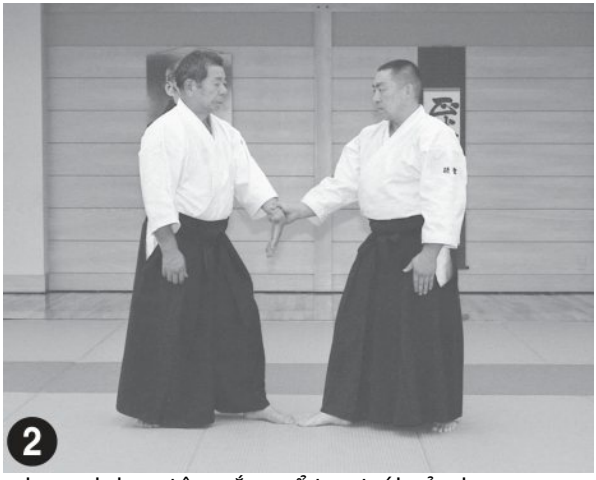
Nếu bạn tiếp tục siêng năng luyện tập theo phương pháp truyền thống, bạn sẽ đạt tới giai đoạn có thể thực hiện vô số kỹ thuật aikido, từ bài cơ bản cho đến cao cấp nhất.

CÁC BÀI TẬP




1





❶ Từ gyaku hanmi, bạn tập nắm cổ tay trái của bạn.

❷ Đưa các ngón tay vào trong, đưa bàn tay trái ra trước bụng.

❸❹ Xoay hông vào trong, trụ xoay về phía sau bằng bàn chân phải. Nhớ giữ thân người thẳng đứng và duỗi các đầu ngón tay của cả hai bàn tay song song về phía bạn tập.

Luyện tập hằng ngày bắt đầu bằng tai no henko. Trước hết hãy mở các ngón tay. Nền tảng của các động tác ura là bộ pháp. Đưa các ngón chân trái của bạn tới gặp các ngón chân phải của bạn tập. Xoay theo một chuyển động tròn vào vị trí dọc theo hông bạn tập. Khi xoay, hãy mở rộng hoàn toàn các ngón tay và duỗi ki. Học cách giữ hông vững vàng bất kể bạn tập đẩy hay kéo. Có thời người sáng lập thực hiện tai no henko bằng một tay, nhưng về những năm cuối người dùng cả hai tay. Xoay vòng và đưa các ngón tay của cả hai bàn tay lên cùng một độ cao.






4


④′




1





❶ Từ gyaku hanmi, bạn tập dùng cả hai tay nắm bàn tay trái của bạn.

❷ Hạ cùi chỏ và hông xuống trong khi duỗi ki qua cánh tay.

❸ Xoay tại chỗ, chuyển sang ai hanmi; nhìn về cùng hướng với bạn tập.

❹ Nâng hai tay lên, kéo bạn tập mất thăng bằng và tiến vào phía sau người ấy bằng bàn chân trái.

❺ Chuyển trọng lượng sang bàn chân trái và duỗi hai tay về phía đầu bạn tập để thực hiện đòn ném. Nhớ rằng mắt bạn vẫn tiếp tục nhìn về phía trước để đề phòng một đòn đá phản.

Khi bạn tập đứng ở thế hanmi phải và nắm bàn tay trái của bạn, hãy chuyển bàn chân trái tới bàn chân phải của bạn tập và xoay hông để đổi từ hanmi trái sang hanmi phải. Thực hiện động tác này với cảm giác hạ vai, cùi chỏ và hông xuống một chút. Xoay tới vị trí bên cạnh bạn tập, nhìn về cùng hướng. Đây là điều cơ bản cho mọi bài tập kokyuho. Khoảng cách, hay maai, giữa bạn và bạn tập sẽ sai nếu bạn nhìn vào người ấy. Nếu bạn hướng về cùng một phía với cảm giác bao trùm lấy người ấy, bạn sẽ ở sát người ấy và người ấy không thể thoát. Nếu bạn nhìn vào bạn tập dù chỉ một chút, thân người ấy sẽ

tách khỏi bạn và sẽ có quá nhiều khoảng trống giữa hai người.






5


3





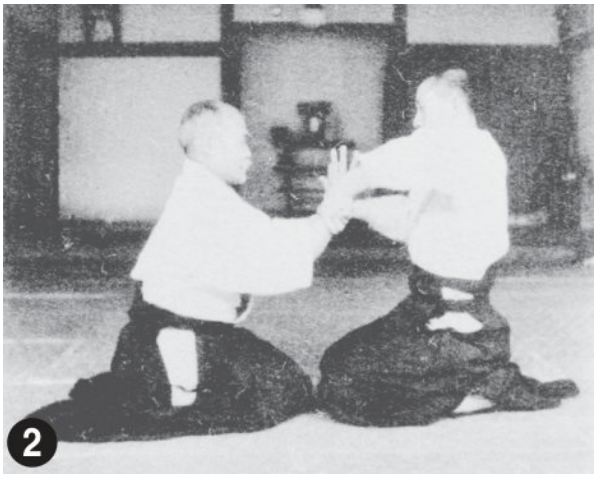


❶ Khi hai người ngồi đối diện nhau, bạn tập nhẹ nhàng nắm cả hai cổ tay của bạn từ bên hông.

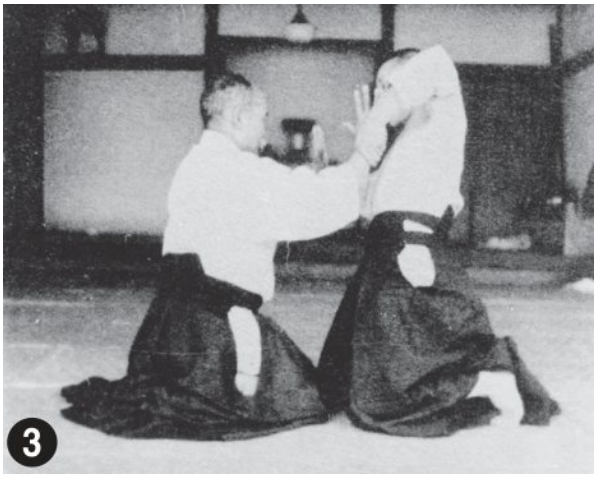
❷ Nâng hai tay lên như thể đang cầm một thanh kiếm, duỗi ki qua hai cánh tay; rồi hướng các ngón tay ra ngoài.

❸❹ Đưa hông tiến về phía trước và sang trái để làm bạn tập mất thăng bằng và đưa chân phải tiến lên.

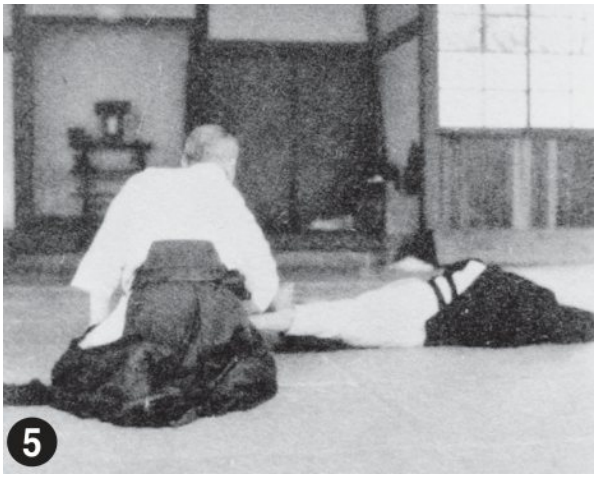
❺ Hoàn tất động tác với cả hai tay duỗi hoàn toàn và tiến vào bên hông thân người ấy bằng đầu gối phải. Giữ hai tay duỗi hơi cao hơn ngực người ấy để người ấy không ngồi dậy được.


2




3




5


4



IKKYO — BÀI DẠY THỨ NHẤT

IKKYO





Trong sách kỹ thuật “Budo” do người sáng lập xuất bản năm 1938, có viết rằng trong shomenuchi ikkyo omote, người ném là người khởi phát kỹ thuật. “Tiến một bước bằng bàn chân phải trong khi đánh vào mặt đối phương bằng tegatana phải…” (tr. 11).

Khi bạn nắm cổ tay bạn tập, hãy di chuyển tay và chân cùng lúc. Kỹ thuật của bạn sẽ không mạnh nếu bạn di chuyển chúng riêng rẽ. Hãy mời bạn tập đỡ bằng cách tấn công bằng bàn tay phải. Di chuyển bàn tay trái cùng lúc với bàn tay phải và đồng thời tiến lên bằng bàn chân phải để phá thăng bằng bạn tập.

Tay và chân của bạn phải hành động cùng nhau thì mới hiệu quả trước một bạn tập kháng cự.

O-Sensei nói: “Sau khi phá thăng bằng bạn tập, bước vào bằng bàn chân trái với cảm giác như đẩy ngã đối phương và kéo bàn chân phải lên phía sau bàn chân trái.”

Bàn chân phải của bạn không được chìa ra ngoài. O-Sensei nói: “Hãy làm một động tác đẩy mạnh mẽ bằng bàn chân trái.” Nếu bước trái của bạn quá ngắn, bạn sẽ có xu hướng đưa bàn chân phải về phía trước. Điều này đi ngược lại các giáo huấn cơ bản và là một lỗi rất phổ biến. Như trong ảnh, hãy đẩy bàn tay trước của bạn tập xuống trong khi bước một bước dài bằng bàn chân trái và ấn chân mình vào hông bạn tập phía dưới nách.

Cũng như đã nêu trong “Budo”: “Khi ghim đối phương xuống đất, điều thiết yếu là cánh tay người ấy phải vuông góc với thân người” (tr. 12). Nếu bạn ghim cánh tay bạn tập theo hướng chéo về phía đầu người ấy, kỹ thuật của bạn sẽ yếu và dễ bị phản đòn.

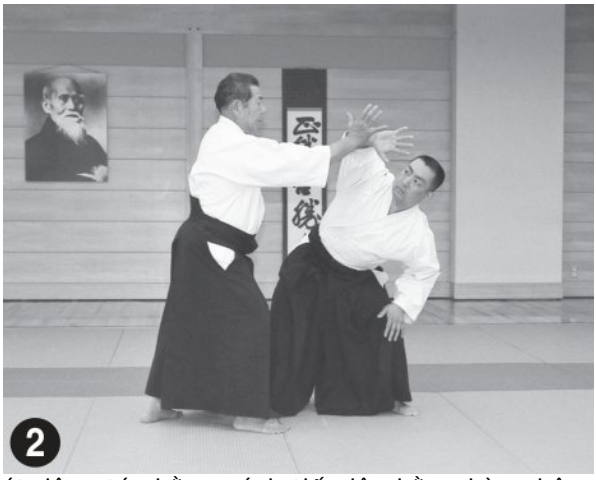


“Trong shomenuchi ikkyo omote, người ném là

người khởi phát kỹ thuật.”







❶ Khởi phát động tác bằng cách tiến lên bằng bàn chân phải trong khi mạnh mẽ duỗi tegatana phải vào mặt bạn tập.

❷ Bạn tập đỡ bằng bàn tay phải để bảo vệ mặt. Nắm chặt cùi chỏ phải của người ấy bằng bàn tay trái và đẩy cổ tay người ấy xuống bằng tegatana của bạn.

❸❹ Sau khi đã phá thăng bằng bạn tập bằng cách đưa cánh tay người ấy ra trước bụng bạn, hãy bước một bước dài theo hướng chéo về phía trước bằng bàn chân trái, đưa cánh tay người ấy tiến lên và xuống dưới.

❺ Ghim cánh tay người ấy vuông góc với thân người.








3


4


5


1





❶ Từ ai hanmi, khởi phát động tác bằng cách duỗi tegatana phải vào mặt bạn tập trong khi tiến lên bằng bàn chân trái.

❷ Canh các ngón chân trái của bạn thẳng hàng với các ngón chân của bạn tập để thiết lập khoảng cách đúng.

Nắm chặt cùi chỏ người ấy bằng bàn tay trái và cổ tay người ấy bằng bàn tay phải.

❸ Xoay bàn chân phải của bạn về phía sau trong khi tác động áp lực đều lên cánh tay người ấy bằng cả hai tay.

❹ Ghim cánh tay người ấy vuông góc với thân người như trong ikkyo omote.

Cũng như trong tai no henko, hãy bước chạm ngón chân với bạn tập và dùng bàn chân trước làm trụ để xoay ra khỏi đường. Di chuyển tay và chân cùng lúc. Xoay hông ngay khoảnh khắc bạn canh thẳng các ngón chân trái của mình với các ngón chân phải của bạn tập để phá thăng bằng người ấy. Hạ người ấy xuống với cảm giác đẩy và xoay theo vòng tròn. O-Sensei nói: “Đừng chỉ xoắn cánh tay bạn tập.”




3


4


②′




5



❶❷❸ Khi bạn tập thực hiện đòn yokomenuchi, hãy bước chéo về phía trước bằng bàn chân trái, vào thế gyaku hanmi, để gạt đòn đánh của người ấy. Duỗi cánh tay trái của bạn vào cẳng tay dưới của người ấy để chặn đà tiến của người ấy và đồng thời thực hiện một atemi vào mặt người ấy bằng bàn tay phải.

Đặt bàn tay phải của bạn lên trên bàn tay trái của người ấy và nắm cổ tay người ấy.

❹ Nắm cùi chỏ người ấy bằng bàn tay trái và giữ cổ tay người ấy bằng bàn tay phải trong khi bạn đưa cánh tay người ấy xuống trước bụng bạn.


2





Cách gạt một đòn yokomenuchi được mô tả trong phần luyện yokomenuchi của sách “Budo”: “Mời đòn yokomen của đối phương bằng ki của bạn. Tiến lên bằng bàn chân phải trong khi đánh vào bên trái đầu đối phương bằng tegatana phải. Bước một bước ngắn chéo về phía trước và sang trái bằng bàn chân trái trong khi chặn bàn tay phải của người ấy bằng tegatana trái và đánh vào mặt người ấy bằng bàn tay phải” (tr. 16). Ikkyo, nikyo, sankyo và yonkyo đều bắt đầu theo cùng một cách.

Khi luyện yokomenuchi, cần biết cách tung ra và cách gạt các đòn yokomenuchi. Đòn đánh không quét tới từ bên hông. Thay vào đó, hãy nâng bàn tay thẳng lên trên đầu rồi đánh vào bên đầu bạn tập theo một góc hơi xiên, như thể đang dùng một thanh kiếm. Trong trường hợp này, bạn gạt bằng bàn tay trái và thực hiện một atemi bằng bàn tay phải.

Gạt và tấn công là đồng thời, tức là tay phải và tay trái di chuyển cùng nhau.



Ví dụ, hãy gạt một đòn yokomenuchi phải bằng bàn tay trái trong khi bạn đánh bằng bàn tay phải. Rồi dùng bàn tay phải nắm bàn tay phải của bạn tập, luôn luôn từ phía trên, bên trên bàn tay trái của chính bạn. Đừng bao giờ đưa cánh tay mình xuống dưới bàn tay trái của mình. Một số kỹ thuật rất khó thực hiện nếu bạn cố nắm bàn tay bạn tập từ phía dưới. Bạn có thể làm được iriminage và vài kỹ thuật khác theo cách này, nhưng bạn tập sẽ có thể thoát nếu bạn cố thực hiện nikyo hay sankyo bằng cách đưa bàn tay mình xuống dưới.

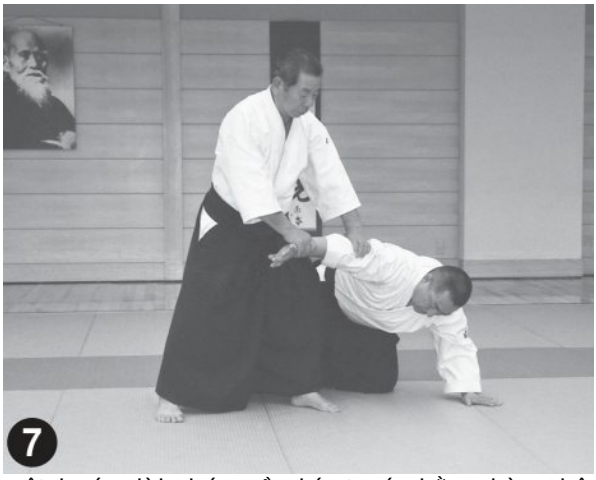
Đôi khi bạn sẽ thấy không thể nắm được cổ tay từ phía trên nếu bạn gạt quá sát bàn tay. Nhiều người thất bại khi thực hiện kỹ thuật này vì họ bất cẩn khi gạt đòn đánh. Họ gạt quá sát bàn tay và cố nắm cổ tay từ phía dưới. Khi thực hiện ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo, iriminage hay bất kỳ kỹ thuật nào khác, hãy chắc chắn nắm cổ tay bạn tập từ phía trên sau khi gạt.


