



# УВОД У АИКИДО

---

## СА ОСНОВАМА САМОДБРАНЕ

[После Другог светског рата, а нарочито у последњих тридесетак година, долази до нагле експанзије источњачких борилачких вештина на Западу...]

Слободно умножавајте овај текст. Желите ли да га прилагодите за своје потребе, слободно то урадите, али вас молим, трудите се да промене које направите одговарају, у глобалу, духу овог текста. Ово је издање из Септембра 2011. године.

## ПРЕДГОВОР

После Другог светског рата, а нарочито у последњих тридесетак година, долази до нагле експанзије источњачких борилачких вештина на Западу. Ширењем своје вештине борења у западним земљама, Јапанци преносе и свој дух и своју културу. Чињеница је да су источњачке борилачке вештине, не прилагођавајући се ни мало духу европских земаља, потиснуле аутохтоне борилачке вештине и спортове тих земаља, преносећи на тај начин и своју филозофију и религију. Издато је мноштво књига и часописа у Европи и Америци, намењених онима који вежбају неку источњачку борилачку вештину, а који указују на нераскидиву везу између зен будизма и борилачких вештина. Преко зена се неупућенима намеће зазен форма седеће медитације која је саставни део јапанске Шинто религије коју су упражњавали самураји.

Овакав приступ учењу источњачких борилачких вештина је погрешан и у колизији је са хришћанским поимањем света и живота. Наиме, сматра се да хришћани треба да прихвате изворни стил увежбавања и извођења технике, али без примеса религије и агресивног духа времена у коме су те вештине настале. Ово стога што Јапанци вежбајући борилачке вештине свој дух црпе из Будоа, а будо у слободном преводу значи ратна стаза (*bu* - рат и *do* - пут). Овакав приступ има корене у Бушиду, што у слободном преводу значи "пут ратника" (*bushi* - ратник, *do* - пут), а што је у каузалној вези са будизмом и шинтоизмом. Онима који вежбају неку источњачку борилачку вештину препоручујем да се не оптерећују проучавајући за нас неразумљиву филозофију зена, већ да остану у оквирима физичких вежби и покрета који представљају отелотворење техничких принципа вештине којом се баве.

Нажалост, мали број оних који вежбају неку борилачку вештину знају да је код нас филозофске и етичке принципе борења поставио још Растко Немањић - Свети Сава, а њих су се држали сви српски витезови. За разлику од старозаветног правила "око за око, зуб за зуб", наш светац тражи и љубав према непријатељу и као прво правило борења поставља љубав према човеку. Саветује ратницима **"не чините зло никоме, увек помислите на бога уочи битке, радите оно што је добро, а изнад свега треба да буде правда"**. Истовремено тражи борбу из све снаге, без одустајања. Каже да се морамо борити и онда када смо слабији, да морамо бити храбри и издржати терет борбе и невоље и победити овоземаљско зло, па подсећа "да се борбом задобија и царство небеско". Ове речи светитеља биле су стубови постављеним етичким принципима борења којих су се придржавали српски витезови. Упоредо са развојем физичке снаге и етике, српски витезови-ратници нису запостављали ни снагу духа, а што се може илустровати и великим бројем народних песама у којима је веома сликовито описан и опеван дух српског борца-ратника или, како се на јапанском каже ки (духовна енергија).

Може се слободно рећи да је Аикидо једина источњачка борилачка вештина која се по свом духу ненасиља приближава идеји српских борилачких вештина постављених на етичким принципима Растка Немањића - Светог Саве. Ова идентичност долази отуда што Морихеи Уешиба, оснивач Аикидоа, није могао да прихвати деструктивну природу вештина којима се бавио пре оснивања Аикидоа, па је из потребе за хуманизацијом тих вештина дошао до нове идеје која је одговарала његовом пацифичком духу - вештине којом се противник може победити употребом минималне снаге, а чија је главна одредница одрицање од силе. Тражи "да се противник убеди, а не победи". Оваквим приступом, оснивач Аикидоа, *Morihei Ueshiba*, једини је учитељ борилачких вештина Далеког истока који се приближио хуманистичкој мисли Светог Саве, односно његовим етичким принципима, јер он, као и наш светац, љубав према човеку поставља као прво правило борења.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Митар Јаковљевић - мајстор Аикидоа 5. Дан, **АИКИДО - са основама *ate mi waza*-е**, ДИГП „Просвета“, Ниш, прво издање 2004. године.





# ДЕО 1

---

## ОСНОВИ САМООДБРАНЕ

[Лакше је избећи борбу ако разумете и препознате „ритуал“ нападача. Као што смо раније напоменули: ако не разумемо противника, боримо се у мраку. Ако знате зашто, где и како ће се напад највероватније догодити, разумно је очекивати да ће нам примена овог знања помоћи да избегнемо такве ситуације, или макар будемо спремни за њих.]

## САДРЖАЈ

### ДЕО 1 - САМООДБРАНА

1.1.	Увод .....	7
1.2.	Свесност – главно полазиште.....	10
1.3.	Избегавање .....	10
1.4.	Удаљавање.....	14
1.5.	Вербално одвраћање.....	21
1.6.	Излаз на мала врата .....	24
1.7.	Ограда .....	24
1.8.	Застрашивање.....	25
1.9.	План одбране.....	26

### 1.1. Увод

Једног дремљивог поподнева воз је клопарао пробијајући се кроз предграђе Токија. Наш вагон је био релативно празан – неколико домаћица са децом коју воде са собом и неколико старијих људи који су ишли у куповину. Одсутно сам посматрао безбојне куће и прашњаве живе ограде.

