

## Lesz közülük mester?

*1 éve indultak Zircen aikido edzések – RIPORT*

**A fizikális és lelki egyensúlyt elősegítő harcművészet ütötte fel a fejét Zircen. Meglátogattuk a zirci dojót, ahol megkértük Ritteródesz Adriánt, a veszprémi központú Ten-Shin-Kai Budo edzőjét, ismertesse meg velünk az új mozgási formát.**

*Közvetlen, barátságos fiatalember. Szerencsére magával hozta az edzésre segédjét, így már a tréning ideje alatt rendelkezésemre tudott állni. Az általános iskola „B” épületének tükrös termében folyik a foglalkozás, mi pedig az öltözőben kezdünk el beszélgetni, a bemutatkozást követően rögtön tegezõ viszonyban. Megkérem, hogy beszéljen elõször is az aikido múltjáról, eredetérõl.*

– Az aikido alapítója Uesiba Morihei, egy régi samuráj családból származó japán harcművész. Ezzel már el is árultam az aikido eredetének helyét, amely 1968-ra véglegesedett. Bár hozzá kell tenni, hogy az aikido folyamatosan fejlődik és az emberekhez alakul.

A csatamezőkön kialakuló harcművészet gyökerei 800 éves múltra tekintenek vissza, de mint azt megtudhatjuk Adriántól, gyökeres változásokon ment keresztül az idők folyamán.

– Az aikidóban már nem másokat kell legyőznünk, hanem magunkat kell jobbá tennünk. Az igazi győzelem az önmagunk felett aratott győzelem – ezt üzentek nekünk, a tanítványoknak az alapító. Fontos, hogy az emberek a mozgás és az önvédelem mellett kapjanak egy olyan lelki töltést, amivel át tudják vészelné a hétköznapi szürkeségét. Közösségeket kell alkotni, akik nem mennek haza edzés után, hanem mint egy baráti társaság tovább maradnak. Aki gyereként kerül ide, annak felnõttként természetessé válik a másik fél segítése, hiszen ez is a lényege az aikidónak. Nálunk nincs verseny, sem osztályba sorolás. Nincs olyan, hogy te jobb vagy, én rosszabb vagyok. Csak vizsgák vannak, ahol példáját adjuk annak, hogy milyen szinten állunk. Követelmény sincsen, mindenki úgy edz, ahogy neki jól esik. Én mutatom az utat, hogy merre tartunk, mit csinálunk, de a tanítvány építi fel önmagát. Nem létezik alá-fölérendeltség, csak a mesterek vannak, akiktõl tanulunk. A hónap végén jönni fog hozzánk Ausztriából egy nagymester. Leül majd a szõnyegre, s nem fogja nézni, hogy ki milyen mesterfokozatú, csak az a fontos számára, hogy együtt dolgozzunk és fejlõdjünk. Húsz éve aikidózom, s fantasztikus számomra, hogy az ország minden részérõl jönnek hozzánk edzõtáborozni.

A felsõruházatuk, a gi nem teljesen ismeretlen elõttünk, hiszen a judósok is ebben versenyeznek. Alul szoknyanadrágot, hakamát viselnek, ahogy a régi samurájok.

– *Mikor jelent meg az aikido hazánkban?*

– 1980 körül vezette be Várszegi Rudolf, aki hat danjával a tanárok tanárának mondható Magyarországon. Tõle tanultam az aikidót, õ volt az elsõ mesterem. Magyarországon relatíve nagyon sokan csinálják ezt a harcművészetet, rengeteg szervezet foglalkozik vele. A Magyar Aikido Kultúra szakszövetség fogja össze õket. A mi egyesületünk – ahová összesen nyolcvanán járnak – a szombathelyi központú Nyugat-Magyarországi Régióhoz tartozik. Veszprémben tizenhét éve indult az aikido, ezalatt az idõ alatt országos hírnévre tettünk szert. Könyvbõl és videokazettáról ismertük meg ezt a harcművészetet, s most ott tartunk, hogy októberben készült új honlapunknak nyolcezer felett van a látogatottsága.