5




8


6



❺❻ Bước một bước dài chéo về phía trước bằng bàn chân trái, đưa cánh tay người ấy tiến lên và xuống dưới.

❼ Ghim cánh tay người ấy vuông góc với thân người.




1





❶❷❸ Khi bạn tập thực hiện đòn yokomenuchi, hãy bước chéo về phía trước bằng bàn chân trái, vào thế gyaku hanmi để gạt đòn đánh của người ấy. Duỗi cánh tay trái của bạn vào cẳng tay dưới của người ấy để chặn đà tiến của người ấy, và đồng thời thực hiện một atemi vào

mặt người ấy bằng bàn tay phải.

Canh các ngón chân trái của bạn thẳng hàng với các ngón chân phải của người ấy.

❹ Nắm cùi chỏ phải của bạn tập bằng bàn tay trái và cổ tay người ấy bằng bàn tay phải.

❺ Đặt bàn tay trái lên cùi chỏ người ấy và xoay nhanh về phía sau bên phải, tác động áp lực đều lên cánh tay người ấy bằng cả hai tay.

❻ Ghim cánh tay người ấy vuông góc với thân người.

Trong các kỹ thuật ura, hãy gạt đòn đánh từ vị trí gyaku hanmi. Bằng cách này, bạn sẽ có thể thực hiện một kỹ thuật nhanh và hiệu quả.

Nếu bạn tập của bạn mạnh, đừng gạt đòn tấn công của người ấy, mà hãy để nó trôi qua người bạn. Bạn phải dùng các động tác cơ bản để kiểm soát người ấy tốt. Bạn sẽ không thể hòa hợp với bạn tập nếu bạn đi chệch khỏi động tác cơ bản. Bạn phải lấy đúng khoảng cách và vị trí so với bạn tập và luyện các kỹ thuật cơ bản cho đúng. Nếu bạn thực hiện kỹ thuật nhanh, bạn sẽ có thể quét sức mạnh của một bạn tập mạnh vượt qua người mình. Vị trí bàn chân là thiết yếu đối với dạng ura cơ bản.




4


5




6


1





❶❷ Từ gyaku hanmi, khi bạn tập nắm bàn tay trái của bạn, hãy mở các ngón tay và bước sang bên bằng bàn chân trái trong khi đồng thời thực hiện một atemi vào mặt người ấy bằng bàn tay phải. Chuyển sang hanmi phải.

❸ Đặt bàn tay phải của bạn lên trên cổ tay bạn tập và bắt đầu xoay hông mạnh mẽ sang phải.

❹ Đưa bàn tay trái tới cùi chỏ người ấy và hoàn tất cú xoay của bạn để phá thăng bằng người ấy bằng cách đưa cánh tay người ấy ra trước bụng bạn. Tiến nhập chéo sang trái để hạ bạn tập.

❺❻ Hạ xuống tư thế ngồi và ghim cánh tay bạn tập vuông góc với thân người.

Khi bạn tập nắm bàn tay trái của bạn bằng bàn tay phải của người ấy, hãy mở các đầu ngón tay và di chuyển bàn tay trái cùng bàn chân trái của bạn sang trái. Kéo bàn chân phải của bạn vào thế hanmi phải và đồng thời thực hiện một atemi vào mặt bạn tập. Dùng bàn tay đánh atemi để nắm bàn tay phải của người ấy từ phía trên và đưa bàn tay trái tới cùi chỏ người ấy, xoay hông.

Như trong ikkyo omote, hãy đẩy bàn chân trái tới trước trong một động tác lớn để phá thăng bằng bạn tập cho cú ghim. Không cần tác động áp lực nikyo vì kỹ thuật này là ikkyo. Chỉ cần ghim sao cho bạn tập không thể cử động. Các huấn luyện viên nên phân biệt rõ ràng giữa ikkyo và nikyo.




4






5


6


1




2



❶❷ Từ gyaku hanmi, khi bạn tập giữ bàn tay trái của bạn, hãy bước sang trái trong khi thực hiện một atemi vào mặt bạn tập theo cùng cách như với katatedori ikkyo omote. Kỹ thuật cho đến điểm này giống như katatedori ikkyo omote.

❸❹ Nắm tegatana của bạn tập bằng bàn tay phải của bạn và xoay hông vào trong. Bước vào bằng bàn chân trái và canh các ngón chân của bạn thẳng hàng với các ngón chân của bạn tập.

Rồi xoay về phía sau bên phải để phá thăng bằng người ấy.

❻ Ghim với cánh tay bạn tập vuông góc với thân người.


3


5






6


1





❶❷ Khi bạn tập nắm cả hai bàn tay của bạn từ thế hanmi phải, hãy bước mạnh mẽ sang trái và giải phóng bàn tay phải của bạn bằng cách đưa cùi chỏ vào trong, qua đó phá vỡ thế nắm của người ấy. Chuyển sang hanmi phải và nắm bàn tay phải của người ấy bằng bàn

tay phải của bạn (không thể hiện trong ảnh).

❸ Bắt đầu xoay hông mạnh mẽ sang phải và đưa bàn tay trái tới cùi chỏ bạn tập.

❹ Phá thăng bằng bạn tập bằng cách đưa cùi chỏ người ấy tới vị trí trước bụng bạn.

❺❻ Tiến nhập chéo sang trái và hạ vào tư thế ngồi, ghim cánh tay bạn tập vuông góc với thân người.

Khi thực hiện omote, tức kỹ thuật tiến nhập từ ryotedori, hãy bắt đầu từ ai hanmi với bạn và bạn tập ở cùng một thế đứng với cùng một bàn chân đưa ra trước. Ura, tức động tác xoay, bắt đầu từ gyaku hanmi, với cả hai ở thế đứng có hai bàn chân ngược nhau đưa ra trước. Cả omote và ura đều giống hệt nhau ở giai đoạn này khi bạn đang phá thăng bằng người ấy. Sau đó, hãy tiến lên cho omote hoặc bước chạm ngón chân với bạn tập và xoay cho kỹ thuật ura. Nhớ phá thăng bằng bạn tập trước tiên.

Bạn phải dùng một động tác thoát để giải phóng một bàn tay của mình nhằm thực hiện kỹ thuật. Một cách để giải phóng bàn tay một cách tự nhiên là mở các ngón tay và xoay thân người mạnh mẽ vào trong để phá thăng bằng bạn tập.

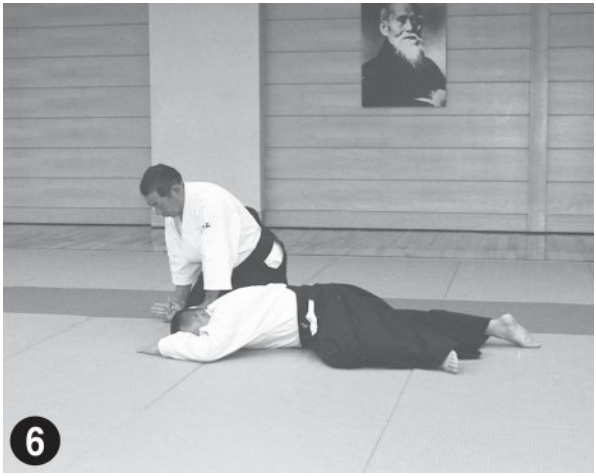



3


5


"


4


6


1





❶❷ Từ gyaku hanmi, khi bạn tập nắm cánh tay phải của bạn bằng cả hai tay, hãy duỗi ki qua cánh tay và đồng thời hạ hông và cùi chỏ xuống, đưa cánh tay ra trước bụng bạn.

❸ Xoay hông vào trong về phía bạn tập, giữ cổ tay phải của người ấy bằng bàn tay phải của bạn, và đặt bàn tay trái lên cùi chỏ người ấy.

❹ Phá thăng bằng bạn tập bằng cách đưa cùi chỏ người ấy tới vị trí trước bụng bạn.

❺ Bước một bước dài chéo về phía trước bằng bàn chân trái, đưa cánh tay người ấy tiến lên và xuống dưới.

❻ Ghim cánh tay người ấy vuông góc với thân người.

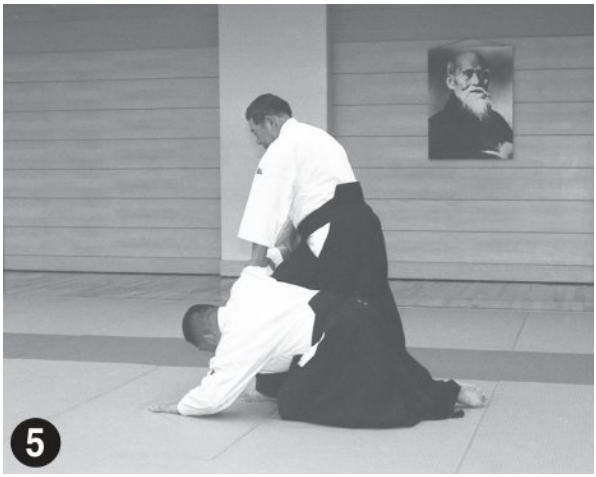
Đây là bài luyện cơ bản của kokyuho. Khi bạn tập ở thế hanmi trái và nắm bàn tay phải của bạn, hãy hạ vai, cùi chỏ và hông xuống và xoay sang bên hông bạn tập. Tại điểm này, hãy xoay hông để đổi từ hanmi phải sang hanmi trái và thực hiện hoặc một động tác omote hoặc một động tác ura.

Với omote, hãy đưa hai bàn tay lên từ phía dưới và vòng theo một vòng tròn lớn trong khi bạn xoay hông và đưa cánh tay bạn tập xuống trước bụng bạn. Với ura, hãy canh các ngón chân của bạn

thẳng hàng với các ngón chân của bạn tập và xoay về phía sau.

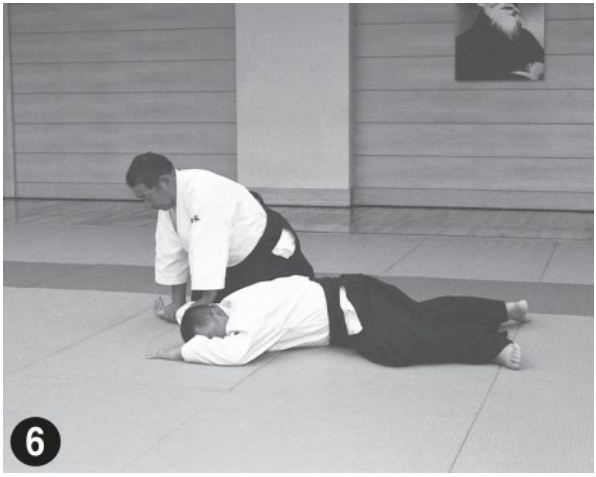





5






6


1





❶❷ Từ gyaku hanmi, khi bạn tập nắm cổ tay áo tập của bạn, hãy bước ra khỏi đường tấn công sang trái trong khi thực hiện một atemi vào mặt bạn tập.

❸❹ Nắm bàn tay phải của người ấy bằng bàn tay phải của bạn và xoay hông về phía bạn tập. Xoay tegatana trái của bạn vào trong để phá vỡ thế nắm của người ấy, cẩn thận giữ cùi chỏ thấp nhất có thể.

❺ Phá thăng bằng bạn tập bằng cách đưa cánh tay người ấy xuống trước bụng bạn.

Xoay hông mạnh mẽ để phá thăng bằng bạn tập. Hông bạn sẽ nổi lên nếu gót chân sau của bạn nhấc lên. Tuy nhiên, gót chân bạn sẽ không nhấc lên quá cao nếu bạn xoay hông mạnh mẽ. Cũng nhớ hạ hông xuống khi ghim. Giữ hông thấp là điều quan trọng đối với mọi kỹ thuật aikido.


2


3

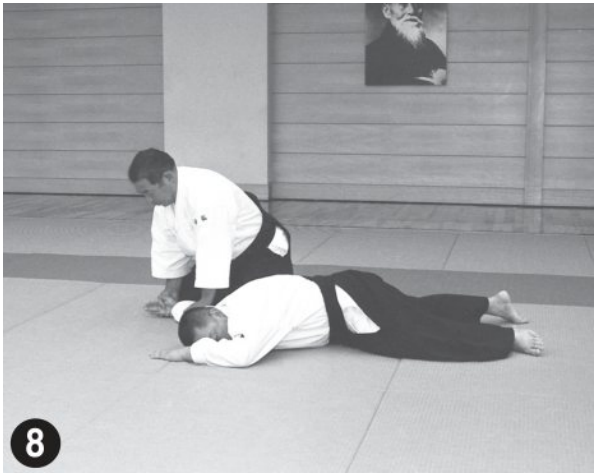

4

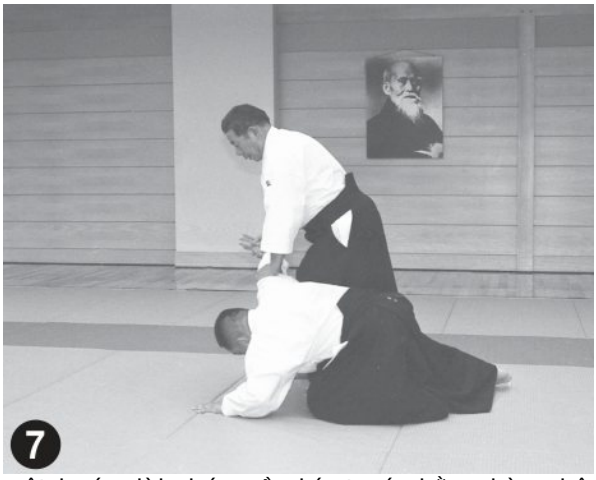





5


6


8



❻❼ Bước một bước dài chéo về phía trước bằng bàn chân trái, đưa cánh tay người ấy tiến lên và xuống dưới.

❽ Ghim cánh tay người ấy vuông góc với thân người.



“Ghim cánh tay người ấy vuông góc với thân người.”







❶❷ Từ gyaku hanmi, khi bạn tập nắm tay áo tập của bạn ở cùi chỏ, hãy bước ra khỏi đường tấn công sang trái trong khi thực hiện một atemi.

❸ Nắm bàn tay phải của người ấy bằng bàn tay phải của bạn và xoay hông về phía bạn tập. Điều này sẽ khiến người ấy buông thế nắm. Đặt tegatana trái của bạn vào cùi chỏ bạn tập và xoay hông, cẩn thận giữ cùi chỏ thấp.

❹ Phá thăng bằng bạn tập bằng cách đưa cánh tay người ấy ra trước bụng bạn. Bước một bước dài chéo về phía trước bằng bàn chân trái, đưa cánh tay người ấy tiến lên và xuống dưới.

❺❻ Ghim cánh tay người ấy vuông góc với thân người.

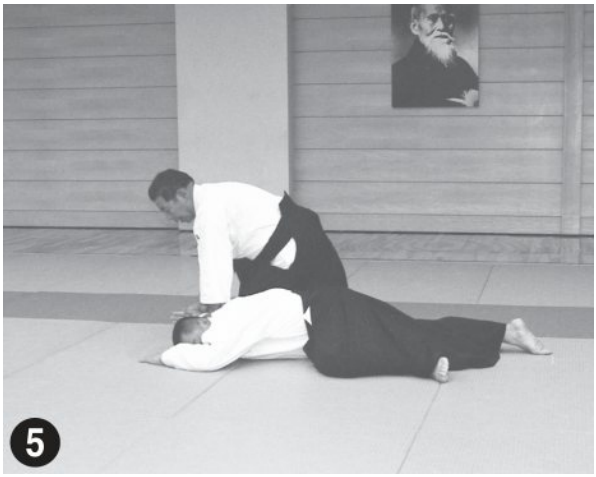
Trong sodedori, vì bạn không thể nắm bàn tay bạn tập, hãy đặt tegatana của bạn vào cùi chỏ người ấy và xoay hông trọn vẹn. Rồi nắm bàn tay người ấy.




