

## **AIKIDO – Con đường của tình yêu thể thao nhân loại**

Trong những năm gần đây tại Việt Nam đã có rất nhiều người yêu thích và luyện tập Aikido. Người ta đến với Aikido để tìm sự hoàn thiện và rèn luyện bản thân, rèn luyện những đức tính vốn có trong mỗi con người, đó là tính kiên trì, nhẫn nại và khiêm tốn.

Aikido được du nhập vào Việt Nam năm 1958, do công của ông Đặng Thông Trữ, người đã theo giáo môn võ này tại Pháp mang về nhiều môn Hiệp Khí Đạo mới lạ này tại Việt Nam. Trải qua bao thăng trầm Aikido đang tìm lại vị trí của mình trong làng võ thuật Việt Nam. Thực ra, Aikido không phải là môn võ xa lạ gì với người dân nước Việt, hơn 30 năm qua, môn võ này đã có mặt tại Sài Gòn, Huế, Đà Nẵng, Lâm Đồng, An Giang và đến tháng 2-2001, Aikido đã trở lại Hà Nội.

### **Aikido- môn võ hiền đức**

Aikido là môn võ thể thao đẹp còn trẻ trong thế giới võ thuật, những Aikido chính là sự kết tinh của mặt trời và trăng trời thanh khiết và văn hoá phong phú. Aikido có xuất xứ từ Nhật Bản do Thầy Uyeshiba Morihei (1883-1969) – người đã tìm ra chân lý của người võ đạo chính là tình yêu thể thao vốn vẹn, là sự hoà hợp giữa thể thao và tinh thần – sáng lập vào đầu thập niên 20.

Khi sáng lập ra môn phái Aikido, Thầy Uyeshiba Morihei đã tuyên bố Aikido chính là phương thức liên kết mọi người lại trong hoà bình. Aikido được ví như 3 chữ AI KI và DO- Đạo, với ý nghĩa Aikido không phải là môn võ hay kỹ thuật chiến đấu đẫm máu, mà đã trở thành môn Võ Đạo thanh khiết. Trong Aikido không có đòn tấn công, không có tính đả kháng khi chọi lại các đòn tấn công của đối phương, và khi thực hiện các kỹ thuật, Aikido phải tập trung tinh thần cao độ. Những tiêu chí này được thể hiện rõ trong các kỹ thuật chuyển động, phương thức triển khai kỹ thuật và cả khi khiêng chढ़i phương hoàn toàn. Với các kỹ thuật như nhào, uyển chuyển, không có quá nhiều kỹ thuật lật lẻo, đòn thủ nhiều lúc nhìn như múa, như nhào nhúng như đánh thì uyển chuyển vô cùng. Aikido là môn võ phù hợp với mọi lứa tuổi. Bất cứ ai cũng có thể tập luyện Aikido: nam giới, nữ giới, người già, trẻ em, và mọi người có thể luyện tập cùng nhau.

Aikido không dùng để đánh nhau hay để trả lời áp lực thể bằng sức mạnh. Nó là môn võ dùng để chọi bẻ gãy của đối thủ với kỹ thuật được sinh ra từ thân pháp của nhập thân và xoay chuyển nên nó không gây nên sát thương được sinh ra từ đối thủ. Vì thế, có thể nói nó là môn võ xuất sắc đáng với thời đại ngày nay, thời đại kêu gọi sự tôn trọng sinh mạng của con người. Đây cũng chính là nguyên nhân mà Aikido được gọi là môn võ “Hoà”.

Aikido không phải là môn võ cạnh tranh, nó không cần sự đua tranh thể thao hay thua, như hay yếu với kỹ khác. Điều cần yếu của Aikido là tinh thần mong muốn hoàn thiện mình và sự miệt mài tập luyện, cùng nhau trau dồi các kỹ năng.