На једној станици отворила су се врата и наједном поподневну тишину прекину човек урлајући неразумљиве псовке. Ушао је у наш вагон. На себи је имао радничко одело. Био је крупан, пијан и прљав. Вичући, затетурао се на жену која је у рукама држала бебу. Тако је ту жену гурнуо да јој је дете склизнуло у крило старијег брачног пара. Просто је невероватно како се беба није повредила.

Заплашени пар је брже-боље побегао на други крај вагона. Радник је замахнуо ногом да шутне жену у леђа, али је промашио јер је она умукла на сигурно. То је толико разгневило пијаног човека да је шчепао металну шипку у средини вагона и покушао да је извуче из лежишта. Приметио сам да је посекао руку и да крвари. Воз је клопарао даље, а путници су били слеђени од страха. Устао сам. Тада сам био млад, имао сам двадесетак година мање и био сам у прилично доброј кондицији. Тренирао сам Аикидо скоро свакодневно већ три године. Проблем је био у томе што никада нисам проверио своју борилачку вештину у правој тучи. Као ученицима Аикидоа, није нам било допуштено да се боримо.

„Аикидо је“ – стално је понављао мој учитељ – „уметност помирења. Ко ме год падне на памет да се бије, већ је изгубио. Ако размишљате о томе да се намећете људима, већ сте доживели пораз. Ми учимо како да решавамо конфликте, а не како да их стварамо.“

Држао сам се тих његових речи. Стварно сам се трудио. Чак сам ишао толико далеко да сам прелазио на другу страну улице да бих избегао силеџије које су се кретале око железничких станица. Осећао сам се узвишено због вештине којом сам се бавио. Имао сам осећај да сам и грубијан и светац. У души сам ипак желео да ми се укаже нека потпуно оправдана прилика у којој бих могао да спасим невиног и казним кривца. „Ово је права прилика за то!“ – рекао сам себи устајући. „Људи су у опасности. Ако нешто одмах не учиним, неко може да настрада.“

Видевши да устајем пијанац нађе згоду да на мени истражи свој бес.

- „Аха!“ – викнуо је – „Странац! Теби је потребна лекција о понашању Јапанаца.“

Ухватио сам се за горњи држач и одсечно га погледао са гађењем и неодобравањем. Наумио сам да растурим тог ћурана, али је он морао да почне први. Желео сам да га излупам, па сам скупио усне и послао му један дрзак пољубац.

- „Добро!“ – викао је – „Добићеш лекцију!“

Хватао је залет да јурне на мене. Делић секунде пре него што је кренуо неко је викнуо:

- „Хеј!“

Било је напетост. Сећам се да је звук био чудесно весело и пријатан – као када се љубазно убеђујете са пријатељем. Он се одједном укочио.

- „Хеј!“

Окренуо сам се налеву, а пијанац на његову десну страну. Обојица смо зурили у ниског старијег Јапанца. Мора да је добро зашао у седамдесете, тај ситни господин који је безгрешно седео у свом кимону. Није обраћао пажњу на мене, већ је опчињено пиљио у радника, као да жели да му повери најзначајнију и највећу тајну.

- „Дођи,“ – рекао је старац обраћајући се пијанцу. - „Дођи да поразговарамо.“ - Благим покретом руке позвао га је да приђе.

Велики човек је послушао. Ратоборно је стао испред старијег господина и викао како би надјачао лупу точкова:

- „Зашто бих ја, ког ђавола, требало да разговарам са вама!?“

Пијанац ми је сада био окренут леђима. Ако мрдне раме само један милиметар треснућу га по ногама. Старац је и даље гледао у радника.

- „Шта си пио?“ – запитао је, а из очију му се видело да га то стварно интересује.
- „Пио сам саке!“ – пркосно је узвратио радник и наставио, – „Шта те брига шта ја пијем!“, при томе га је због пијанства свог испрскоа плувачком док је говорио.
- „О, па то је дивно!“ – рекао је старац. – „Баш лепо! Видите, и ја волим саке. Свако вече моја жена и ја, она знате има седамдесет и шест година, загревамо малу боцу сакеа и изнесемо је у башту. Онда седнемо на стару дрвену клупу. Посматрамо залазак сунца и гледамо како напредује наша персимона. Мој чукундеда је засадио то дрво, па се бринемо да ли ће се повратити после ледених дана које смо имали прошле зиме. Наше дрво напредује боље него што смо очекивали, посебно ако се има у виду да је земља лоша. Диван је приказ када узимамо саке и излазимо да бисмо уживали у вечери, чак и када пада киша!“, погледао је у радника сјајним очима.

Пошто је разабрао шта старац говори, његово лице доби блажи израз. Песнице му више нису биле стиснуте. Проговорио је:

- „Да, и ја волим персимоне.“, глас му више није био набусит.
- „Да,“ – рече старац смешећи се, - „сигуран сам да имате дивну жену.“
- „Немам.“ – одговорио је радник, - „Жена ми је умрла.“

Веома тихо климајући се у такту клопарања воза, велики човек почео је да јеца:

- „Немам жену, немам дом, немам посао. Тако се сам себе стидим.“ – низ образе су му се котрљале сузе, а тело му је протресао болни грч.

Док сам стајао добро склупчан у свом младалачком незнању и својој слободољубивој праведности која ће спасити свет, осетио сам се много прљавијим од њега.