– *Zircen hány aikidós van?*

– Tíz, de hozzá kell tenni, hogy csak az induláskor hirdettük a lehetőséget, azóta nem.

– *Hogy indult a zirci dojo?*

– Plakátokon hirdettük. Amikor eljöttem az iskolába egyeztetni a terembérletet, beszéltem a testnevelő tanár úrral. Ő mondta el a diákoknak, hogy van egy ilyen lehetőség, támogatását ezúton is köszönöm. Nem tartom fontosnak a létszámot, a lényeg, hogy kialakuljon egy bázis, és az egyik tanítvány – aki már itt született Zircen – folytassa az edzői munkát. Ahogy belőlem mestert faragtak, nekem is mestert kell faragnom a tanítványokból. Életkor tekintetében az alsó határ a hat év, a felső határ a csillagos ég. A mostani edzésre elkísérő segédem például 62 éves. Ebben az évben fog menni mestervizsgára. Járt már Zircen a ju-jitsu edzőnk is, tehát az itteni diákok ízelítőt kaphattak ebből a harcművészetből is.

– *Mi a különbség az aikido és a ju-jitsu között?*

– A ju-jitsu olyan, mintha a karatét és a judót összekevernénk. Van dobás, földharc, küzdelem. Versenyeket is rendeznek. A két harcművészet öse egyébként ugyanaz. Az aikidóban nincsen földharc, mint a judóban. Van viszont kard, bot és kés. Egymást nagyon jól kiegészítik: ami az egyikben van, az a másikban nincs.

– *Milyenek az eddigi tapasztalataid Zircen? Hogy látod, lehet itt valakiből mester?*

– Több gyereken is látom az affinitást, a kitartást. Folyamatosan járnak edzésekre, ha mégsem tudnak eljönni, megindokolják. Vannak, akik szeretnének vizsgázni is. Látom rajtuk, hogy azért szeretik ezt csinálni, mert kinyíltak, „szabaddá váltak”. Nincs megfelelési kényszerük, ezért jönnek szívesen az edzésekre. Márpedig ha örömmel jönnek, beszívják a tudást. A másfél órás edzésidőnek arról kell szólnia, hogy feltöltődünk, s ha innen kimegyünk, mosolyogva nézzünk a világra.



**Ritteródesz Adrián 1995-ben kezdett el aikidózni**

– *Mit jelent az önmagunk feletti győzedelmeskedés? Mikor érzi a tanítvány, hogy ez sikerült?*

– Ha nem kell bizonygatnia senkinek, hogy az általa tanult technikákkal le tud győzni másokat. Nem akar a másik fölé kerekedni, hanem inkább segít neki, ha kell. Az önmagunk feletti győzedelmeskedés nehéz, mert bennünk lehet az ego, hogy mi vagyunk a nagymesterek.

– *Értem, hogy ezek a gyerekek miért ezt a harcművészetet, s miért nem a városunkban nagy hagyományokkal rendelkező judo sportágot választották. De nem volt rájuk jellemző kezdetben sem a versenyszellem?*

– Nem. Megnézték, hogy tanítók, és ez alapján döntöttek. Nagyon tiszteltem a judóban a versenyszellemet, de mindenkinek más az útja. Valaki a versenyben teljesedik ki, valaki abban, hogy azt a szemet, amely kifelé nézett, befelé fordítja, s önmagát teszi rendbe. Egy a közös, hogy mindannyian a Fudzsihoz megyünk. A mai világban sajnos fontosabb egymás pozíciói fölé kerekedni, mint megkérdezni a másiktól, hogy hogy van. És tényleg érdekli, hogy a másik hogy van.