4


6




5


1





❶❷ Từ ai hanmi, khi bạn tập nắm ngực bạn, hãy bước hẳn ra khỏi đường tấn công sang trái.

❸ Nắm bàn tay phải của người ấy bằng bàn tay phải của bạn từ phía trên, giữ bàn tay người ấy áp vào ngực bạn.

❹ Để bàn tay bạn tập trên ngực bạn, hãy xoay hông mạnh mẽ với tegatana của bạn áp vào cùi chỏ người ấy, khiến người ấy buông thế nắm.

Rồi nắm cùi chỏ người ấy.

❺ Phá thăng bằng người ấy bằng cách đưa cánh tay người ấy ra trước bụng bạn.

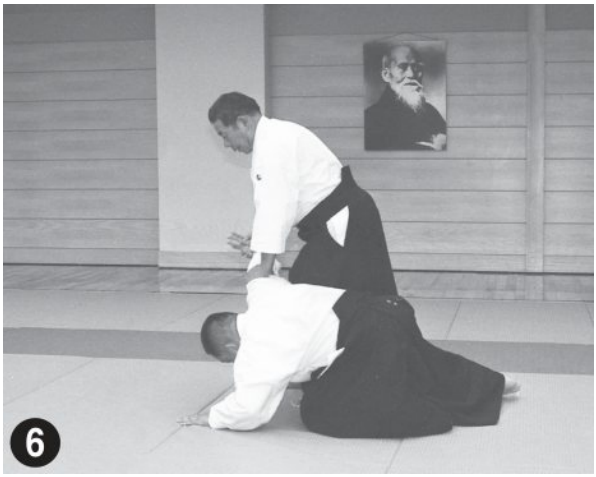
❻ Bước một bước dài chéo về phía trước bằng bàn chân trái, đưa cánh tay người ấy tiến lên và xuống dưới.

❼ Ghim cánh tay người ấy vuông góc với thân người.

Nhớ dồn đủ lực vào ngón út và ngón cái của bạn. Dùng sức mạnh của ngực, bàn tay, hông và tegatana cùng một lúc. Xoay hông để phá thăng bằng bạn tập. Rồi bước một bước dài về phía trước để thực hiện cú ghim ikkyo.

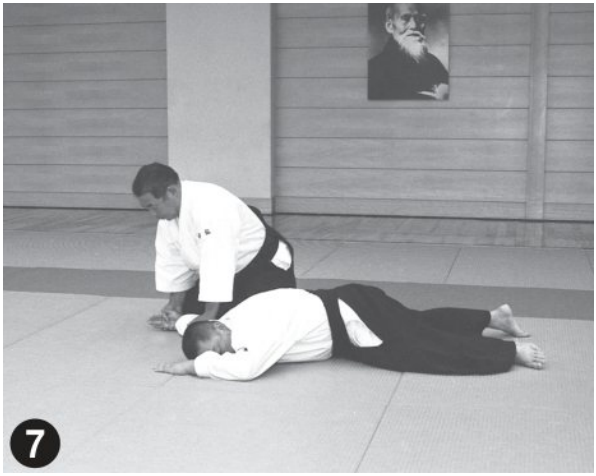

3


4


6




5


7


1





❶❷ Từ gyaku hanmi, khi bạn tập nắm vai bạn, hãy bước hẳn ra khỏi đường tấn công sang trái và thực hiện một atemi vào mặt người ấy bằng bàn tay phải.

❸❹ Nắm bàn tay phải của người ấy bằng bàn tay phải của bạn từ phía trên, giữ bàn tay người ấy áp vào vai bạn. Xoay hông mạnh mẽ về phía bạn tập, để bàn tay người ấy áp vào ngực bạn.

Đưa bàn tay trái của bạn áp vào cùi chỏ người ấy, khiến người ấy buông thế nắm.

❺ Phá thăng bằng người ấy bằng cách đưa cánh tay người ấy ra trước bụng bạn.

❻ Bước một bước dài chéo về phía trước bằng bàn chân trái, đưa cánh tay người ấy tiến lên và xuống dưới.

❼ Ghim cánh tay người ấy vuông góc với thân người.

Kéo vai bạn ra phía ngoài để phá thăng bằng bạn tập, rồi đẩy nó về phía trước.

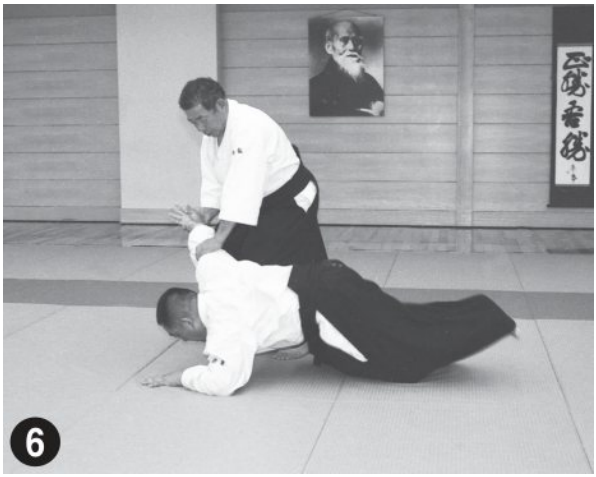
Thế nắm katadori đúng cho người ở vai tấn công là giữ vai sao cho người bị nắm không thể cử động.

Bạn sẽ có thể chặn chuyển động của bạn tập nếu bạn nắm ở phía ngoài vai người ấy.

Hãy tận dụng triệt để vai của bạn. Sức mạnh của vai đến từ hông. O-Sensei nói: “Chuyển động của hông bạn do bàn chân điều khiển, và chuyển động của đầu bạn do bàn tay điều khiển.” Bạn phải để bàn chân ở thế hanmi thì mới có thể xoay được.

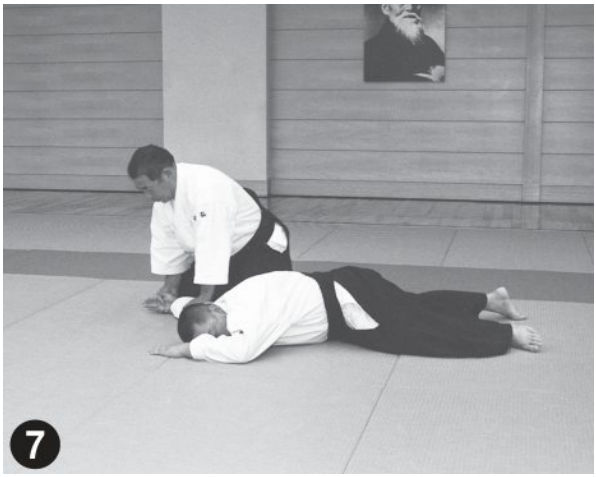





6


4


5


7


1





❶❷ Từ ai hanmi, khi bạn tập nắm bàn tay phải của bạn, hãy bước sang trái và duỗi ki qua cả hai cánh tay.

❸ Xoay về phía bạn tập, nắm cổ tay phải của người ấy bằng bàn tay phải của bạn, và đặt bàn tay trái áp vào cùi chỏ người ấy.

❹ Phá thăng bằng người ấy bằng cách đưa cánh tay người ấy xuống trước bụng bạn.

❺ Bước một bước dài chéo về phía trước bằng bàn chân trái, đưa cánh tay người ấy tiến lên và xuống dưới.

❻ Ghim cánh tay người ấy vuông góc với thân người.

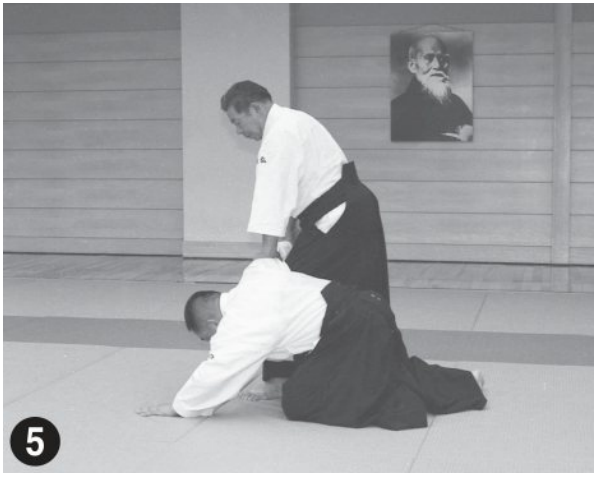
Có những lúc bạn tập sẽ nắm ngược tay từ một góc khó, chẳng hạn từ phía trên hay phía dưới. Tuy nhiên, với bài luyện cơ bản, tốt nhất là để bạn tập nắm giữ từ bên hông để cho phép bạn di chuyển. Phá thăng bằng bạn tập bằng cách dịch hẳn sang phải. Vẽ một vòng tròn lớn bằng bàn tay bạn và xoay hông vào trong về phía bạn tập, cẩn thận giữ cùi chỏ phải xuống thấp.




4


6




5



❶❷ Khi bạn tập nắm cả hai bàn tay của bạn từ phía sau, hãy hạ hông xuống và duỗi hai bàn tay ra trước bụng bạn.

❸ Xoay hông vào trong và bước nhẹ sang trái, duỗi hai cánh tay ra ngoài trên đầu bạn.

❹ Giữ bàn tay trái duỗi hoàn toàn, đặt bàn tay phải của bạn áp vào cùi chỏ người ấy và hạ cánh tay người ấy xuống.

❺❻ Di chuyển cánh tay bạn theo một chuyển động tròn từ phía dưới và nắm cổ tay người ấy bằng bàn tay trái của bạn để vào thế ikkyo.

❼❽ Bước một bước dài chéo về phía trước bằng bàn chân phải, đưa cánh tay người ấy tiến lên và xuống dưới. Ghim cánh tay người ấy vuông góc với thân người.


2







Hãy dùng động tác kokyuho cơ bản cho ushiro, tức kỹ thuật phía sau. Trước hết, vào thế hanmi, kéo hông bạn về phía sau trong khi mở các ngón tay ra trước mặt. Rồi xoay lòng bàn tay hơi hướng về phía trước. Từ đó, nâng hai bàn tay lên và kéo chúng xuống hết cỡ một lần nữa trước khi bạn nắm cánh tay bạn tập. Đừng nắm cánh tay bạn tập khi nó còn ở vị trí cao vì sẽ khó làm. Phá thăng bằng bạn tập hoàn toàn để thực hiện kỹ thuật.

Có ba kiểu động tác ushiro ryotedori kokyuho: khi hai bàn tay bạn bị nắm ở hai bên hông, khi hai bàn tay bạn bị kéo về phía sau, và khi hai bàn tay bạn bị ghim chung lại ở phía sau.





Nếu bạn quay mặt về phía trước khi nắm bàn tay bạn tập trong thế nắm sankyo từ một đòn ushiro ryote, bạn sẽ bị kéo xuống và về phía sau.

Nhớ xoay thân người theo một góc so với bạn tập. Trong bài luyện cơ bản dàn dựng trước, khi bị nắm từ phía sau, bạn có thể nhìn về phía sau để đánh giá tình hình.

Trong luyện ki no nagare, người tấn công tiến vào phía sau từ phía trước. Trong lối luyện ấy, bạn tuyệt đối không được nhìn vào bạn tập.

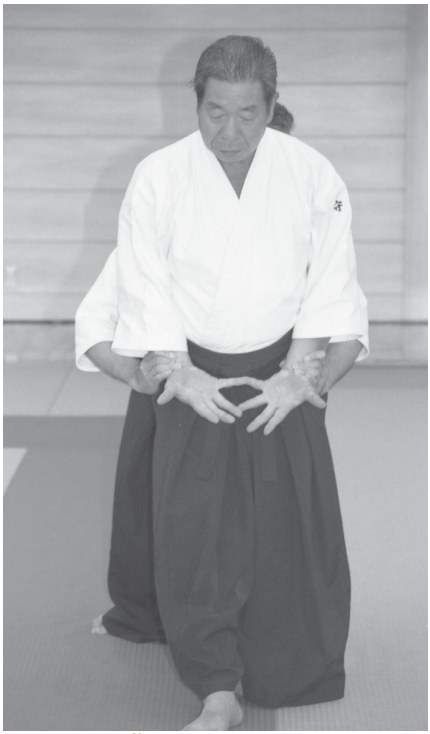



7






8



“Hạ hông xuống và duỗi hai bàn tay

ra trước bụng bạn.”


1





❶❷ Khi bạn tập nắm cổ áo bạn từ phía sau, hãy bước về phía sau bên phải bằng bàn chân phải, nâng cả hai cánh tay lên trên đầu để bảo vệ mặt.

❸ Bước một bước dài về phía sau bằng bàn chân trái và gập người về phía trước từ thắt lưng để phá thăng bằng bạn tập. Đồng thời, thực hiện một atemi vào mặt người ấy rồi trở về tư thế đứng thẳng.

❹❺ Nắm cổ tay người ấy bằng bàn tay phải của bạn và hạ người ấy xuống vào thế ikkyo với cánh tay người ấy trước bụng bạn (lưu ý góc ảnh đã thay đổi).

Bước một bước dài chéo về phía trước bằng bàn chân trái, đưa cánh tay người ấy tiến lên và xuống dưới.

❻ Ghim cánh tay người ấy vuông góc với thân người.

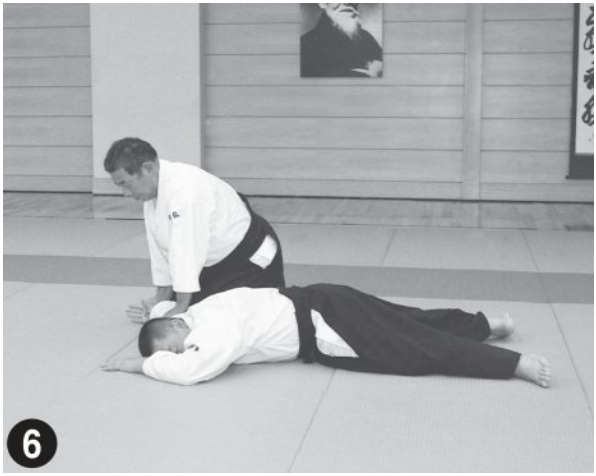

2


3


5




4


6


1





❶❷ Khi bạn tập nắm cổ áo bạn từ phía sau, hãy bước về phía sau bên phải bằng bàn chân phải, nâng cả hai cánh tay lên trên đầu để bảo vệ mặt.

❸ Bước một bước dài về phía sau bằng bàn chân trái, gập người về phía trước từ thắt lưng để phá thăng bằng bạn tập. Đồng thời thực hiện một atemi vào mặt người ấy và trở về tư thế đứng thẳng.

❹ Nắm cổ tay người ấy bằng bàn tay phải của bạn và hạ người ấy xuống vào thế ikkyo với cánh tay người ấy trước bụng bạn.

❺❻ Xoay bàn chân phải của bạn về phía sau trong khi tác động áp lực đều lên cánh tay người ấy bằng cả hai tay và ghim cánh tay người ấy vuông góc với thân người.


3


4


5




6

NIKYO — BÀI DẠY THỨ HAI

NIKYO








2

❶ Khởi phát kỹ thuật bằng cách tiến lên bằng bàn chân phải trong khi duỗi tegatana phải vào mặt bạn tập.

❷ Nắm chặt cùi chỏ người ấy bằng bàn tay trái của bạn.

❸❹ Đánh cánh tay bạn tập xuống trong một chuyển động tròn bằng bàn tay phải của bạn, nắm cổ tay người ấy từ phía dưới để kết thúc ở thế khóa nikyo.