Воз је стигао до моје станице. Када су се врата отворила, чуо сам старца како са пуно разумевања каже:

- „О боже, па то је тешка судбина. Седи овде и причај ми о томе.“
- Окренуо сам се да их још једном погледам. Радник се испружио на седишту стављајући главу старцу у крило. Старац је нежно мазео његову замршену косу. Када је воз отишао, сео сам на станичну клупу. Оно што сам желео да постигнем мишићима, постигнуто је љубазним речима. Управо сам видео Аикидо на делу, а његова суштина била је љубав. Требало би да ту вештину примењујем у потпуно



другачијем духу. Проћи ће још много времена док не научим како се решавају сукоби.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup>*Tery Dobson, аутор текста (Tery Dobson је од 1960. године и наредних шест година вежбао код Morihei Ueshibe. По неким изворима има 8. Дан)*

## 1.2. Свесност – главно полазиште<sup>2</sup>

Да би нас наше технике заштитиле од савременог нападача, потребно нам је да се са њиме детаљно упознамо. Потребно је проучити његове снаге и слабости, његове ритуале – говор тела и улични жаргон који употребљава пре напада. Ако не познајемо нападача, онда се бранимо везаних очију.

Ако, на пример, разговарамо са ловцем, он ће нам рећи шта сваки покрет његовог плена значи и на који ће начин реаговати на различите промене у њиховој средини. Ловци познају свој плен као саме себе, тако да није само оружје у њиховим рукама то што их чини надмоћнијим, већ и обимно предзнање које имају о свом плену.

Постоји стара изрека која каже да ако желимо да уђемо у шуму и уловимо тигра, најпре морамо научити што је више могуће о њему, где се храни, где спава, шта воли, шта не воли... – у противном, ми не ловимо тигра, већ се једноставно шетамо шумом, а тигар лови нас!

## 1.3. Избегавање

Избегавање је прва у низу техника које се примењују у самоодбрани. Веома је једноставна, очигледна шта више, али „једноставно“ и „очигледно“ је оно што најчешће превидимо. Ова и следеће технике нашле су своје место у овој књизи, не да бисмо их само прочитали ради информисања, већ да би смо их прочитали и примењивали у свакодневном животу изнова и изнова, све док нам не постану природно стање, свакодневне навике, као што је гледање лево и десно када прелазимо преко улице. Избегавање представља свесност себе и окружења у коме се налазимо. Више од свега техника избегавања представља постојање потребног нивоа самоконтроле над нашим егом, поносом, притиском друштва и др, да би смо их спречили да нас увуку у ситуацију која би иначе могла бити избегнута.

Многи људи се нађу у ситуацији да се боре јер су забринути шта ће други мислити о њима ако избегавају борбу. Ако познајемо себе и своје могућности, онда нећемо имати проблема да се удаљимо, или да се уопште ни не нађемо у ситуацији из које би морали да се удаљавамо. Као вежбачима који се баве одбрамбеном вештином, физичка сила није наше главно оружје, већ радије да нашег противника победимо без њене беспотребне примене. У теорији овај циљ је једноставан, али у реалној ситуацији у друштву оптерећеном економским, политичким, друштвеним, криминалним и многим другим проблемима, овај циљ није нимало лако остварив – потребан је веома висок ниво самоконтроле да би се остварење овог циља превело из теорије у праксу.

Кључни део технике избегавања представља „отежавање мете“. Стварајући од нас „тешку мету“, смањујемо шансе да будемо „изабрани“ за потенцијалне жртве. Савремени нападачи најчешће нападе започињу путем дијалога и обмане. Постоји много вежбача који се баве неком вештином, а који при томе знају врло мало и о противнику од кога вежбају да се бране и о окружењу у коме ће се бранити – наравно, када буду савладани, постављају питање - зашто?

Пре него што наставимо даље важно је истаћи једно – борба на улици ретко има сличности са борбом у мечу. Већина борби у данашњем свету јесу „борбе од 3 секунде“ – напад коме претходи дијалог који се користи као главна техника у стварању „пролаза“ за разарајући напад, који најчешће жртву савладава пре него што постане свесна шта се заправо дешава.

<sup>2</sup> Thompson, G., *Three second fighter – the sniper option*, Summersdale Publishers Ltd, Chichester - West Sussex, Printed and bound in Great Britain, This edition copyright © Geoff Thompson 2004, str. 20.

Борење као у мечу, један на један, поштујући правила, и борећи се часно, нестало је одавно. Ако се ипак нађете и у оваквој врсти борбе имајте на уму да је питање секунди када ће се ова борба завршити са борењем на земљи. Ово је јако опасно када постоји више нападача који су скривени у гомили.

Напад из заседе је најчешћи вид напада. Девет од десет напада јесу напади из заседе. Напад из заседе је онај код кога најпре долази до физичког контакта. Ако је нападач спретан и утрениран онда је његов први напад уједно и последњи кога ћете се сећати. Међутим, ако сте „укључени“, односно ако сте свесни свог окружења и противника, онда ћете избећи готово све потенцијалне нападе. Оне који не могу бити избегнути, моћи ћете да контролишете, а од оних изван ваше контроле моћи ћете да се одбраните.

„Дијалог“ је најчешће оружје, техника коју примењују нападачи. Дијалог је у највећем броју случајева или агресиван или обмањујући. Ако ово не приметимо на време бићемо увучени у први напад. Дијалог, а често и спољашњи изглед, служе да нас заварају пре самог напада. Ако нам било ко непознат или непожељан приђе, најбитније је да истог тренутка подигнемо „заштитну ограду“ (деталније је описана у следећем делу). Већина напада се одвија под окриљем обмане, коју нападачи увежбавају до савршенства. Можемо сматрати да је то нечасно, подло, непоштено, али чињеница је да је нападач користи, а да ми морамо рачунати са тиме.