– *Az egymáson való segítesen konkrétan mit értesz?*

– Ha valaki például költözik, és szüksége van emberre, akkor csak szólni kell az edzésen. Vagy például segítünk a fűzfői óvoda és bölcsőde felújításában, mert az intézményvezető hozzánk jár aikidózni, Veszprémbe. Vannak csapatépítőink is, akik igyekeznek elérni, hogy az edzőtársakból baráti társaság alakuljon ki. A nyári táborunk – amelyre idén már negyedszer kerül sor a Balaton partján – is arról szól, hogy megismerjük egymást közelebbről. Zircen most kezd kialakulni ez a szellem, bár itt gyerekek vannak, akik nem tudnak maradni edzés után, hiszen későn ér véget. Pénzesgyőrbe, a Pangea Házba szoktunk lejárni csapatépítő tréningre.

AI=szeretet és Steven Seagal a gonoszok ellen...

– Az aikido szó jelentése: a szeretet ereje az univerzumban. Az AI magát a szeretetet jelenti. A technikáink valós technikák, működniük kell. Annak az embernek akkor kell a földre kerülnie, ha az működik. De mindamellert a technikáink olyanok, hogy ne sérüljön meg a támadó. Ízületi feszítéseket használunk. Az aikidót sokan Steven Seagalra asszociálják. Ő egy hetedik danos aikidomester, Japánban is volt edzőterme. Az összes filmjében aikidót mutat, de az az aikido a „film-aikido”, ahol azt mutatják, hogy kell elverni a gonoszokat. Lehet, hogy valóban ez jár a gonoszoknak, de a huszonegyedik század világában az ember nem pusztíthatja el a támadóját, mert mégiscsak ember mindenki. De meg kell tudnia magát védeni. Az aikidóban nem létezik ez a fogalom, hogy ellenfél, itt edzőtársak vannak. Edzőtárs, aki segít nekem, hogy jobban tudjak dolgozni. És én is segíték neki.

– *Hogy épül fel egy edzés?*

– Az edzés elején természetesen megtartjuk a japán etiketteket. Meghajolunk egymásnak. Ezt be kell tartani, ettől tanulja meg az ember a tiszteletet, a fegyelmet és a rendet. Ezt követi a bemelegítés, ami egy régi japán vallásnak az átvétele: végigmaszírozzuk a testünket, amit így jár végig a KI. A KI az éltető energia, ami az univerzumban mindenhol jelen van. A kínaiak ezt CSI-nek hívják. Utána gurulunk kicsit, mert meg kell tanulnunk esni. Ez a legfontosabb, mert különben nem tudunk dolgozni egymáson. Utána jönnek az alapttechnikák, a kitérések, majd a leszorítások és dobások. Edzés végén levezetés. A gyerekek esetében persze van egy kis játék is. Az edzés lényege, hogy elfáradjanak fizikálisan és megújuljanak mentálisan.

– *Futás?*

– Vannak ilyenek, tehát alkalmazzuk az európai gimnasztikát is. Nagy hangsúlyt fektetünk a légzőgyakorlatokra, a tüdőnkben lévő levegő kicserélésére. Ez segít, hogy erő nélkül próbáljunk meg dolgozni. Amíg idáig eljutunk, az nekem is legalább 500 év. A nagyobb mestereken látom, hogy erő nélkül dolgoznak, mint a Joda. Megtámadom, de nem tudom megfogni sem, viszont ha hozzáérek, már repülök el. Ezért fantasztikus, ezért érdemes csinálni. Rengeteg női mestert ismerek, akiknek voltam az edzőtáborában. Úgy dobálta szét a rá többen támadókat edzésen, mint a szél a faleveleket. A hölgy úgy szerzett önvédelmet, hogy közben nőiességét is megtartotta. Az utcán talán belőlem se néznék ki, hogy húsz éve aikidózom. Ez is azt mutatja, hogy nem kifelé, hanem befelé kell.



Vidám hangulat a zirci dojóban

### Tükröm, tükröm...

– Zircen tükrös teremben edzettek. Ez hasznokra válik?