Nắm chặt cùi chỏ bạn tập và chém xuống hết cỡ. Tiến hành như mô tả trong “Budo”:

“Xoay thân người trong một động tác lớn và bằng bàn tay phải chém xuống bàn tay đang đỡ của đối phương. Trượt lòng bàn tay phải xuống cổ tay phải của đối phương và, trong khi quấn ngón cái vòng xuống phía dưới để giữ cổ tay người ấy, nắm cổ tay phải của người ấy trong một thế nắm ngược...” (tr. 14).

Trong ikkyo, cổ tay chỉ đơn thuần được giữ, còn trong nikyo





thì thế nắm được đẩy xa hơn một bước và áp lực mạnh được tác động. Đây là điểm phân biệt duy nhất giữa các dạng omote của ikkyo và nikyo.

Hãy dùng cánh tay trái để ghim cánh tay phải của bạn tập thật chặt để người ấy không thể thoát. O-Sensei nói: “Ghim với cảm giác như đang bóp nát một cây tre xanh.” Hãy nắm lấy ngực bạn để tác động cú ghim thật chặt. Đưa bụng bạn lên trên đầu bạn tập để đạt được góc đúng. O-Sensei nói:

“Di chuyển cùi chỏ của bạn lên trên đầu đối phương.”





❺❻ Sau khi đã phá thăng bằng bạn tập, hãy bước vào theo hướng chéo bằng bàn chân trái, đưa cánh tay người ấy tiến lên và xuống dưới.

❼ Hạ xuống tư thế ngồi, bảo đảm rằng vai bạn tập được ghim xuống thảm.

❽ Bất động hóa cánh tay người ấy áp vào thân bạn.




8


8



“Hạ xuống tư thế ngồi, bảo đảm

rằng bạn tập được ghim xuống thảm.”


1





❶❷ Khởi phát động tác bằng cách duỗi tegatana phải về phía mặt bạn tập trong khi tiến lên bằng bàn chân trái. Canh các ngón chân trái của bạn thẳng hàng với bàn chân phải của người ấy để đạt được khoảng cách đúng và nắm chặt cổ tay người ấy bằng bàn tay trái của bạn.

❸ Đưa bàn tay bạn tập xuống trong một chuyển động tròn trong khi xoay về phía sau và nắm bàn tay người ấy từ phía dưới bằng bàn tay phải của bạn để vào thế nikyo.

❹ Bất động hóa cánh tay bạn tập áp vào ngực bạn và tác động nikyo bằng cách nghiêng thân người vào phía người ấy.

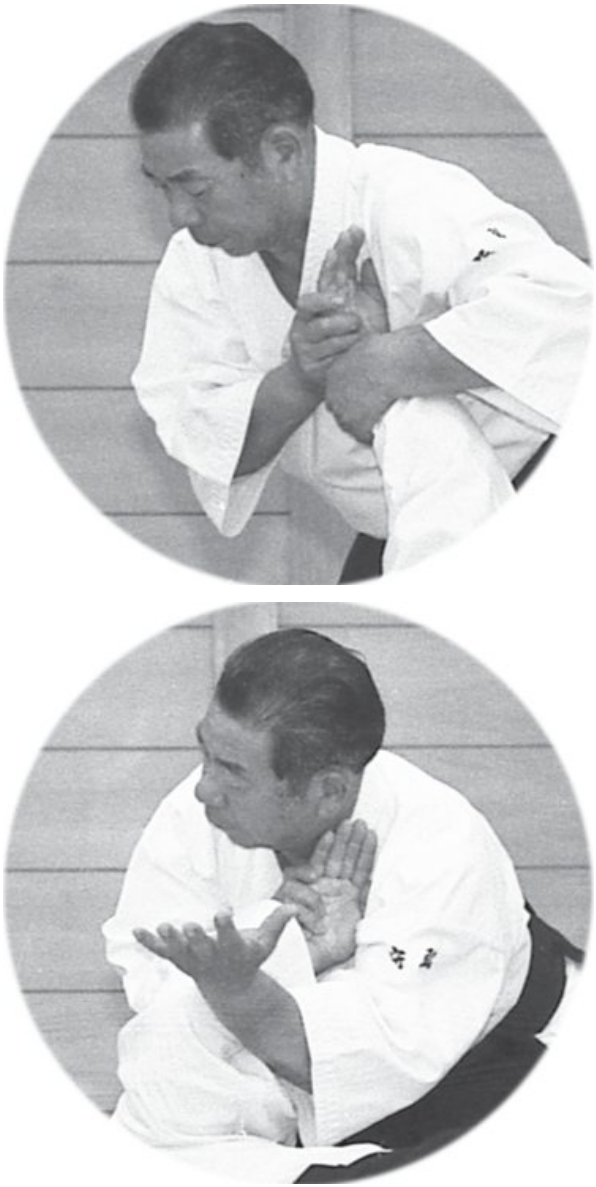
❺ Tác động áp lực vào cùi chỏ người ấy bằng tegatana trái của bạn trong khi hạ xuống tư thế ngồi.

❻ Nắm cổ áo phải của bạn bằng bàn tay trái để cố định cánh tay bạn tập. Duỗi lòng bàn tay phải của bạn lên dọc theo lưng người ấy. Giữ cánh tay bạn tập thật chặt vào ngực bạn trong khi dàn dựng cú ghim nikyo.

Hãy có cảm giác như bạn đang nghiêng người về phía trước với bụng hướng về đầu người ấy để tác động cú ghim nikyo.

Trong kỹ thuật nikyo ura cơ bản, hãy bước chạm ngón chân với bạn tập và xoay quanh khi bạn đổi sang gyaku hanmi. O-Sensei nói: “Nắm chặt cổ tay đối phương bằng bàn tay trái của bạn và chém cổ tay người ấy xuống hết cỡ bằng tegatana phải của bạn.” Thật dễ nắm được cổ tay một khi bạn đã chém nó xuống hết cỡ. Đừng bao giờ nắm cổ tay bạn tập ở vị trí trên cao. Khởi phát cú ghim bằng một động tác quấn, như thể đang xiết bàn tay người ấy.






4


5


6


1


5


2



❶❷❸ Khi bạn tập thực hiện đòn yokomenuchi, hãy bước chéo về phía trước bằng bàn chân trái, vào thế gyaku hanmi để gạt đòn đánh của người ấy. Duỗi cánh tay trái của bạn vào cẳng tay dưới của người ấy để chặn đà tiến của người ấy, và đồng thời thực hiện một atemi vào mặt người ấy bằng bàn tay phải. Kiểm soát cùi chỏ người ấy bằng bàn tay trái và đưa bàn tay phải lên trên bàn tay trái của người ấy để giữ cổ tay người ấy.

❹❺ Trong khi nắm cùi chỏ bạn tập bằng bàn tay trái, hạ bàn tay phải của người ấy xuống trong một chuyển động tròn và tác động một thế khóa nikyo bằng bàn tay phải của bạn.

❻ Sau khi đã phá thăng bằng bạn tập, hãy bước vào theo hướng chéo bằng bàn chân trái, đưa cánh tay người ấy tiến lên và xuống dưới.

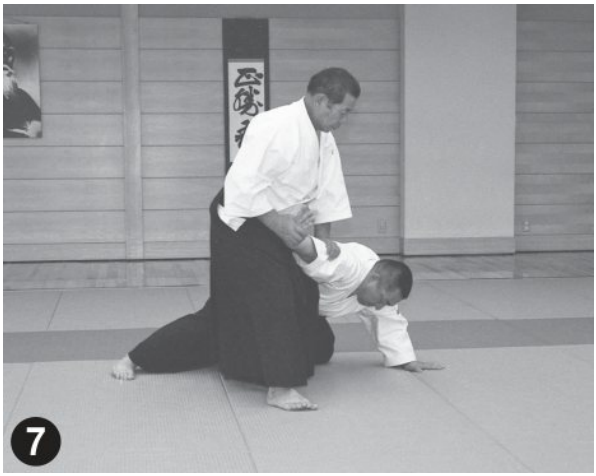
❼❽ Hạ xuống tư thế ngồi, bảo đảm rằng vai bạn tập được ghim xuống thảm. Bất động hóa cánh tay người ấy áp vào thân bạn.


3


6


8


4


7


9





❶❷ Khi bạn tập thực hiện đòn yokomenuchi, hãy bước chéo về phía trước bằng bàn chân trái, vào thế gyaku hanmi để gạt đòn đánh của người ấy. Duỗi cánh tay trái của bạn vào cẳng tay dưới của người ấy để chặn đà tiến của người ấy, và đồng thời thực hiện một atemi vào mặt người ấy bằng bàn tay phải.

❸ Canh các ngón chân trái của bạn thẳng hàng với các ngón chân phải của người ấy.

❹ Nắm cổ tay phải của bạn tập bằng bàn tay trái của bạn và đánh bàn tay người ấy xuống theo vòng tròn trong khi bạn xoay về phía sau.

❺ Khi bạn hoàn tất cú xoay, hãy đưa bàn tay người ấy tới ngực bạn. Tác động một thế khóa nikyo vào cổ tay bạn tập. Với bàn tay người ấy được bất động hóa áp vào ngực bạn, hãy tác động áp lực nikyo bằng cách nghiêng người về phía trước với toàn thân.

❻ Tác động áp lực vào cùi chỏ người ấy bằng tegatana trái của bạn trong khi hạ xuống tư thế ngồi.

❼ Nắm cổ áo phải của bạn bằng bàn tay trái để cố định cánh tay bạn tập. Duỗi lòng bàn tay phải của bạn lên dọc theo lưng người ấy. Giữ cánh tay bạn tập thật chặt vào ngực bạn trong khi dàn dựng cú ghim nikyo.

Hãy có cảm giác như bạn đang nghiêng người về phía trước với bụng hướng về đầu người ấy để tác động cú ghim.






6


4


5


7


1





❶❷❸ Khi bạn tập nắm cả hai bàn tay của bạn từ thế hanmi phải, hãy bước mạnh mẽ sang trái và giải phóng bàn tay phải của bạn bằng cách đưa cùi chỏ vào trong, phá vỡ thế nắm. Nắm bàn tay phải của người ấy bằng bàn tay phải của bạn và cùi chỏ trái của người ấy bằng bàn tay trái của bạn. Bắt đầu xoay hông mạnh mẽ sang phải.

❹ Đưa cánh tay bạn tập xuống trước bụng bạn trong khi tác động áp lực nikyo mạnh vào cổ tay người ấy.

❺ Sau khi đã phá thăng bằng bạn tập, hãy bước một bước dài chéo về phía trước bằng bàn chân trái, đặt hông trái của bạn vào hông của người ấy.

❻ Ghim vai người ấy xuống thảm khi bạn chuyển vào tư thế ghim nikyo.

❼ Tác động cú ghim nikyo bằng toàn thân bạn bằng cách nghiêng về phía trước.

Có nhiều biến thể tương tự từ các đòn tấn công khác nhau như munadori, katadori, katatedori và ryokatadori, nơi cần giải phóng bàn tay bạn khỏi thế nắm của bạn tập.




5




4


6


7


1





❶ Khi bạn tập nắm cả hai bàn tay của bạn từ thế hanmi phải, hãy bước mạnh mẽ sang trái và giải phóng bàn tay phải của bạn bằng cách đưa cùi chỏ vào trong, phá vỡ thế nắm của người ấy.

❷❸ Nắm bàn tay phải của người ấy bằng bàn tay phải của bạn và nắm cổ tay bạn tập từ phía dưới trong một thế khóa nikyo.

❹ Chuyển sang gyaku hanmi và bất động hóa bàn tay người ấy áp vào ngực bạn. Tác động áp lực nikyo bằng cách nghiêng thân người về phía trước. Tiến tới một cú ghim nikyo (không thể hiện trong ảnh).

Khi tác động áp lực nikyo bằng bàn tay trái của bạn, nhớ rằng nó phải được đặt bên dưới cổ tay trái của bạn tập.




4


"


3


⑤′



“Tác động áp lực nikyo bằng cách nghiêng thân người về phía trước.”







❶❷ Khi bạn tập nắm cả hai bàn tay của bạn từ thế hanmi phải, hãy bước mạnh mẽ sang trái và giải phóng bàn tay phải của bạn bằng cách đưa cùi chỏ vào trong và nắm cánh tay phải của người ấy bằng bàn tay phải của bạn.

❸❹ Nắm cổ tay người ấy từ phía ngoài bằng bàn tay trái của bạn. Canh các ngón chân của bạn thẳng hàng với các ngón chân của bạn tập và chuyển sang gyaku hanmi, đưa cổ tay người ấy tới ngực bạn.

❺ Tác động áp lực nikyo bằng cách nghiêng thân người về phía trước. Tiến tới một cú ghim nikyo (không thể hiện trong ảnh).








1





❶❷ Từ gyaku hanmi, khi bạn tập nắm cánh tay phải của bạn bằng cả hai tay, hãy duỗi ki qua cánh tay và đồng thời hạ hông và cùi chỏ xuống, đưa cánh tay ra trước bụng bạn.

❸❹ Xoay hông vào trong về phía bạn tập, đổi từ hanmi trái sang hanmi phải. Đặt bàn tay trái của bạn lên trên bàn tay phải của người ấy để bất động hóa nó. Đưa tegatana phải của bạn lên trên cổ tay người ấy trong một chuyển động tròn để tác động áp lực nikyo.

❺ Lăn bàn tay phải của bạn qua cẳng tay người ấy và đưa nó xuống về phía trung tâm của bạn để tác động áp lực nikyo.

❻❼ Hạ xuống tư thế ngồi, bảo đảm rằng vai bạn tập được ghim xuống thảm. Bất động hóa cánh tay người ấy áp vào thân bạn.



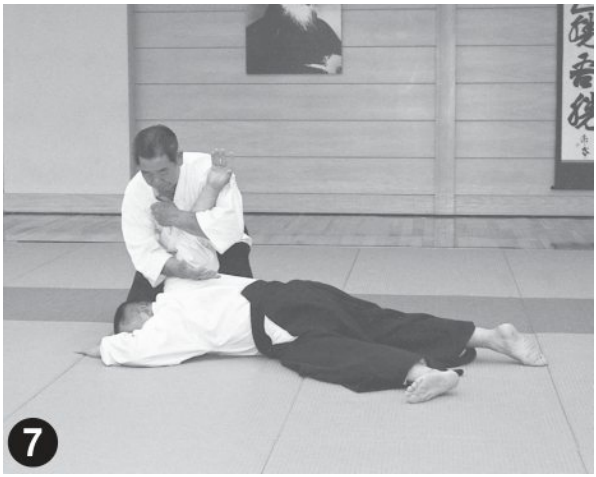



4




5




7



Với kỹ thuật omote, tiến lên và ghim; với kỹ thuật ura, xoay và ghim. Khi bạn di chuyển về phía bạn tập, hãy tiến hành với cảm giác siết chặt các đầu ngón tay bạn tập bằng bàn tay trái của bạn để làm cho góc nikyo có hiệu quả. Khi cùi chỏ bạn tập nâng lên, hãy nắm cổ tay người ấy. Hạ cùi chỏ của bạn xuống và chém cổ tay bạn tập xuống dưới. O-Sensei nói: “Đẩy vào trong về phía nách đối phương rồi kéo người ấy vào phía bạn.” Tác động áp lực nikyo thật chặt để ngăn cánh tay người ấy thoát ra.



“Bất động hóa cánh tay người ấy áp vào thân bạn.”







❶❷ Từ ai hanmi, khi bạn tập nắm ngực bạn, hãy bước hẳn ra khỏi đường tấn công sang trái.

❸ Nắm bàn tay phải của người ấy bằng bàn tay phải của bạn từ phía trên, giữ bàn tay người ấy áp vào ngực bạn.

❹❺ Đưa bàn tay trái của bạn tới cổ tay người ấy từ phía dưới và chuyển sang gyaku hanmi. Tác động một thế khóa nikyo vào cổ tay người ấy.

Có thể thực hiện một kỹ thuật omote ngay cả khi bàn tay bạn tập vẫn tiếp tục nắm ngực bạn. Tuy nhiên, bạn phải gỡ bàn tay người ấy ra để thực hiện kỹ thuật ura.