„Скретање пажње“ је део технике обмањивања које се најчешће остварује кроз дијалог. Нападач нас може питати нешто, а затим започети напад у тренутку када је наш мозак усредсређен на одговор. „Скретање пажње“ успешно изведено, искључује могућност квалитетне одбране од нападача. Чак и вежбача који тренира двадесет и више година и има високо мајсторско звање, ова техника, ако је не уочи благовремено, може да лиши стеченог знања у делићу секунде.

### **Пример за технику „скретање пажње“ кроз „дијалог“**

Ако „скретање пажње“ иде линијом мањег отпора кроз „дијалог“, рецимо реченицом као што је ова: - „Не желим проблеме, можемо ли да поразговарамо?“, ово ће нас пребацити из „црвене зоне“ (када смо спремни за борбу или извлачење) у „белу зону“ (опуштено стање). Овако скретање пажње ће нас навести на погрешан закључак да је опасност прошла. Преусмеравање размишљања са одбране на опуштање, изазвано наведеним „скретањем пажње“ кроз „дијалог“ ствара код нас „слепо секунду“. Ова секунда је тренутак када бивамо нападнути. Техника „скретања пажње“ се такође користи од стране искуснијих нападача за „рушење“ било каквих „заштитних ограда“ које смо ми поставили. Веома мали број особа успе да се поврати после првог удараца, а велика већина је „савладана“, а да уопште није ни била свесна опасности од напада. Разлог томе је што су многи нападачи овладали са свега неколико уличних техника, али које су испробали и усавршили на претходним жртвама.

Чак и добро утренирани мајстори могу бити преварени овим техникама, ако нису упознати са њиховим појавним облицима. Стога, нису у могућности да разумеју свог противника са којим се суочавају и нису у могућности да „разумеју и преведу тај језик улице“, који код њих на крају изазива опуштање уместо позорности. Разумевање ових техника које користе нападачи, омогућиће нам већи степен опрезности, који ће нас оставити „укљученима“.

Ако и када дође до физичког окршаја, јако је важно да разумемо нас и наше тело, односно шта ће се десити са њиме у току самих припрема за „борбу или повлачење“. Осетићемо нагли скок адреналина, али и стресних хормона (тзв. адреналински отпад). Адреналин може повећати нашу брзину, снагу и повисити наш праг бола. Међутим, можемо га помешати са осећањем страха. Услед тога, многе особе се „замрзну“ под утицајем адреналина. Стога је неопходно да разумемо нас и наше страхове. Ако неможемо да

контролишемо „особу која је у нама“, онда скоро сигурно нећемо моћи да контролишемо „особу испред нас“, тј. нападача.

*Jeff Cooper*<sup>3</sup> је развио „зонски систем одбране“ који помаже у препознавању, процени и ако је могуће избегавању потенцијалних претњи. Зоне су контролне тачке осмишљене да измере степен опасности, како би већина опасних ситуација била избегнута. *Jeff Cooper* је дизајнирао зонски систем пажње који нам омогућава 360-степену свесност окружења.

- „Бела зона“ је позната као „искљученост“, несвесност окружења, могућих нападача у њему и њихових метода напада. „Бела зона“ је стање у коме се налази највећи број жртава и то је стање које највећи број нападача тражи. На жалост, данас не морају да траже далеко, јер је већина људи највећи део времена „искључена“. Најочигледнији пример за „белу зону“ је када се у шетњизамислимо.
- „Жута зона“ је свесност постојања могуће опасности. Позната је и као „укљученост“. Ово стање нам омогућава 360-степену свесност окружења. На пример: примећивање неосветљених ходника, уличица и сл., контролу адреналина, препознавање ритуала нападача итд. Можемо рећи да је „жута зона“ слична као када, док ходамо детаљно описујемо оно што опажамо. Са том разликом што то не изговарамо, већ само региструјемо. „Жута зона“ је стање свести које свако од нас примењује када прелази улицу. Ово никако није стање параноје или маније гоњења, већ пре стање повишене опрезности и вишег степена опажања.
- „Наранџаста зона“ представља повишен степен претње из окружења, која нам омогућава да благовремено проценимо насталу ситуацију и степен озбиљности саме претње. Рецимо, можемо, док се шетамо, да приметимо групу особа сумњивог изгледа преко пута нас. Ако крену да прелазе улицу у нашем правцу са претећим изразима лица, и стекнемо утисак могуће опасности, „норанџаста зона“ ће нам омогућити да проценимо ситуацију и степен опасности.
- „Црвена зона“ је коначна фаза. Проценили смо ситуацију у „норанџастој зони“ као опасну и сада доносимо одлуку дали да се боримо или повучемо. Никада не требамо да останемо да се боримо ако постоји било каква могућност да се повучемо. Ако опасност ипак не постоји, вратите се у „норанџасту зону“, а затим у „жуту зону“. Никада немојте ући у „белу зону“, односно никада се „неискључујте“! Многе жртве су савладане јер су изгубиле своју позорност. **ОСТАНИТЕ „УКЉУЧЕНИ“!**

Наравно, овај систем функционише једино ако смо од почетка били у „жутој зони“. Не можемо квалитетно процењивати ситуацију, коју нисмо на време приметили како се развија, односно не можемо се определити за борбу или повлачење ако нисмо приметили опасност на време. Ако смо у „белој зони“ опасност ћемо приметити прекасно да бисмо се успешно одбранили. Методи самоодбране описани овде неће имати много успеха ако смо „искључени“. Морамо бити „укључени“ да бисмо имали користи од њих. Према томе, у свакодневним активностима и животу уопште, останимо „укључени“!