Aikido không chỉ đơn thuần là các kỹ thuật đũa võ mà nó còn chú trọng vào việc “tiếp nhận quy tắc và sự vận động của tự nhiên vào tinh thần, cảm thức mình, thức hiểu của mình giác ngộ như thế giới của con người và vũ trụ ngay trên cảm thức mình”. Một khác, Aikido cũng rất coi trọng chữ “ái”, tức là lòng yêu thương của con người đối với vũ trụ và vạn vật trong vũ trụ. Quá trình luyện tập lấy việc theo dõi sự luyện thành của tâm, thân, trên cảm thức trau dồi luyện tập và lòng nhiệt huyết tập luyện cùng bản năng môn làm mục đích, vì vậy bất cứ ai cũng có thể tập luyện được. Tập luyện lâu dài không chỉ tốt cho sức khỏe mà ngay trong sinh hoạt hàng ngày, dù làm bất cứ công việc gì, sự tận tâm, nỗ lực một cách tích cực sẽ dần dần được biểu hiện trong bản một cách tự nhiên. Hơn nữa, thi võ được, tập cảm nhận người đối đầu không có sự phân biệt quốc tịch, chủng tộc, tuổi tác và giới tính nên đây cũng là nơi tập nhốt để tăng cường sự hiểu biết lẫn nhau. Quá trình luyện tập Aikido sẽ không bao giờ kết thúc. Việc duy trì liên tục nguần sinh lực là cần thiết và nó cũng sẽ trở thành tài sản quý giá cho chính bản thân ta.

Số truyền bá Aikido ở nước ngoài được bắt đầu từ những năm 1950, và cho đến nay nó đã có mặt trên 70 quốc gia. Đây là phương pháp rèn luyện tâm, thân, vượt qua mọi biên giới, chủng tộc đã được công nhận trên thế giới với 1.500.000 người đang tham gia tập luyện.

### **Aikido lấy tình thương làm nguần cội**

Aikido là một môn võ thuật, không có nội dung đối kháng, không có trong chương trình thi đấu của SEA Games, Olympic... Aikido lấy tình thương làm nguần cội. Trong kỹ thuật Aikido, tình thương đã như những tia nắng ấm áp, lo lắng mọi hiểm họa, sát thương, phẫn nộ ánh lên gương mặt an nhiên tươi tắn và tỏa ra một phong thái đức thù. Nhờ có tình thương mọi có hy sinh, mọi biết nhường nhịn, kiên trì, tận tâm sự thông cảm và tha thứ để xóa bỏ hận thù ganh ghét. Trong đời sống như biết đến những đức hạnh của người, quân bình trong quan hệ xã hội, giúp con người được đức hạnh, khả năng thích ứng với nhu cầu thay đổi, biến chuyển của thiên nhiên để sống khỏe, lâu và có ích cho xã hội. Chính vì ý nghĩa này, mà hiện nay ở Nhật Bản, môn võ Aikido đã thu hút rất đông người đến võ đường để tập luyện. Môn võ này cũng đã lan rộng tới nhiều quốc gia trên thế giới, trong đó có Việt Nam.

Tuy nhiên, chúng ta cũng cần hiểu rõ môn võ này có như những môn thể thao nào, và nó mang lại lợi ích gì đối với cuộc sống của chúng ta?

Được mệnh danh là môn võ thanh cao và khôn ngoan nhất. Aikido được biết đây là một phương pháp hiểu hiểu để phát triển, toàn thiện, cùng sự đồng hành các khả năng của con người, cảm thức thế giới tinh thần. Thoạt nhìn, Aikido có thể được coi như là một phương pháp dùng để vượt một cách hiểu hiểu những bất cứ một hình thức công nào. Hơn thế nữa, Aikido còn được coi như là một “Đức Pháp”, một con đường kiến toàn trí óc và thân thể, để hòa các năng lực thể xác và tinh thần của một cá nhân trở thành một con người hoàn thiện hơn.

## Vậy thì Aikido khác các môn võ thuật khác như thế nào?

Nếu nói hai môn võ Taekwondo và Karatedo là hai môn võ lấy tấn công, lấy công làm gốc thì Aikido là môn võ thiên về nhu. Aikido là một môn võ nghệ thuật lấy nhu thắng công, dùng chính sức mình của đối thủ để chiến thắng họ. Hơn hết, các môn võ thuật đều cho riêng mình là một môn võ có những phương pháp tấn công và phòng thủ và an toàn cho mọi người.

Aikido chỉ thu nhận tuý tử, bắt đầu từ, bắt đầu từ mình khi bắt tấn công chỉ không bao giờ tấn công gây hại cho người. Aikido hoàn toàn không có những thủ, những kỹ thuật tấn công. Khi phát triển đến một trình độ cao, kỹ thuật tấn công luôn luôn được nhận ra và nhận ra mình là không được huấn luyện hoặc gây tấn công người cho đối thủ.

Aikido luôn chú ý đến trình tâm là đi tìm trung tâm lấy của con người, đó là Khí, là Nội lực và hình nhân có thể khoáng trọng, phát triển ý niệm đó trên các phương diện khác nhau, chỉ không chỉ trong phạm vi chiến đấu của võ thuật mà thôi.