Dùng cả hai tay để lật cánh tay lại. Nói cách khác, khi vào thế nikyo, bàn tay phải nắm cổ tay bạn tập từ phía trên và bàn tay trái nắm từ phía dưới. Dùng cả hai tay và xoay hông, hãy hoán đổi vị trí hai bàn chân của bạn, tức là chuyển sang gyaku hanmi. Rồi tác động kỹ thuật bằng sức mạnh của ngực bạn.

Trong kỹ thuật katadori, hãy dùng sức mạnh của vai bạn; với kỹ thuật munadori, hãy dùng sức mạnh của ngực bạn. Hướng ngón út của bạn về phía sống mũi bạn tập để làm cho kỹ thuật hiệu quả hơn.




4


5




6


7





❻ Tác động áp lực nikyo bằng cách nghiêng về phía trước về phía bạn tập.

❼ Tác động áp lực vào cùi chỏ người ấy bằng tegatana trái của bạn trong khi hạ xuống tư thế ngồi.

❽ Nắm cổ áo phải của bạn bằng bàn tay trái để cố định cánh tay bạn tập. Duỗi bàn tay phải của bạn lòng bàn tay ngửa lên ngang qua lưng người ấy. Giữ cánh tay bạn tập thật chặt vào ngực bạn trong khi dàn dựng cú ghim nikyo. Hãy có cảm giác như bạn đang nghiêng người về phía trước với bụng hướng về đầu người ấy để tác động cú ghim.



“Chuyển sang gyaku hanmi và tác động

một thế khóa nikyo vào cổ tay người ấy.”


1





❶❷ Từ gyaku hanmi, khi bạn tập nắm vai bạn, hãy bước hẳn ra khỏi đường tấn công sang trái và thực hiện một atemi vào mặt người ấy bằng bàn tay phải.

❸ Nắm bàn tay phải của người ấy bằng bàn tay phải của bạn từ phía trên, giữ nó áp vào vai bạn. Nắm cổ tay người ấy từ phía dưới bằng bàn tay trái của bạn.

❹ Chuyển sang gyaku hanmi và tác động một thế khóa nikyo vào cổ tay người ấy.

❺ Tác động áp lực nikyo bằng cách nghiêng thân người về phía bạn tập. Tiến hành cú ghim nikyo (không thể hiện trong ảnh).

Điều quan trọng là phải tận dụng triệt để sức mạnh của vai bạn khi thực hiện kỹ thuật này.


2


3


4






5


1





❶❷ Từ ai hanmi, hãy bước ra khỏi đường tấn công trong khi đặt bàn tay trái của bạn lên trên bàn tay người ấy để ngăn bạn tập buông thế nắm.

❸❹ Xoay hông vào trong, đưa tegatana phải của bạn lên trên cổ tay người ấy.

❺❻ Chém xuống về phía nách bạn tập rồi kéo người ấy về phía bạn để tác động áp lực nikyo.

❼ Hạ xuống tư thế ngồi, duy trì thế nắm của bàn tay phải.

❽ Nắm cổ áo phải của bạn bằng bàn tay trái để cố định cánh tay bạn tập. Duỗi bàn tay phải của bạn lòng bàn tay ngửa lên ngang qua lưng người ấy. Giữ cánh tay bạn tập thật chặt vào ngực bạn trong khi dàn dựng cú ghim nikyo.

❾ Hãy có cảm giác như bạn đang nghiêng người về phía trước với bụng hướng về đầu người ấy để tác động cú ghim nikyo.

Kỹ thuật này được thực hiện theo cùng cách như morotedori nikyo.








3


4


5


6


8


9


7







“Hãy có cảm giác như bạn đang nghiêng người về phía trước với

bụng để tác động cú ghim nikyo.”


1





❶❷ Từ ai hanmi, khi bạn tập nắm ngực bạn bằng bàn tay phải của người ấy, hãy bước sang trái trong khi thực hiện một atemi vào mặt người ấy bằng bàn tay phải của bạn.

❸❹ Đặt bàn tay phải của bạn lên trên bàn tay người ấy, bất động hóa nó áp vào ngực bạn, đồng thời đưa bàn tay trái của bạn tới cổ tay người ấy từ phía trên.

❺ Đổi thế hanmi của bạn, bước về phía sau bằng bàn chân phải và nghiêng người về phía trước về phía bạn tập để tác động nikyo. Tiến tới một cú ghim nikyo (không thể hiện trong ảnh).

Trong các kỹ thuật nikyo trình bày từ đầu tới giờ, cùi chỏ bạn tập đã bị bẻ cong và thế khóa được tác động sau khi lật ngược cổ tay bạn tập trước. Tuy nhiên, trong ứng dụng này, thế khóa được tác động ngay từ đầu. Ở phiên bản cơ bản, sau khi lật ngược cổ tay bạn tập, cùi chỏ người ấy sẽ bắt đầu nâng lên và chuyển động này được dùng để bẻ khớp tới góc đúng nhằm tác động thế khóa nikyo. Với nikyo này, hãy bất động hóa bàn tay bạn tập áp vào ngực bạn bằng bàn tay phải và tác động ngay thế khóa nikyo bằng cách xoay hông mà không để cùi chỏ người ấy nâng lên.




4


5


3






1



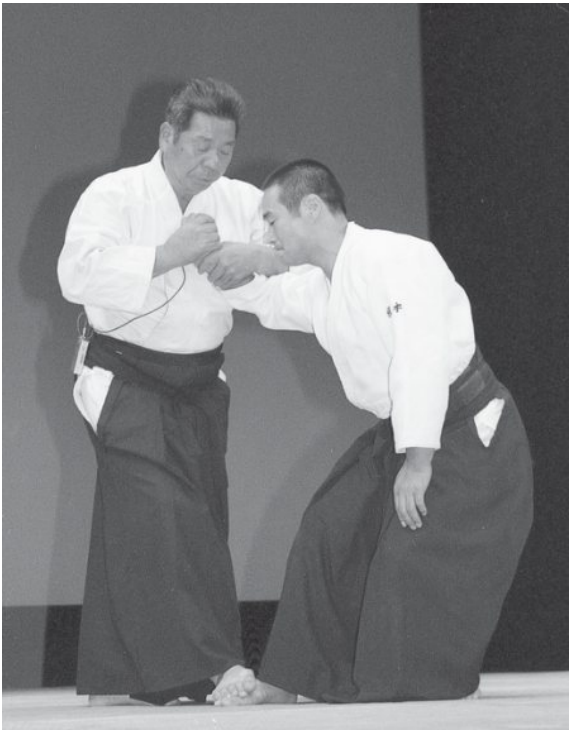


❶❷ Khi bạn tập nắm ngực bạn bằng bàn tay trái của người ấy, hãy đưa bàn tay trái của bạn lên trên bàn tay người ấy để bất động hóa nó áp vào ngực bạn. Nắm cổ tay người ấy từ phía dưới để vào thế khóa nikyo.

❸❹ Tác động áp lực nikyo bằng cách nghiêng thân mình về phía trước và kéo bạn tập vào phía bạn. Giữ hai bàn chân tách rời nhau, vuông góc với bạn tập.

Trong thời kỳ trước chiến tranh, như có thể thấy trong ảnh bên trái, người sáng lập đặt bàn chân phải về phía trước và lên trên bàn chân đối phương. Trong thời kỳ Iwama, O-Sensei đã từ bỏ phương pháp này và đặt bàn chân trái về phía trước. Vị trí này cho bạn một tư thế vững vàng hơn và bạn không dễ bị bạn tập kéo mất thăng bằng.


3




4




1





❶❷ Từ ai hanmi, khi bạn tập nắm ngực bạn bằng bàn tay trái của người ấy, hãy bước sang phải bằng bàn chân phải của bạn trong khi thực hiện một atemi vào mặt người ấy bằng bàn tay trái của bạn và nắm vạt áo dưới của bạn bằng bàn tay phải của bạn.

❸ Đưa bàn tay trái của bạn lên trên bàn tay người ấy để nắm vạt áo của bạn ở phía trên bàn tay phải của bạn.

❹❺ Giải phóng bàn tay phải của bạn khỏi vạt áo và dùng nó để nắm cẳng tay bạn tập.

❻ Xoay hông sang trái để tác động áp lực nikyo hạ bạn tập xuống.

Với biến thể nikyo này, hãy nắm vạt áo của chính bạn bằng bàn tay phải ở bên dưới cánh tay người ấy và nắm cổ tay người ấy bằng bàn tay trái của bạn để người ấy không thể giải phóng bàn tay. Phá thăng bằng bạn tập bằng cách di chuyển thân người ấy sang trái thông qua việc xoay hông để tác động áp lực nikyo.


3






4


5


6


1





❶❷ Từ ai hanmi, khi bạn tập đẩy vào ngực bạn, hãy đặt bàn tay phải của bạn lên trên bàn tay người ấy để bất động hóa nó áp vào ngực bạn.

Nắm cổ tay người ấy bằng bàn tay trái của bạn.

❸❹ Đổi thế hanmi của bạn bằng cách bước về phía sau bằng bàn chân phải và tác động áp lực nikyo.

Khi bạn tập đặt bàn tay lên ngực bạn và cố đẩy, hãy nắm bàn tay đang đẩy của người ấy tại chỗ từ phía trên và giữ cổ tay bạn tập bằng bàn tay trái của bạn. Xoay hông để tác động áp lực nikyo, bảo đảm cùi chỏ bạn tập không nâng lên. Điều quan trọng là ngăn cùi chỏ bạn tập nâng lên.






5


3


4




1





❶❷ Khi bạn tập đẩy vào ngực bạn, hãy thực hiện một atemi vào hông phải của người ấy bằng bàn tay trái của bạn và nắm bàn tay người ấy bằng bàn tay phải của bạn, bất động hóa nó áp vào ngực bạn.

❸ Đặt bàn tay trái của bạn hơi cao hơn cùi chỏ người ấy và di chuyển cổ tay người ấy về phía mặt người ấy, khiến cánh tay người ấy bị bẻ cong.

❹ Đẩy cùi chỏ người ấy vào trong để phá thăng bằng người ấy.

Tiến tới một cú ghim nikyo (không thể hiện trong ảnh).


2


3


4








1





❶❷ Từ ai hanmi, khi bạn tập đẩy vào ngực bạn, hãy bất động hóa bàn tay người ấy bằng bàn tay phải của bạn.

❸❹ Đưa bàn tay trái của bạn lòng bàn tay ngửa lên từ phía dưới để tác động áp lực nikyo vào cẳng tay người ấy và gập người về phía trước từ thắt lưng để hoàn tất kỹ thuật.

Tiến tới một cú ghim nikyo (không thể hiện trong ảnh).




3


4






1





❶❷ Khi bạn tập nắm ngực bạn từ thế hanmi phải và làm cứng cánh tay của người ấy, hãy đổi sang hanmi trái và nắm cổ tay người ấy bằng bàn tay phải của bạn, bất động hóa nó áp vào ngực bạn. Đặt bàn tay trái của bạn lên cánh tay người ấy từ phía trên để tác động một thế khóa nikyo.

❸❹ Gập người về phía trước từ thắt lưng để tác động áp lực nikyo. Tại điểm này, hãy thực hiện một atemi vào mặt người ấy bằng nắm đấm ngược của bạn. Tiến tới một cú ghim nikyo (không thể hiện trong ảnh).


3


4


5













❶ Khi bạn tập nắm ngực bạn từ thế hanmi phải, hãy giữ bàn tay người ấy tại chỗ bằng bàn tay phải của bạn.

❷❸ Hạ cùi chỏ phải của bạn xuống áp vào hông bạn để tác động áp lực nikyo và nghiêng thân người về phía trước để phá thăng bằng bạn tập. Tiến tới một cú ghim nikyo (không thể hiện trong ảnh).

Nắm bàn tay bạn tập và dùng ngực bạn để đẩy cổ tay người ấy xuống. Điều này sẽ khiến cùi chỏ bạn tập hạ xuống. Nhớ tác động áp lực từ một góc ngăn cùi chỏ người ấy nâng lên trở lại. Nếu bạn ở quá xa, cùi chỏ bạn tập sẽ nâng lên, vậy hãy lật ngược cổ tay để ngăn điều này xảy ra.












1





❶❷ Từ gyaku hanmi, khi bạn tập nắm bàn tay trái của bạn bằng bàn tay phải của người ấy, hãy bước sang trái và thực hiện một atemi vào mặt người ấy bằng bàn tay phải của bạn.

❸ Nắm cổ tay người ấy bằng bàn tay trái của bạn và giữ mu bàn tay người ấy bằng bàn tay phải của bạn để tác động một thế khóa nikyo.

❹❺❻ Khi bạn xoay hông sang trái, hãy di chuyển cánh tay người ấy trở lại về phía mặt người ấy trên một mặt phẳng nằm ngang để tác động áp lực nikyo. Tiến tới một cú ghim nikyo (không thể hiện trong ảnh).

Khi bạn tập nắm bàn tay trái của bạn bằng bàn tay phải của người ấy, hãy lật ngược hoàn toàn cổ tay người ấy và tạo một góc sao cho ngón út của người ấy hướng về phía mũi người ấy. Lăn cánh tay trái của bạn vòng quanh để giữ cổ tay người ấy và đưa ngón cái phải của bạn tới gốc cổ tay bạn tập. Bẻ cong cánh tay người ấy và hạ hông xuống.


3



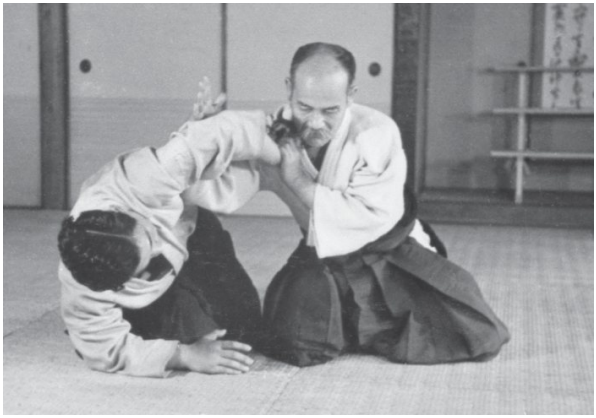



4


5


6


1





❶❷ Từ gyaku hanmi, khi bạn tập nắm bàn tay trái của bạn bằng bàn tay phải của người ấy, hãy bước sang trái, thực hiện một atemi vào mặt người ấy bằng bàn tay phải của bạn.

❸ Nắm các ngón tay người ấy bằng bàn tay phải của bạn và đặt tegatana trái của bạn lên trên cổ tay người ấy.

❹ Duỗi các đầu ngón tay của bạn về phía nách bạn tập để tác động áp lực nikyo. Tiến tới một cú ghim nikyo (không thể hiện trong ảnh).


2


3


4








1







❶❷ Từ gyaku hanmi, khi bạn tập nắm bàn tay trái của bạn bằng bàn tay phải của người ấy, hãy di chuyển bàn tay trái của bạn theo vòng tròn ra phía ngoài và gập bàn tay trái của bạn lên trên bàn tay người ấy, đưa nó áp vào ngực bạn.

❸ Đặt bàn tay phải của bạn lên cổ tay người ấy, khóa người ấy vào vị trí như trong ảnh.

❹ Đưa cùi chỏ trái của bạn lên trên cẳng tay người ấy.

❺ Tác động áp lực nikyo bằng cách nghiêng về phía trước tại chỗ.






5



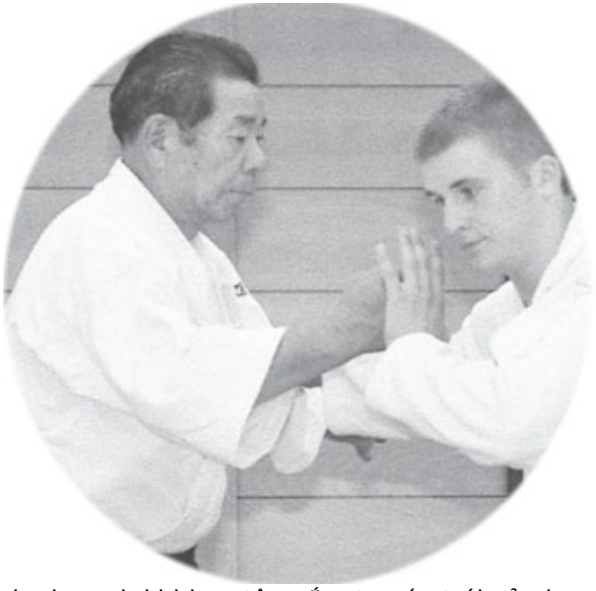





1







❶❷ Từ gyaku hanmi, khi bạn tập nắm tay áo trái của bạn ở cùi chỏ, hãy thực hiện một atemi vào mặt người ấy bằng bàn tay phải của bạn. Nắm cổ tay người ấy từ phía trên bằng bàn tay phải của bạn.