Избегавајмо места која су позната по проблематичним облицима друштвеног понашања. Не излазимо у клубове који привлаче проблематичне особе и групе. Не залазимо у крајеве који су познати по криминалним активностима. А ако смо неким случајем приморани, будимо у сваком тренутку „укључени“! **ИНЦИДЕНТИ НА ОВАКВИМ МЕСТИМА МОГУ У ПОТПУНОСТИ ПРОМЕНИТИ ТОКОВЕ НАШИХ ЖИВОТА!** Ако се нађемо у ситуацији да морамо да се боримо, нека разлог за то буде довољно јак да можемо себи и другима рећи са правом да „није постојала нити једна друга могућност до применевештине коју вежбамо да би одбранили себе!“. Цена погрешне процене ситуације може бити кадкада превисока. Поново се вратимо на то да наш зонски систем треба да буде реалан и објективан, јер ако јесте, а ми

<sup>3</sup> *Jeff Cooper*, легендарни Американац, мајстор борилачких вештина и инструктор стрелаштва – једном је био упитан како неко да зна да ли вештина којом се бави функционише, односно да ли је ефикасна у самоодбрани. Његов одговор је био једноставан: - „Оног тренутка када почнеш да бринеш да ли ћеш повредити друго људско биће својом техником, знаћеш да твоја вештина функционише.“

истински познајемо себе, моћићемо да се повучемо из готово свих ситуација без борбе. Реалност и објективност нашег система ће нам омогућити довољно снаге да надвладамо наш понос, его и притисак друштва у коме се налазимо.

Основни део разумевања противника је поимање чињенице да он сам себе не разуме најбоље. Када нам добаци увреду или псовку, или нас агресивно посматра, то у највећем броју случајева није лично – наравно,уколико то ми не учинимо личним. Ми смо у том тренутку оличење свега онога што га у животу чини љутим: рецимо његова девојка или супруга, његов бесни шеф на послу, његова непослушна деца итд. У том тренутку ми смо оличење ствари које му стварају стрес. Ако ово схватимо лично бићемо изнова и изнова увлачени у сукобе те врсте. Ако мало боље размислимо овакве ствари би и нас највероватније љутиле, и вероватно је свако од нас некада своју љутњу и гнев показао према нама најближим особама.

Комбинација нашег друштва, оптерећеног проблемима и повећаног броја извора стреса, значи да смо приморани да гомиламо агресивност у себи. Велика количина негативне енергије у нама чека да буде ослобођена нашим понашањем и поступцима, чекајући прави окидач да експлодира. Тај окидач може бити ситница, на пример ухватимо нечији поглед и протумачимо га погрешно, или још једноставније, рецимо ако наше дете проспе сок или храну на под. Једном покренута негативна енергија експлодира у неконтролисаном облику који може променити ток нашег живота заувек, увек на горе, наравно!

Разумевање противника значи схватити да његови поступци нису лични, и да ако дође до борбе, у тој борби неће бити победника. Оног тренутка када схватимо психологију особе или особа са којима се суочавамо, вероватно ћемо њега или њих разумети боље него они сами себе. У тренутку ћемо схватити читав њихов живот и чињеницу да они тону све дубље и дубље. Зар то није вредно жаљења? Зар не би требали да макар мало саосећамо са тим људима? Јер не само да они не разумеју где греше, већ вероватно већина никада неће ни схватити, и због тога ће се њихов живот увек одвијати у том зачараном кругу. Не схватајмо их лично, пустимо их, једноставно се удаљимо. Њихови животи су ионако довољно лоши, не морамо ми још да им их погоршавамо.

Наравно, то што ти поступци нису лични никако не значи да су ове особе безопасне. Напротив, ове особе могу бити јако опасне, али у највећем броју случајева само онда када „наседнемо“ на њихову „игру“. У већини случајева ове ситуације су бенигне до тренутка када ми решимо да се супротставимо њиховој агресивности, било због нашег ега, или погрешно усмерене идеје да смо ми ти који су одабрани да овај свет очисте од лоших људи, или да и ми једноставно желимо да се ослободимо наше нагомилане негативне енергије.

**Пример:** Замислите две особе, назовимо их Петар Петровић и Марко Марковић. Замислимо да се они туку око мањег саобраћајног прекршаја – погрешна примена правила првенства пролаза. Међутим, они се заиста не бију један против другог. Петар се бије са његовим насилним шефом коме не сме да се супротстави јер се боји да ће остати без посла, а Марко се у ствари бије са својом незадовољном супругом која му из дана у дан пребацује како би јој било много боље без њега. Када заврше на суду због туче, ни један од њих двојице неће бити сигуран шта је прави разлог због којег су се потукли.

Према томе, пређимо преко ових мањих препирки и добацивања, имајући на уму да смо ми ти који пуштају другу особу на миру. Нека нам не буде битно шта та друга особа мисли, или било ко други. Ми знамо истину. Знамо да када би се супротставили таквим особама и када би нас оне физички нападе, ми би били принуђени да применимо нашу вештину и можда повредимо нападача у нужној самоодбрани. Тек ако смо исцрпели све могуће начине да се из те ситуације удаљимо, тек тада имамо право да применимо вештину у смислу нужне самоодбране. Само ћемо у том случају осећати да смо истински исправно поступили, јер смо урадили само оно што смо морали да би се одбранили.