Ngoài ra, Aikido còn có những phương pháp riêng, một chiến lược để biết bao gồm các động tác, các cách thức di chuyển và các kỹ thuật căn bản áp dụng trên đường tròn hay vòng của một cách linh động và uyển chuyển. Aikido bắt chúng ta nên và phải tấn công lấy chính mình. Aikido còn nhận ra chúng ta phải chịu trách nhiệm về những phương pháp tấn công, mặc dù là chính đáng những hãy “làm sao đừng gây những tổn hại đáng tiếc cho đối phương”.

Aikido là môn nhu đạo, không đòi hỏi những sức khỏe của người tập. Aikido sẽ dạy lấy của đối phương để đánh bại chính đối phương nên ai cũng có thể tập Aikido dù thể lực yếu hay khỏe.

## Aikido mang lại lợi ích gì khi bắt đầu luyện tập?

Aikido coi việc luyện tập không phải là phương pháp tiến bộ chiến đấu với kẻ khác, mà là quá trình rèn luyện thể lực và tinh thần. Người tập luyện tập cho mình ý chí chiến thắng bản thân “Chiến thắng thủ tục là chiến thắng chính mình”. Quả đúng như vậy. Cuộc sống luôn biến động và đột ra trước mắt ta biết bao thử thách. Những thử thách đó luôn đeo đuổi ta từ lúc sinh ra cho đến lúc chết đi. Đó có thể là những khó khăn trong cuộc sống những nhút nhát hay có thể là những căn bệnh hiểm nghèo dai dẳng. Tất cả những điều đó có thể khiến cho bản thân bạn, khó xử hay đến bản thân bạn tuy tốt nhưng. Tuy nhiên, nếu bạn có đủ tin tưởng vượt qua chính mình thì bạn có thể chiến thắng tất cả.

Aikido rất coi trọng khí chất và tinh thần, luôn đặt chân ái lên hàng đầu, không rèn luyện dựa vào sức mạnh của bắp thịt mà để cao siêu đạo dai, tính kiên trì, nhẫn nại và ý chí tập luyện mới là võ sinh. Vì vậy, tập luyện Aikido luôn gắn liền với tinh thần “Chính thắng ngã thuật”.

Chiến thắng bản thân là chiến thắng lớn nhất và khó nhất. Có những việc nghĩ tưởng đơn giản, những chúng ta vẫn chưa làm được. Chỉ những việc tưởng chừng đơn giản đấy thôi cũng cho thấy

Chúng ta phải cố gắng vượt những điều này. Và hãy nhớ rằng điều quan trọng là phải vượt qua chính bản thân mình, rèn luyện để duy trì những kỹ thuật điếm, hân ch và phát huy những điều điếm của bản thân.

Aikido là môn võ không có điếm kích thích vì khi luyện tập càng nhiều thì cảm giác tập trung và suy nghĩ và chuyển động trong các kỹ thuật sẽ trở nên nhuần nhuyễn hơn và chính trong quá trình đó ta mới nhận thấy được những kỹ thuật tập theo khác. Tính kiên trì và bền bỉ sẽ dần dần hình thành trong mỗi người.

Aikido không tạo ra tính điếm kháng trong các kỹ thuật. Quan điếm của Aikido coi điếm tập là bản thân của họ nên nguyên lý chuyển động và kỹ thuật hoá giải các đòn tấn công theo đường tròn có tâm là trọng tâm của cả tập để tạo sức mạnh cho các đòn đánh và tập đó triết lý tiêu tính điếm kháng. Khi sự điếm kháng dần dần hoà giải thì không còn xung đột, giúp cho con người sống trong hoà bình và hoà hợp với môi trường xung quanh.

Tập luyện Aikido giúp tăng cường thể lực cũng như phát triển trí tuệ và tinh thần. Aikido mang lại sức khoẻ tốt và rèn luyện tập duy suy nghĩ, qua đó giúp các hoạt động ngày càng hiểu quả hơn. Aikido dựa trên những nguyên tắc không tấn công, không điếm kháng và không ganh đua. Người luyện tập Aikido không những có thể bảo vệ mình trước điếm tập to lớn và mạnh mẽ hơn, mà còn dần dần rèn luyện phẩm tính thông hiểu và tôn trọng người bạn tập.

## **AIKIDO PHÚ THỌ - Sức khỏe và tinh thần**