❸❹ Đưa cùi chỏ trái của bạn lên trên và xuống dưới cánh tay người ấy để tác động áp lực nikyo.

❺ Thực hiện một atemi vào mặt người ấy bằng mu bàn tay của bạn. Tiến tới một cú ghim nikyo (không thể hiện trong ảnh).






5







SANKYO — BÀI DẠY THỨ BA

SANKYO




1





❶ Khởi phát động tác bằng cách tiến lên bằng bàn chân phải trong khi mạnh mẽ duỗi tegatana phải vào mặt bạn tập.

❷ Bạn tập đỡ bằng bàn tay phải để bảo vệ mặt. Nắm chặt cùi chỏ phải của người ấy bằng bàn tay trái của bạn và đẩy cổ tay người ấy xuống bằng tegatana của bạn. Từ ikkyo đến yonkyo đều giống nhau cho đến điểm này.

❸❹ Sau khi đã phá thăng bằng bạn tập, hãy bước một bước dài chéo về phía trước bằng bàn chân trái, đưa cánh tay người ấy tiến lên và xuống dưới.

❺ Canh thân người bạn thẳng hàng với bạn tập, kéo bàn tay trái của bạn xuống để nắm tegatana người ấy. Bất động hóa bàn tay người ấy áp vào ngực bạn và tác động sankyo. Lưu ý:

vị trí bàn tay phải của bạn vẫn không đổi để bạn có thể vào sankyo bằng bàn tay trái.




3



Kỹ thuật của bạn sẽ bị phản đòn nếu bạn cố tiến vào bằng bàn chân trái mà chưa phá thăng bằng bạn tập trước khi tác động thế khóa sankyo. Sau khi người ấy đã mất thăng bằng đầy đủ, hãy bước về phía trước bằng bàn chân trái và đứng áp vào hông bạn tập. Ghim bàn tay người ấy vào ngực bạn.

O-Sensei nói: “Hãy đứng cạnh đối phương





[khi tác động sankyo] và xoay vòng ra trước mặt người ấy trong khi tung ra một atemi. Kéo người ấy xuống theo đường chéo về phía trước bên phải người ấy để ghim.”

Thực hiện cú ghim sankyo bằng cách cố định phần bàn tay bạn tập mà bạn đang giữ trong thế khóa sankyo. Chuyển thế nắm của bạn trên tegatana người ấy sang bàn tay phải và tác động cú ghim.


6


9



❻❼❽ Giải phóng bàn tay phải của bạn và thực hiện một atemi vào mặt bạn tập trong khi bước vào theo vòng tròn bằng bàn chân phải

của bạn.

❾❿ Đặt bàn tay phải của bạn lên cùi chỏ người ấy và đưa người ấy xuống theo đường chéo sang phải trong khi bước về phía sau bằng bàn chân phải của bạn.

11 Đổi thế nắm bàn tay trái của bạn trên bàn tay người ấy sang thế nắm tay phải. Duỗi bàn tay trái của bạn về phía đầu người ấy trong khi ấn bụng về phía trước để thực hiện cú ghim sankyo.




10


11


8






1


4


2



❶ Khởi phát động tác bằng cách tiến lên bằng bàn chân phải trong khi mạnh mẽ duỗi tegatana phải vào mặt bạn tập.

❷❸ Bạn tập đỡ bằng bàn tay phải để bảo vệ mặt. Nắm chặt cùi chỏ phải của người ấy bằng bàn tay trái của bạn. Đưa bàn tay phải của bạn xuống trong một chuyển động tròn rồi vào thế khóa sankyo với tegatana của bạn tập. Lưu ý rằng vị trí ikkyo trung gian được bỏ qua trong ứng dụng sankyo omote này.

❹❺ Trượt bàn tay trái của bạn xuống và nắm phần gốc tegatana của bạn tập.


3


5


6








7


9

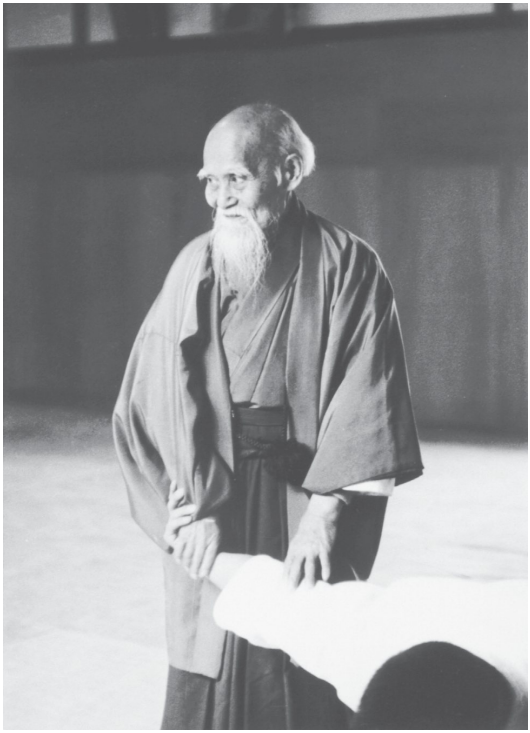




❻❼ Giải phóng bàn tay phải của bạn và thực hiện một atemi vào mặt bạn tập trong khi bước vào theo vòng tròn bằng bàn chân phải của bạn.

❽❾ Đặt bàn tay phải của bạn lên cùi chỏ người ấy và đưa người ấy xuống trong khi bước về phía sau bằng bàn chân phải của bạn.

❿ Duỗi bàn tay trái của bạn về phía đầu người ấy trong khi ấn bụng về phía trước để thực hiện cú ghim sankyo.




1

❶ Khởi phát động tác bằng cách duỗi tegatana phải của bạn vào mặt bạn tập trong khi tiến lên bằng bàn chân trái.

❷ Canh các ngón chân của bạn thẳng hàng với bàn chân người ấy để đạt được khoảng cách đúng. Nắm cùi chỏ người ấy bằng bàn tay trái của bạn và cổ tay người ấy bằng bàn tay phải của bạn.

❸ Xoay bàn chân phải của bạn về phía sau trong khi tác động áp lực đều lên cánh tay người ấy bằng cả hai tay.

❹ Đưa bàn tay trái của bạn xuống dọc theo cánh tay người ấy và nắm tegatana người ấy từ phía dưới. Giữ tegatana người ấy bằng bàn tay phải của bạn để cố định một thế khóa sankyo, giữ bàn tay người ấy được bất động hóa áp vào ngực bạn.

❺ Trong khi xoay hông sang trái, hãy nâng bàn tay người ấy lên và tác động áp lực sankyo. Rồi kéo hai bàn tay của bạn xuống để phá thăng bằng bạn tập.









Tác động áp lực sankyo vào bàn tay bạn tập theo một động tác xoắn và nâng lên, nhưng đừng bước về phía trước bằng bàn chân phải. Nếu bạn vung bàn chân phải ra ngoài thì kỹ thuật không còn là sankyo ura nữa. O-Sensei nói: “Trong các động tác ura, hãy luôn xoay vòng;

trong các kỹ thuật omote, hãy luôn tiến lên.”

Khi thực hiện sankyo ura, sau khi xoay về phía sau bằng bàn chân phải, bạn không được bước về phía trước bằng nó lần thứ hai. Sau khi đã cố định thế khóa sankyo, hãy bắt đầu đưa bạn tập xuống thảm bằng cách kéo về phía sau bàn chân gần người ấy nhất, trong trường hợp này là bàn chân trái. Kéo bạn tập

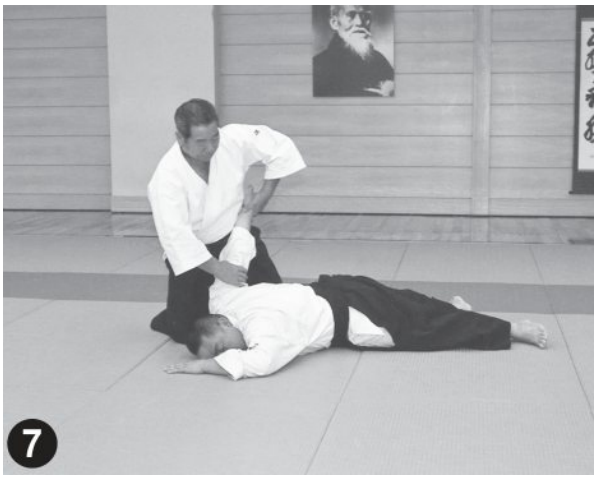




xuống trong khi bạn kéo bàn chân phía trong của mình về sau.

Trong sankyo omote, có hai phương pháp bất động hóa bàn tay bạn tập. Ở phương pháp thứ nhất, bạn tiến tới thế khóa sankyo từ vị trí ikkyo. Ở biến thể thứ hai, bạn bỏ qua vị trí ikkyo và nắm trực tiếp tegatana bạn tập. Rồi bạn tác động sankyo bằng cách xoắn và nâng tegatana người ấy. Bạn phải có khả năng thực hiện cả hai biến thể này. Ví dụ, trong morotedori sankyo, bạn phải trước tiên vào vị trí ikkyo để có thể tác động thế khóa sankyo.



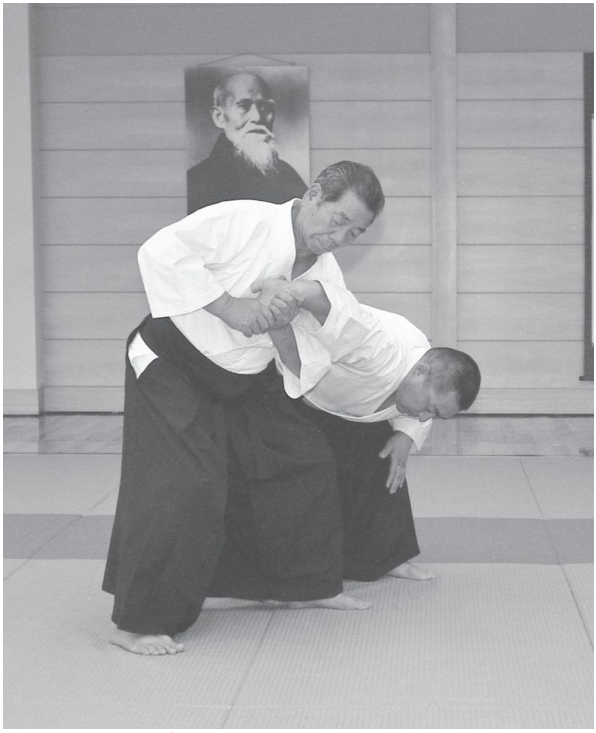






❻❼ Đặt bàn tay phải của bạn lên cùi chỏ người ấy và đưa người ấy xuống trong khi bước về phía sau, trước hết bằng bàn chân trái rồi bằng bàn chân phải.

❽ Duỗi bàn tay trái của bạn về phía đầu người ấy trong khi ấn bụng về phía trước để thực hiện cú ghim sankyo.



“Đưa bàn tay trái của bạn xuống dọc theo

cánh tay người ấy và nắm tegatana người ấy từ phía dưới.”





❶ Khởi phát động tác bằng cách duỗi tegatana phải của bạn vào mặt bạn tập trong khi tiến lên bằng bàn chân trái.

❷ Canh các ngón chân của bạn thẳng hàng với bàn chân người ấy để đạt được khoảng cách đúng và xoay về phía sau. Nắm chặt cùi chỏ người ấy bằng bàn tay trái của bạn.

❸ Nắm ngay tegatana phải của bạn tập bằng bàn tay phải của bạn.

❹ Đưa bàn tay trái của bạn xuống dọc theo cánh tay người ấy và nắm tegatana người ấy từ phía dưới. Giữ tegatana người ấy bằng bàn tay phải của bạn để cố định một thế khóa sankyo, bất động hóa bàn tay người ấy áp vào ngực bạn.

❺ Trong khi xoay hông sang trái, hãy nâng bàn tay bạn tập lên để tác động áp lực sankyo. Kéo hai bàn tay của bạn xuống, phá thăng bằng người ấy.

❻❼ Đặt bàn tay phải của bạn lên cùi chỏ người ấy và đưa người ấy xuống trong khi bước về phía sau, trước hết bằng bàn chân trái rồi bằng bàn chân phải.

❽ Duỗi bàn tay trái của bạn về phía đầu người ấy trong khi ấn bụng về phía trước để thực hiện cú ghim sankyo.




5


7


4


6


8


1





❶❷ Khi bạn tập thực hiện đòn yokomenuchi, hãy bước chéo về phía trước bằng bàn chân trái, vào thế gyaku hanmi để gạt đòn đánh của người ấy. Duỗi cánh tay trái của bạn vào cẳng tay dưới của người ấy để chặn đà tiến của người ấy, và đồng thời thực hiện một atemi vào mặt người ấy bằng bàn tay phải của bạn.

❸❹ Kiểm soát cùi chỏ người ấy bằng bàn tay trái và nắm cổ tay người ấy bằng bàn tay phải của bạn trong khi bạn đưa cánh tay người ấy xuống trước bụng bạn.

❺❻ Canh thân người bạn thẳng hàng với bạn tập, kéo bàn tay trái của bạn xuống để vào tegatana người ấy, bất động hóa bàn tay người ấy áp vào ngực bạn. Tác động thế khóa sankyo bằng bàn tay trái của bạn.






6


4




7


9





❼ Giải phóng bàn tay phải của bạn và thực hiện một atemi vào mặt bạn tập trong khi bước vào theo vòng tròn bằng bàn chân phải của bạn.

❽❾ Đặt bàn tay phải của bạn lên cùi chỏ người ấy và đưa người ấy xuống theo đường chéo sang phải trong khi bước về phía sau bằng bàn chân phải của bạn.

⓾ Duỗi bàn tay trái của bạn về phía đầu người ấy trong khi ấn bụng về phía trước để thực hiện cú ghim sankyo.



“Bước chéo về phía trước bằng bàn chân trái

vào thế gyaku hanmi để gạt đòn đánh của người ấy.”


1





❶❷ Khi bạn tập thực hiện đòn yokomenuchi, hãy bước chéo về phía trước bằng bàn chân trái, vào thế gyaku hanmi để gạt đòn đánh của người ấy. Duỗi cánh tay trái của bạn vào cẳng tay dưới của người ấy để chặn đà tiến của người ấy, và đồng thời thực hiện một atemi vào mặt người ấy bằng bàn tay phải của bạn.

❸ Canh các ngón chân trái của bạn thẳng hàng với bàn chân người ấy và đặt bàn tay phải của bạn lên trên bàn tay trái của người ấy.

❹ Nắm cùi chỏ người ấy bằng bàn tay trái của bạn và cổ tay người ấy bằng bàn tay phải của bạn.

❺ Xoay về phía sau bên phải, tác động áp lực đều lên cánh tay người ấy bằng cả hai tay.


3


4


5








6


8





❻ Đưa bàn tay trái của bạn xuống dọc theo cánh tay người ấy và nắm tegatana người ấy từ phía dưới. Giữ tegatana người ấy bằng bàn tay phải của bạn để cố định một thế khóa sankyo, bất động hóa bàn tay người ấy áp vào ngực bạn.

❼ Trong khi xoay hông sang trái, hãy nâng bàn tay người ấy lên để tác động áp lực sankyo. Kéo hai bàn tay của bạn xuống để phá thăng bằng bạn tập. Cẩn thận đừng bước về phía trước bằng bàn chân phải của bạn.

❽ Đưa bạn tập xuống trong khi bước về phía sau, trước hết bằng bàn chân trái rồi bằng bàn chân phải.