#### 1.4. Удаљавање

Сви ми грешимо и постојаће ситуације када избегавање опасних ситуација неће бити могуће, а удаљавање ће постати следећа опција. У теорији удаљавање изгледа просто, захтева једноставно корачање у супротном смеру, можда чак и трчање. У пракси није нимало лако. У данашњем друштву сматрају се кукавицама они који се не супротставе и решавају своје проблеме „као мушкарци“. Међутим, исте особе називају и силецијама ако се супротставе и туку до бесвести да би одбранили своје ставове. У већини случајева само једна ствар стоји између тога да ли ћемо се борити или удаљити – то је наш его. Овај „управљачки мишић“ је јако добро утрениран у данашњем друштву и свакако је обележје 20. века са тежњом да то остане и у 21. веку. Више борби и расправа је изазвао его од иједног другог појединачног фактора. Исправан став, познавање себе, своје вештине и противника, ослабљује утицај ега и контролу над ситуацијом враћа нама. Када испунимо горе наведене услове више нас наш его неће водити у опасне ситуације, већ ћемо имати потребну самоконтролу да се удаљимо. Удаљавање је доста једноставно, не захтева увек неко опсежно планирање, довољно је само мало здравог разума.

**Пример:** Имаш звање мајстора. Редовно посећујеш један кафе и од скоро, сваки пут кад свратиш један момак те попреко и изазивачки посматра. Познат ти је тај тип, галами пуно, IQ тениске лоптице... Шта да радиш? Једноставно, пронађи неко друго место где су гости интелигентнији, а твоје присуство пожељније. Заиста је толико једноставно. Можеш рећи да и ти имаш свако право да будеш баш у том кафеу, и да не желиш да га мењаш и то је твоје право, наравно. Али се у том случају враћамо на старо питање – зашто желимо да бранимо место поред шанка у неком кафеу који је на лошем гласу? Изађи негде другде. Ако уђемо у кафе и поручимо пиће које кошта 100,00 динара (1€ !) и неко почне да нас изазива, оставимо то пиће и пронађимо други кафе.

Погледајмо најгори могући сценарио. Знаш да ако останеш у кафеу тај силеција ће ти прићи и да ће борба са њим бити готово извесна. Због тога што је твој цео живот један велики тренинг овом силецији ћеш нанети јако тешке повреде, највероватније ћеш га хоспитализовати. Њега одвезу у болницу, а тебе у полицијску станицу и оптуже те за наношење тешких телесних повреда опасних по живот. Због тога што редовно вежбаш, тужилац ће те представити као супермена и бићеш осуђен на 3-5 година затвора. Да ли место поред шанка у неком кафеу који је на лошем гласу заиста вреди толико. ПА НЕ, НАРАВНО!

Удаљавање може значити тек толико да смо у могућности да савладамо свој понос и его, и да узмемо своју девојку за руку и заједно одемо на место где је наше друштво пожељније.

**Пример:** Ако сте из неког разлога приморани да будете баш ту и неко почне претећи да вас посматра, подигните руку и пријатељски му махните. Велика је вероватноћа да ће помислити да вас од некуда познаје и биће му непријатно што вас је претећи посматрао, можда ће вам чак и сам махнути. Када сте му махнули не гледајте више у том правцу јер се то често може протумачити као подсвесно изазивање.

**Пример:** Ако се сударите са неким и он постане помало агресиван, извините се. Реците то чврсто, али учтиво, тако да та особа осети вашу решеност. Ако особа са којом сте се судари постане још агресивнија поставите „ограду“ и повуците се. Реците им да не желите проблеме. Ако особа још више повиси степен своје агресивности, постоји реална могућност да ћете морати да примените своју вештину да би се одбранили, према томе, удаљите се на идеалну дистанцу за одбрану и оставите подигнуту „ограду“ сво време.

Лакше је избећи борбу ако разумете и препознате „ритуал“ нападача. Као што смо раније напоменули: ако не разумемо противника, боримо се у мраку. Ако знате зашто, где и како ће се напад највероватније догодити, разумно је очекивати да ће нам примена овог знања помоћи да избегнемо такве ситуације, или макар будемо спремни за њих.

Наравно, постоје бројни типови нападача и напада. Један тип нападача пљачка, један тип силује, док поједини типови нападача примењују насиље без и једног другог мотива, осим жеље да некога повреди из чисте пакости.

Поједини нападачи су толико хладнокрвни да свој план напада разрађују до најситнијих детаља пре него што их спроведу у дело. Многи су опортунисти који ће прећи у напад једино ако наиђу на „сигурну“ ситуацију у својим свакодневним животима. Мушкарце, жене и децу нападају подједнако често, чак и у густо насељеним местима, где се најчешће већина крије иза реченице: - „То се мене не тиче.“, или „Не желим да се мешам у то.“

Генерално посматрано, „нападач данашњице“ је кукавица који напада или под утицајем алкохола/опојних средстава или напада са леђа, највероватније наоружан или са саучесником, или обоје. Изузимајући силоватеље, који нападају имајући на уму да су физички надмоћнији од својих жртви, већина нападача „ради“ уз помоћ једног или више саучесника. Као што смо раније напоменули, они трагају за ЖРТВАМА, оним особама које су „искључене“, које су у „белој зони“, или које су издвојене из гомиле. Ако примењујете технике „отежавања мете“, ове особе, због наведених карактерних особина кукавица, вам неће стати на пут. Ако се то ипак и догоди и ви узвратите неустрашиво са добро усмереном економичном одбраном, они ће се у највећем броју случајева повући и обуставити даљи напад, мада ћемо поново напоменути да је примена вештине последње што примењујемо и то једино у нужној самоодбрани. Ако ипак процените да морате да примените вештину, потрудите се да упознате и окружење у коме се браните. Када се браните, урадите то на начин да добијете довољно времена да се безбедно удаљите.