– Igen, sőt, nagyon ritkán tudok ilyet találni. Hiába mondom a gyerekeknek, hogy hol legyen a súlypont, ezt látniuk kell. Lefotózzák az agyukkal, és utána tudják, hogy kell. Előbb-utóbb a testünk megtanulja azt a mozgást. Én szerelmes lettem ebbe a terembe. Egyébként Zircen nagyon kedvesen fogadtak minket, és azóta is szeretettel vannak irántunk.

– A honlapon a harcművészettel kapcsolatban találtam ezt a gondolatot: „Az univerzum energiájával való egyesülés útja.” Ennek az útnak van vége?

– Nincs. A két éve elhunyt Novosin Tamura Sensei mondta, hogy az aikido-tanulás olyan, mint a kör. Amikor felérünk a kör tetejére, akkor jövünk rá, hogy még mennyi mindent kell tanulnunk. És újrakezdjük. És majd a szőnyegen lesz vége... A lényeg, hogy mindig tudunk tanulni. Én is tudok tanulni egy fehér övestől. Edzés elején felkérjük egymást tanításra.

*Mondja Adrián, hogy milyen japán kifejezést mondanak egymásnak, de nekem ez egy kicsit kínai, így megkérem, hogy írja bele a noteszembe. Most is onnan olvasom ki: „Onegaishi Masz”.*

**Csombor Bence a kedvemért elhagyja kicsit a tükrös termet, s bejön az öltözőbe. A harcművészet iránt elhivatott fiúról van szó, aki már edzőtáborban is járt. Mint mondja, kézilabda-edzésről hazafele menet látta meg az aikido foglalkozást, s nagyon megtetszett neki. Olyannyira, hogy a labdasport egyelőre abbamaradt, a harcművészetet választotta.**

– *Hogy érzed itt magad?*

– *Nagyon jó a hangulat, tetszenek az edzések, s lehet sokat tanulni az önvédelemről.*

– *Meg tudnád már védeni magad, ha a helyzet úgy hozza?*

– *Úgy érzem, igen.*

*A nyolcadikos diák mellett két hetedik osztályos is jár edzésekre, s vannak alsó tagozatosok is. Őket nem ismerte Bence, de most már jó barátok.*

– *Milyen programokon vettél részt az aikido által?*

– *Voltam nyári táborban, Hévízen. Cseszneken léptünk fel a társaimmal. Egy Angliából érkező mester edzésére is elmentem.*

– *Hosszútávra tervezel a harcművészetben? Vannak céljaid?*

– *Igen, szeretném is oktatni.*

– *Akkor valóban komoly céljaid vannak. Népszerűsíted is az aikidót?*

– *Igen, szórólapokat osztok szét, viszek az otthonunkhoz közeli fagyizóba és boltba, egyszer-kétszer a buszmegállóhoz. Szüleimnek is szoktam szólni, hogy ajánlják azoknak az ismerőseiknek, akiknek van kisebb fiúk. Két embert sikerült eddig beszerveznem.*

– *Az edzőtáborban hogy érezted magad?*

– *Mindannyian nagyon jól éreztük magunkat. Az edzések szigorúan meg voltak tartva, napi három-négy alkalommal. Sokat beszélgettünk, előfordult, hogy hajnali három óráig.*

– *Adrián tisztázta ugyan, hogy ez nem sportág, de a kérdést most mégis így teszem fel: sportolsz mást is?*

– *Versenyszerűen pingpongozok, régebben fociztam. Nyáron nagyon sokat biciklizem a bakonyi erdőben és szeretek túrázni a kutyámmal.*

*Bence pályaválasztás előtt áll, a III. Béla Gimnázium művészeti tagozatában szeretné folytatni tanulmányait. Ha összejönnek a terveik, tudja folytatni az edzéseket Zircen.*

**Aikido városunkban: hétfőn 16:30–18.00, csütörtökön 18.00–19.30 között. További információk a [zirc.lap.hu](http://zirc.lap.hu)-ról is elérhető [tenshinkai.hu](http://tenshinkai.hu) oldalon található.**

**Kelemen Gábor**