❾ Duỗi bàn tay trái của bạn về phía đầu người ấy trong khi ấn bụng về phía trước để thực hiện cú ghim sankyo.




1


5





❶❷ Từ gyaku hanmi, khi bạn tập nắm bàn tay trái của bạn, hãy bước sang bên bằng bàn chân trái của bạn trong khi đồng thời thực hiện một atemi vào mặt người ấy.

❸ Nắm bàn tay phải của người ấy bằng bàn tay phải của bạn.

Đặt bàn tay phải của bạn lên trên cổ tay người ấy và xoay hông mạnh mẽ sang phải.

❹ Đưa bàn tay trái của bạn tới cùi chỏ người ấy và hoàn tất cú xoay của bạn để phá thăng bằng người ấy bằng cách đưa cánh tay người ấy ra trước bụng bạn.

❺❻ Canh thân người bạn thẳng hàng với bạn tập. Nắm tegatana người ấy bằng bàn tay trái của bạn và các ngón tay người ấy bằng bàn tay phải của bạn. Tác động một thế khóa sankyo, bất động hóa bàn tay người ấy áp vào ngực bạn.




6


7


4






8




9



❼❽❾ Giải phóng bàn tay phải của bạn và thực hiện một atemi vào mặt bạn tập trong khi bước vào theo vòng tròn bằng bàn chân phải của bạn.

❿ Tiến tới một cú ghim sankyo.



“Canh thân người bạn thẳng hàng với thân người bạn tập.”







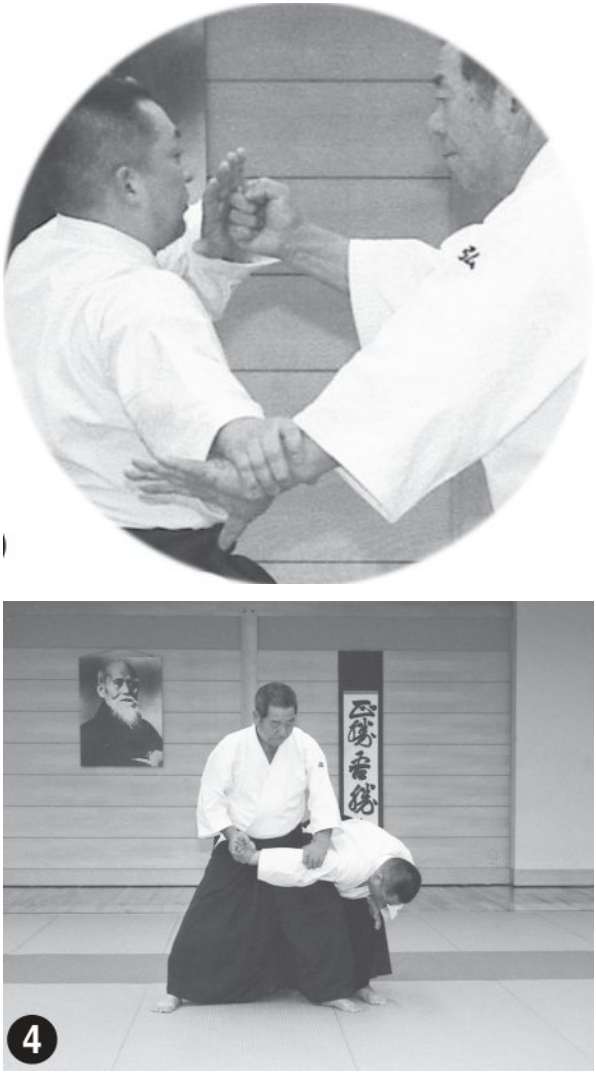
❶❷ Từ gyaku hanmi, khi bạn tập nắm bàn tay trái của bạn, hãy bước sang bên bằng bàn chân trái của bạn trong khi đồng thời thực hiện một atemi vào mặt người ấy.

❸❹ Nắm chặt cùi chỏ bạn tập bằng bàn tay trái của bạn và cổ tay người ấy bằng bàn tay phải của bạn. Bước vào, canh các ngón chân trái của bạn thẳng hàng với bàn chân người ấy để đạt được khoảng cách đúng. Xoay bàn chân phải của bạn về phía sau và đưa cánh tay bạn tập xuống trước bụng bạn.

❺ Đưa bàn tay trái của bạn xuống dọc theo cánh tay người ấy và nắm tegatana người ấy từ phía dưới. Giữ tegatana người ấy bằng bàn tay phải của bạn để cố định một thế khóa sankyo với bàn tay người ấy được bất động hóa áp vào ngực bạn.

❻ Trong khi xoay hông sang trái, hãy nâng bàn tay bạn tập lên để tác động áp lực sankyo. Rồi kéo hai bàn tay của bạn xuống, phá

thăng bằng người ấy.




5


3




6


7


9





❼❽ Đặt bàn tay phải của bạn lên cùi chỏ người ấy và đưa người ấy xuống trong khi bước về phía sau, trước hết bằng bàn chân trái rồi bằng bàn chân phải.

❾❿ Duỗi bàn tay trái của bạn về phía đầu người ấy trong khi ấn bụng về phía trước để thực hiện cú ghim sankyo.




1




2

❶❷ Từ gyaku hanmi, khi bạn tập nắm cánh tay phải của bạn bằng cả hai tay, hãy duỗi ki qua cánh tay và đồng thời hạ hông và cùi chỏ xuống, đưa cánh tay ra trước bụng bạn.

❸❹ Xoay hông vào trong về phía bạn tập. Nắm cổ tay phải của người ấy bằng bàn tay phải của bạn và đặt bàn tay trái lên cùi chỏ người ấy. Bước vào bằng bàn chân trái, canh các ngón chân của bạn thẳng hàng với bàn chân bạn tập. Xoay về phía sau bên phải và đưa cánh tay người ấy xuống trước bụng bạn.

❺ Đưa bàn tay trái của bạn xuống dọc theo cánh tay người ấy và nắm tegatana người ấy từ phía dưới. Giữ tegatana người ấy bằng bàn tay phải của bạn để cố định một thế khóa sankyo, bất động hóa bàn tay người ấy áp vào ngực bạn.

Sau khi đã đưa bạn tập vào vị trí ikkyo, hãy đứng bên cạnh người ấy và chuẩn bị vào thế khóa sankyo. Hãy luyện cả hai cách vào sankyo: từ vị trí ikkyo, và bằng cách xoắn và nâng tegatana của bạn tập.




4


5


3


1




6


7



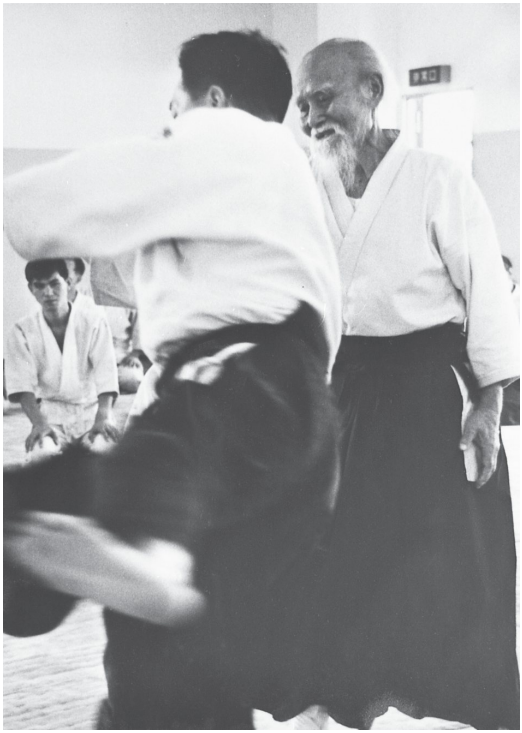


❻❼ Trong khi xoay hông sang trái, hãy nâng bàn tay bạn tập lên và tác động áp lực sankyo.

Rồi kéo hai bàn tay của bạn xuống, phá thăng bằng người ấy.

Đưa bạn tập xuống trong khi bước về phía sau, trước hết bằng bàn chân trái rồi bằng bàn chân phải.

❽ Duỗi bàn tay trái của bạn về phía đầu người ấy trong khi ấn bụng về phía trước để thực hiện cú ghim sankyo.




1





❶❷ Từ gyaku hanmi, hãy bước sang trái ra khỏi đường tấn công và thực hiện một atemi vào mặt bạn tập bằng bàn tay phải của bạn. Nắm bàn tay bạn tập bằng bàn tay phải của bạn (không thể hiện trong ảnh).

❸ Xoay hông về phía bạn tập, đưa bàn tay trái của bạn tới cùi chỏ người ấy.

❹❺ Phá thăng bằng bạn tập bằng cách đưa cánh tay người ấy ra trước bụng bạn.


3


4

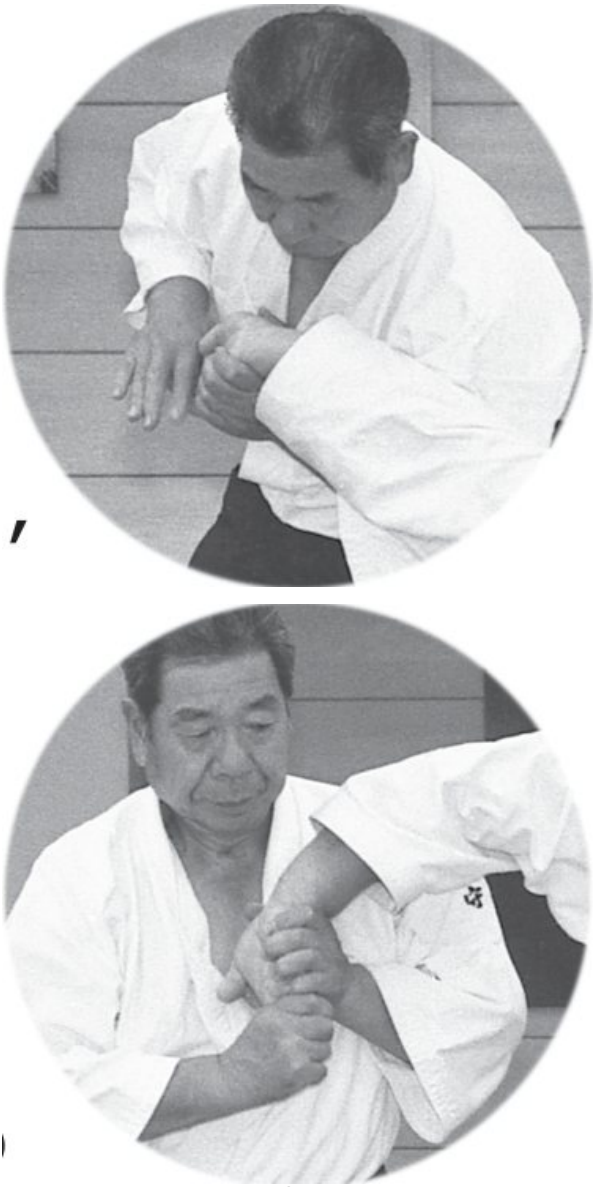

5






6


7



❻❼ Kéo bàn tay trái của bạn xuống và vào tegatana người ấy bằng bàn tay phải của bạn. Xoay hông sang trái để tác động áp lực

sankyo. Tiến hành cú ghim sankyo omote (không thể hiện trong ảnh).




1







❶❷ Khi bạn tập nắm cả hai bàn tay của bạn từ phía sau, hãy duỗi hai bàn tay ra trước bụng bạn.

❸ Xoay hông sang phải và nắm bàn tay trái của người ấy bằng bàn tay phải của bạn để cố định một thế giữ sankyo.

❹ Đặt bàn tay trái của bạn lên cùi chỏ bạn tập với các ngón tay hướng ra ngoài và đưa người ấy xuống thảm.

❺ Hạ xuống tư thế ghim, trượt bàn tay trái của bạn tới cổ tay người ấy, và giữ nó áp vào ngực bạn.

❻ Duỗi cánh tay phải của bạn ra sau về phía đầu người ấy để ghim.






5






6


1


4





❶❷ Khi bạn tập nắm cả hai bàn tay của bạn từ phía sau, hãy duỗi chúng ra trước bụng bạn.

❸ Xoay hông sang phải và nắm bàn tay trái của người ấy bằng bàn tay phải của bạn, vào thế sankyo.

❹❺ Vào tegatana người ấy bằng bàn tay trái của bạn để tác động áp lực sankyo trong khi bạn xoay bàn chân trái của mình về phía sau.

❻ Đặt bàn tay trái của bạn lên cùi chỏ bạn tập và đưa người ấy xuống, bước về phía sau, trước hết bằng bàn chân trái rồi bằng bàn chân phải.

❼ Duỗi bàn tay phải của bạn về phía đầu người ấy trong khi ấn bụng về phía trước để thực hiện cú ghim sankyo.






3


6


7


1




2

❶❷ Khởi phát động tác bằng cách duỗi tegatana phải của bạn về phía mặt bạn tập.

Đổi sang gyaku hanmi và thực hiện một atemi vào hông phải của người ấy bằng bàn tay trái của bạn.

❸ Hạ bàn tay phải của bạn tập xuống bằng bàn tay phải của bạn và bắt nó bằng bàn tay trái của bạn. Di chuyển bàn tay người ấy theo đường chéo sang trái bằng bàn tay trái của bạn trong khi thực hiện một atemi khác vào mặt người ấy.

❹❺❻ Bước xuyên qua bằng bàn chân phải, tiến vào bên dưới cánh tay bạn tập và xoay 180 độ để tác động một thế khóa sankyo. Tiến tới một cú ghim sankyo (không thể hiện trong ảnh).

Khi mặt bạn bị tấn công, hãy bước về phía trước bằng bàn chân trái và thực hiện một atemi vào hông bạn tập bằng bàn tay trái của bạn. Chém bàn tay phải của người ấy xuống bằng tegatana phải của bạn và nắm nó bằng bàn tay trái của bạn. Di chuyển vào bên dưới cánh tay bạn tập và tác động một thế khóa sankyo.




4




3


5


6


1





❶❷ Khởi phát động tác bằng cách duỗi bàn tay phải của bạn về phía mặt bạn tập.

❸ Xoay về phía sau bằng bàn chân phải, nắm ngay bàn tay người ấy từ phía dưới bằng bàn tay trái của bạn để vào một thế khóa sankyo.

❹❺ Sau khi đã canh thân người bạn thẳng hàng với bạn tập, hãy tác động một thế khóa sankyo. Tiến tới một cú ghim sankyo (không thể hiện trong ảnh).




4


5








1




2

❶ Khởi phát động tác bằng cách duỗi bàn tay phải của bạn về phía mặt bạn tập.

❷❸ Đổi sang gyaku hanmi, và nắm tegatana người ấy bằng bàn tay phải của bạn trong khi bạn đặt mu bàn tay trái lên trên mu bàn tay người ấy.

❹❺ Bước về phía sau bằng bàn chân trái của bạn và tác động áp lực sankyo vào bàn tay bạn tập.

Thế khóa sankyo này được vào khi bạn đang ở phía trước bạn tập. Gạt bàn tay đang đánh của bạn tập bằng bàn tay phải của bạn và bước hơi về phía trước bằng bàn chân trái của bạn. Áp mu bàn tay trái của bạn vào mu bàn tay phải của bạn tập.

Kéo bàn chân trái của bạn về sau và đồng thời dùng mu bàn tay trái và sức mạnh của bàn tay phải để kéo cánh tay bạn tập ra ngoài và lên trên vào thế sankyo.

Chú ý khoảng cách đúng và di chuyển đủ xa về phía sau bạn tập để tránh một đòn tấn công có thể có bằng bàn tay kia của người ấy. Xoắn cánh tay người ấy lên hết cỡ và kéo người ấy xuống về phía sau. Rồi tác động một cú ghim sankyo cơ bản.