Већини напада претходи „праћење“ и „дијалог“ који служе да припреме замку за напад. О „борбама од 3 секунде“ се не говори често, нити су широј јавности познате. Они који најфикасније исконтролишу дешавања пре физичког напада, јесу они који ће изаћи из свега тога као победници ако до физичког напада дође. Заправо, ако сте „укључени“ и препознате „ритуал“ нападача, највероватније нећете ни бити изабрани као мета. Један од аспеката „ритуала“ је и говор тела који је подједнако битан као и изговорена реч. Овај дијалог се назива још и „интервју“. Ако успете да приметите „ритуал“, можете спречити напад.

Део разумевања противника је и дешифровање „језика улице“. Један велики део дијалога нападача има за циљ да наш мозак покрене на размишљање у погрешном смеру пре самог напада. Исправно тумачење овог „говора“ ће нам открити знаке непосредног напада, дословце дајући вам могућност да одбројавате секунде до напада. Ритуал се мења у зависности од врсте напада, као и сам дијалог. Потребно је поново нагласити да све ово нема смисла и велику употребну вредност ако смо „искључени“. Обмањујући дијалог и лукаво припремљена замка су непотребни ако се жртва креће неосветљеном улицицом у ситним сатима у слабо насељеном месту. Када су овакви случајеви у питању, већина напада ће бити насилне и физичке природе готово у самом старту. Ритуал се користи само онда када нападач жели да превари и/или повећа рањивост жртве. Ако је будућа жртва себе сама поставила у стање жртве тиме што је „искључена“, онда ће нападач напасти наизглед без икаквог упозорења. Да бисмо приметили ритуале и замке морамо бити „укључени“ и очи нам морају бити широм отворене или ћемо поделити судбину оних пре нас.

Ако је намера нападача пљачка или силовање дијалог је најчешће љубазан или наизглед случајан:

- „Имаш ли упалач?“, или – „Можеш ли ми рећи где се налази..., изгледа да сам залутао?“

Намера нападача је јасна, он жели да вас „искључи“ усмеравајући рад вашег мозга у супротном смеру. У случају напада у коме је циљ сам напад, односно да неко буде претучен, дијалог ће највероватније бити агресиван:

- „Шта је, шта гледаш (псовка)!“

У оба случаја дијалог се примењује да би се скренула пажња.

Генерално посматрано, што је већи злочин, већа је и обмана. На дну лествице је силеџија који ће прићи својој жртви са агресивним дијалогом, као на пример:

- „Сад ћу да те поломим(псовка)!“,

Док је на врху лествице силоватељ или убица који ћенамамити своју жртву било чиме, од питања где се нешто налази, па до, као у случају серијског убице *John Cannan*-а који је својим будућим жртвама (најчешће женама које је приметио на улици и пратио их, или које је управо упознао) слао шампањац, цвеће и позив за вечеру – коначна замка која је претходила силовању и убиству.

Безумно насиље нашег времена може започети и најмањом ситницом као што је сусрет погледа. У насилним срединама ово може бити протумачено као изазов на борбу. Не морамо урадити ништа погрешно да бисмо били нападнути од стране овог типа нападача, довољно је само што смо ту. Немојмо направити грешку и тражити логично објашњење за овакву врсту напада, оно не постоји. У тим секундама размишљања бићемо претучени, опљачкани или нешто још горе – не постоји логично објашњење.

Многи напади ове врсте настају услед нагомилане агресивности. Ове особе нешто мучи и ствара им нагомилани бес у њиховим животима. Било ко може постати мета тог нагомиланог беса из ма ког разлога – претекли сте их колима, сударили сте се сањима у пролазу, или једноставно зато што постојите. Ова врста напада је веома брутална, а понекад и фатална. Ако смо „укључени“, односно налазимо се у „жутој зони“, моћи ћемо на време да опазимо и избегнемо овај тип особа и ову врсту сукоба још у раној фази.

У кафићу, клубу, дискотеци или на улици код нападача-силеџије уочићете његове најчешће карактеристике – имаће лош став – шириће се за шанком, или ће кружити око простора за плес – лактови ће му бити постављени далеко од тела, као да носи фудбалске лопте под рукама, рецимо. Најчешће је непристојан према свима који се налазе у његовој непосредној близини. Ако хода улицом, то ће радити са претераном самоувереношћу. Ако је у друштву, најчешће је веома гласан, води главну реч и има енергичне покрете. Такође, може бити подмукао и зловољан, са веома агресивним ходом. Као и у кафићу, клубу, дискотеци, тако и на улици нападач-силеџија ће трагати за „контактом очима“. Ако сте „укључени“, односно „у жутој зони“, ове знаке можете приметити са велике удаљености.