4


5



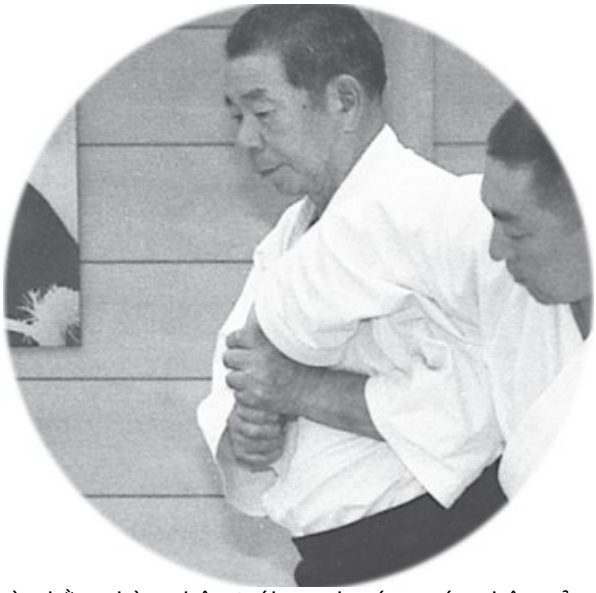





6


7





❻❼ Bước vào bằng bàn chân trái, canh các ngón chân của bạn thẳng hàng với bàn chân phải của người ấy. Rồi xoay về phía sau bằng bàn chân phải, vào một thế khóa sankyo áp vào ngực bạn.




1




2



❶❷❸ Khởi phát kỹ thuật bằng cách duỗi bàn tay phải của bạn vào mặt bạn tập. Đổi sang gyaku hanmi và chém bàn tay phải của người ấy xuống bằng bàn tay phải của bạn.

❹ Đưa mu bàn tay phải của người ấy tới mu bàn tay trái của bạn. Bước ra sau bạn tập bằng bàn chân trái của bạn.


3






4



Tấn công bằng bàn tay phải của bạn. Khi bạn tập đỡ bằng bàn tay phải của người ấy, hãy nắm các ngón tay người ấy từ phía trên bằng bàn tay phải của bạn trong khi bạn đổi hai bàn chân vào một thế hanmi hẹp hơn và đưa bàn tay trái tới mu bàn tay phải của bạn tập.

Quét cánh tay bạn tập vòng quanh và ra sau người ấy trong khi xoắn nó lên trên. Bạn phải tiến hoàn toàn ra sau bạn tập vào lúc này. Trong kỹ thuật này, thế giữ sankyo được vào khi bạn đang ở phía trước bạn tập.


5


6





❺❻ Bẻ mu bàn tay của tegatana bạn tập vào trong bằng bàn tay trái của bạn. Ấn xuống cùi chỏ người ấy bằng bàn tay phải của bạn và

ghim từ tư thế đứng.




1







❶❷ Di chuyển ra khỏi đường tấn công để tránh đòn đánh vào mặt của bạn tập, tiến nhập xiên vào phía trong.

❸ Nắm bàn tay trái của người ấy bằng bàn tay phải của bạn.

❹ Bước xuyên qua bên dưới cánh tay người ấy và xoay 180 độ sang phải để hoàn tất việc tác động áp lực sankyo.

❺ Bước về phía trước bằng bàn chân trái của bạn và hạ cánh tay người ấy xuống.

❻ Đặt bàn tay trái của bạn lên cùi chỏ người ấy và tiến tới một cú ghim sankyo (không thể hiện trong ảnh).






6







YONKYO — BÀI DẠY THỨ TƯ

YONKYO




1





❶ Khởi phát động tác bằng cách tiến lên bằng bàn chân phải trong khi mạnh mẽ duỗi tegatana phải vào mặt bạn tập.

❷ Bạn tập đỡ bằng bàn tay phải để bảo vệ mặt. Nắm chặt cùi chỏ phải của người ấy bằng bàn tay trái của bạn và đẩy cổ tay người ấy xuống bằng tegatana của bạn.

❸❹ Sau khi đã phá thăng bằng bạn tập, hãy bước một bước dài chéo về phía trước bằng bàn chân trái, đưa cánh tay người ấy tiến lên và xuống dưới.

❺ Kéo bàn tay trái của bạn tới hơi cao hơn cổ tay bạn tập với ngón cái hướng lên và tác động áp lực yonkyo lên dây thần kinh ở gốc cổ tay người ấy.

❻ Bước chéo về phía trước, đưa bạn tập xuống thảm từ tư thế đứng trong khi liên tục tác động áp lực yonkyo.

Yonkyo sẽ không hiệu quả trừ khi bạn phá thăng bằng bạn tập hoàn toàn. O-Sensei nói: “Hãy tác động áp lực bằng gốc ngón trỏ của bạn vào vùng trên xương trụ ở cẳng tay bạn tập.”


3


5


6


4






1





❶ Khởi phát động tác bằng cách duỗi tegatana phải của bạn vào mặt bạn tập trong khi tiến lên bằng bàn chân trái.

❷ Canh các ngón chân của bạn thẳng hàng với bàn chân người ấy để đạt được khoảng cách đúng. Nắm chặt cùi chỏ người ấy bằng bàn tay trái của bạn và cổ tay người ấy bằng bàn tay phải của bạn.

❸ Xoay bàn chân phải của bạn về phía sau trong khi tác động áp lực đều bằng cả hai tay lên cánh tay người ấy.

❹ Kéo bàn tay trái của bạn xuống tới hơi cao hơn cổ tay bạn tập. Nâng và xoắn cánh tay người ấy trong khi tác động áp lực yonkyo.

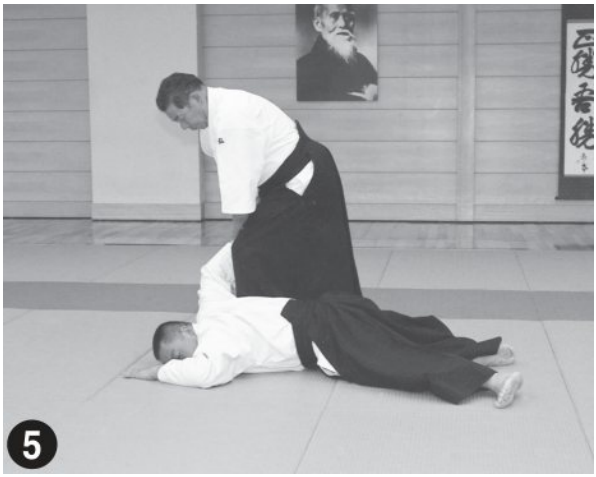
❺ Xoay về phía sau bằng bàn chân phải của bạn, tiếp tục tác động áp lực yonkyo và ghim từ tư thế đứng.

O-Sensei nói: “Hãy tác động yonkyo sau khi xoắn và nâng cánh tay như trong sankyo.” Động tác cơ bản để tác động áp lực yonkyo là xoắn cánh tay bạn tập lên trên và tác động áp lực xuống dưới. Điều này tạo ra những điều kiện thuận lợi nhất để tác động kỹ thuật. Bạn sẽ không thể thực hiện cú ghim dễ dàng nếu bạn chỉ xoay sang hông bạn tập và tác động áp lực yonkyo.

Chỉ tiến tới cú ghim sau khi đã thực hiện cú xoay ban đầu và xoắn bàn tay bạn tập lên trên.






5








1





❶❷ Khi bạn tập thực hiện đòn yokomenuchi, hãy bước chéo về phía trước bằng bàn chân trái, vào thế gyaku hanmi để gạt đòn đánh của người ấy. Duỗi cánh tay trái của bạn vào cẳng tay dưới của người ấy để chặn đà tiến của người ấy, và đồng thời thực hiện một atemi vào mặt người ấy bằng bàn tay phải của bạn.

❸❹ Kiểm soát cùi chỏ người ấy bằng bàn tay trái và nắm cổ tay người ấy bằng bàn tay phải của bạn trong khi bạn đưa cánh tay người ấy xuống trước bụng bạn.

❺❻ Bước về phía trước bằng bàn chân trái và kéo bàn tay trái của bạn tới hơi cao hơn cổ tay bạn tập, giữ ngón cái hướng ra ngoài, và tác động áp lực yonkyo lên dây thần kinh ở gốc cổ tay người ấy.

❼ Bước chéo về phía trước để phá thăng bằng bạn tập, và ghim từ tư thế đứng trong khi liên tục tác động áp lực yonkyo.


3


5


6


4




7


1





❶❷ Khi bạn tập thực hiện đòn yokomenuchi, hãy bước chéo về phía trước bằng bàn chân trái, vào thế gyaku hanmi để gạt đòn đánh của người ấy. Duỗi cánh tay trái của bạn vào cẳng tay dưới của người ấy để chặn đà tiến của người ấy, và đồng thời thực hiện một atemi vào mặt người ấy bằng bàn tay phải của bạn.

❸ Canh các ngón chân trái của bạn thẳng hàng với bàn chân người ấy.

❹ Nắm cùi chỏ phải của người ấy bằng bàn tay trái của bạn và cổ tay người ấy bằng bàn tay phải của bạn.

❺ Đặt bàn tay trái của bạn lên cùi chỏ người ấy và xoay nhanh về phía sau, tác động áp lực đều lên cánh tay người ấy bằng cả hai tay.

O-Sensei nói: “Hãy nâng và xoắn cánh tay đối phương như trong sankyo.”


3


4


5








6


7


8





❻❼ Đưa bàn tay trái của bạn xuống tới hơi cao hơn cổ tay bạn tập. Tác động áp lực yonkyo sau khi đã nâng và xoắn cánh tay người ấy như trong sankyo.

❽ Xoay về phía sau bằng bàn chân phải của bạn, tiếp tục tác động áp lực yonkyo và ghim từ tư thế đứng.




1





❶❷ Khi bạn tập nắm cả hai bàn tay của bạn từ thế hanmi phải, hãy bước mạnh mẽ sang trái và giải phóng bàn tay phải của bạn bằng cách đưa cùi chỏ vào trong. Nắm bàn tay phải của người ấy bằng bàn tay phải của bạn.

❸❹ Đổi sang gyaku hanmi và nắm chặt cẳng tay người ấy bằng bàn tay trái của bạn và cổ tay người ấy bằng bàn tay phải của bạn, thực hiện một động tác xoắn như trong sankyo.

Phá thăng bằng bạn tập và xoay hông để giữ cánh tay người ấy trước ngực bạn. Đưa bàn tay trái của bạn từ phía dưới để nắm cẳng tay dưới của người ấy trong thế yonkyo, và nắm cổ tay người ấy bằng bàn tay phải của bạn. Đặt lại vị trí bàn tay trái của bạn để tác động áp lực yonkyo. Đừng vào thế yonkyo từ phía trên. Phá thăng bằng bạn tập và nắm nhẹ cổ tay người ấy.

Áp lực yonkyo được tác động theo cùng cách như trong shomenuchi yonkyo omote. Nâng bạn tập lên rồi ghim người ấy xuống.


2


3


4








5


6





❺❻ Tác động áp lực yonkyo lên trên và xoay bàn chân phải của bạn về phía sau trong khi đưa hai cánh tay xuống, duy trì áp lực yonkyo.

❼ Ghim từ tư thế đứng với áp lực yonkyo.



“Tác động áp lực yonkyo lên trên và xoay bàn chân phải của bạn về phía sau.”


1







❶❷ Từ gyaku hanmi, khi bạn tập nắm cánh tay phải của bạn bằng cả hai tay, hãy duỗi ki qua cánh tay và đồng thời hạ hông và cùi chỏ xuống, đưa cánh tay ra trước bụng bạn.

❸ Xoay hông vào trong về phía bạn tập, nắm cổ tay phải của người ấy bằng bàn tay phải của bạn, và đặt bàn tay trái lên cùi chỏ người

ấy.

❹ Bước vào bằng bàn chân trái, canh các ngón chân của bạn thẳng hàng với bàn chân bạn tập. Xoay về phía sau bên phải và đưa cánh tay người ấy xuống trước bụng bạn.









Cả morotedori yonkyo omote và ura đều dễ thực hiện hơn nếu một bàn tay được dùng để tác động áp lực yonkyo trong khi bàn tay kia

nắm vùng cổ tay. Kỹ thuật cực kỳ dễ làm nếu bạn áp ngón trỏ và ngón cái vào hơi cao hơn cổ tay bạn tập.









❺❻ Đưa bàn tay trái của bạn xuống tới hơi cao hơn cổ tay bạn tập. Nâng và xoắn cánh tay người ấy trong khi tác động áp lực yonkyo.

❼ Xoay về phía sau bằng bàn chân phải của bạn, tiếp tục tác động áp lực yonkyo và ghim từ tư thế đứng.




1


5


2



❶❷ Từ gyaku hanmi, khi bạn tập nắm vai bạn, hãy bước hẳn ra khỏi đường tấn công sang trái và thực hiện một atemi vào mặt người ấy bằng bàn tay phải của bạn.

❸ Nắm bàn tay phải của người ấy bằng bàn tay phải của bạn từ phía trên, giữ bàn tay người ấy áp vào vai bạn.

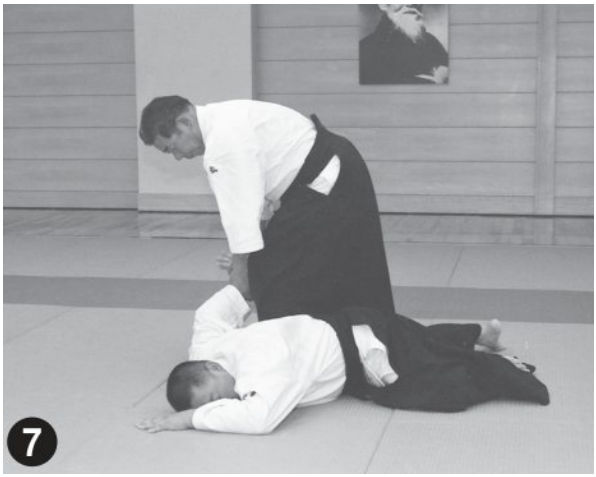
Xoay hông mạnh mẽ về phía bạn tập, để bàn tay người ấy áp vào vai bạn. Đưa tegatana trái của bạn vào cùi chỏ người ấy, khiến người ấy buông thế nắm.

❹ Phá thăng bằng người ấy bằng cách đưa cánh tay người ấy ra trước bụng bạn.

❺❻ Duy trì thế nắm cổ tay người ấy bằng bàn tay phải của bạn, tác động áp lực yonkyo vào cẳng tay người ấy bằng bàn tay trái của bạn. Đưa người ấy xuống vào tư thế ghim mà không buông thế nắm trên bàn tay người ấy.


3


6


7


4





THUẬT NGỮ

Thuật Ngữ

NHỮNG LỜI CỦA NGƯỜI SÁNG LẬP

Những Lời của Người Sáng Lập Morihei Ueshiba

“Chúng ta phải hoàn thành sứ mệnh của mình với tư cách con người và trở thành những cột mốc chỉ đường cho Đại Đoàn Kết và Hòa Hợp của Đại Gia Đình Vũ Trụ... Chúng ta phải học từ những biểu hiện và công trình của Thượng Đế trong Đại Vũ Trụ này, và phụng sự trong công cuộc cai quản của Người như một thanh gươm.”

“Trước Thượng Đế, chúng ta phải từ bỏ cái tôi của mình, giải phóng tâm trí khỏi mọi ý nghĩ và nỗ lực để có thể thực hiện những hành động thiêng liêng bằng cách tĩnh lặng tinh thần và trở về với Thượng Đế.”

“Chúng ta có thể hiện thực hóa công việc này bằng cách hoàn thành những sứ mệnh do Thượng Đế ban cho và hợp nhất bản thân với Thần Linh, tức là trở thành một với Đại Vũ Trụ.”

“Aikido là tên gọi dành cho việc luyện tập Con Đường đạt tới sự hợp nhất với tinh thần và thân thể của Vũ Trụ, và là Con Đường hợp nhất với ánh sáng của hòa hợp.”

“Là con người, chúng ta phải thanh tẩy bản thân khỏi mọi tội lỗi và uế tạp và mỗi người hoàn thành sứ mệnh do Thượng Đế ban cho riêng mình.

Đây chính là điều aikido mang lại...”

“Đó là con đường bảo vệ mọi sinh linh trên thế gian này, một chiếc la bàn ban sự sống cho muôn vật. Aikido là võ thuật của chân lý; nó là công việc của tình yêu.”

— Trích từ “Takemusu Aiki”, Chương 1, do Hideo Takahashi biên tập