Постоје два главна типа „контакта очима“ који могу прерасти у насиље:

- **Случајни контакт очима**

Неко случајно ухвати нечији поглед. Поглед пређе у упорни поглед (зурење), а затим у размену речи. Ово је увод у насиље. Најчешће, када се оствари „контакт очима“ са неком



особом, и постане јасно обема особама да се не познају, покреће се его код обе особе. Почетни контакт очима постаје такмичење „ко ће пре скренути поглед“. Очи, обзиром да су осетљиви органи, не могу издржати зурење у дугом временском периоду без трептања или сузења. Не желећи да први трепне, јер може бити протумачено као „повлачење“, особа са уморнијим очима прелази на вербални изазов:

- У шта гледаш (псовка)!? (да би сакрио чињеницу да мора да трепне)

Ако је вербални изазов узвраћен:

- У тебе гледам (псовка), и шта ћеш сад!?

У овом случају ове две особе ће се највероватније потући и насиље се догодило.

Да би сте избегли или се успешно одбранили, потребно је да разумете ову врсту сукоба. Кораци у овом ритуалу су следећи:

- Можемо остварити случајни контакт очима са неким у просторији или на улици. Поглед потраје.
- Нападач-силеција постави питање – „У шта гледаш!?“
- Затим нам прилази.
- Понови нам питање – „Пит’о сам те нешто – у шта гледаш (псовка)!?“.
- Затим најчешће следи прави изазов или напад – „Оћеш сад да те поломим (псовка)!?“.
- Често напад следи и у тренутку самог изазова.
- Ако напад не почне, као претходница напада, често ће упутити једносложне речи које ће послужити као његов окидач за напад. Речи као „Ајде“, „Аха“, „И“ се често изговоре непосредно пре самог напада.

Ово је комплетан ритуал, али повремено, у зависности од реакције жртве, нападач може прескочити неки корак. На пример, нападач може после првог питања прећи на директни изазов, тако да је рано удаљавање најпапетније решење. Још једном, трудимо се да вештину применимо једино као последње решење. Момак који сам хода улицом и примети групу лоших момака преко пута сигурно ће их игнорисати. Међутим, ако је тај исти момак са девојком, тај момак ће бити спреман да се расправља и потуче са том групом да би одбранио своју мушкост, чак иако га девојка моли да то не ради. Ове увреде не значе ништа и требамо да их игнорисемо. Ове увреде нису личне! Савет момцима: девојке нису импресиониране када улазите у борбу коју сте могли да избегнете. Ментално, духовно јачи човек се увек удаљава, према томе – удаљимо се. ПРИМЕНИМО ВЕШТИНУ ЈЕДИНО ОНДА КАДА НЕМАМО ДРУГОГ ИЗЛАЗА И У НЕОПШТНОЈ САМООДБРАНИ! Ако се боримо нека то не буде због тога што је неко „зурio у нас“.

Туче, односно насиље уопште, треба крајње озбиљно схватити. Дакле, немојмо гајити неке романтичне идеје како би то требало да изгледа. Увек је ружно и увек је застрашујуће! Никада се неће десити да ћемо стајати испред човека са којим желимо да се боримо, никада нећемо имати савршене услове и никада нам неће мисао бити: - „Да, баш ово желим, спреман сам.“ Највероватније ће нам бити овако: - „Не желим да будем овде, шта ми је ово требало, да ли је ово момак који ће коначно да ме пребије, можда и убије, или због кога ћу да завршим у затвору?“

У случају нападача силеције, не требамо одржавати контакт очима. Ако смо сигурни да је то само случајан поглед, а не изазивачко зурење (обично је веома очигледно), једноставно се насмешимо, евентуално рецимо: – „Здраво.“, а затим скренимо поглед. Највероватније ћемо га оставити у дилеми: – „Одакле се знамо?“. Ритуал је тада прекинут у раној фази. Ако нас ипак пита зашто га гледамо, извинимо му се и рецимо му да нам је изгледао познат. Ако нас пита да ли желимо проблеме, рецимо једноставно „Не“. Ово ће

обично прекинути даље сукобљавање јер ће помислити да је победио. Ово ће бити тешко ако је наш его велики, али зато много лакше ако смо ментално и духовно јака особа која не мора да повређује људе да би нешто доказала. Ако се ипак напад настави подигнимо „ограду“ (касније ћемо је описати) и припремимо се за физички контакт.

#### – **Изазивање погледом**

Прво, у случају да нас неко изазива погледом, односно ако приметимо такву особу држимо се самоуверено. Макар се и уплашили, понашајмо се самоуверено јер на крају крајева – „Када је незнање обострано, самопоуздање је краљ.“. Када год и где год је могуће избегавајмо контакт очима ако наслутимо агресивност, али немојмо повити главу, ово може бити протумачено као знак слабости и може привући нападача-силецију. Ритуал „изазивача погледом“ може бити прекинут у старту, једноставним избегавањем контакта очима. Ако смо „укључени“ приметимо га на великој удаљености и избегавање неће бити проблем. Ово ће можда захтевати одређен степен самоконтроле, јер је често јако тешко не остварити контакт очима, јер ћемо осетити да смо готово привучени да урадимо нешто што знамо да небисмо требали. Вежбајмо тако што ћемо седети испред ТВ-а избегавајући да га гледамо на 2 минута. Видећете да то није тако лако као што се у први мах чини. Ако не остварите контакт очима онда сте избегли потенцијално опасну ситуацију.

Ако се контакт очима већ догодио, скренимо поглед и удаљимо се од нападача-силеције колико нам простор или просторија дозвољавају. Ако удаљавање не уроди плодом и уследи вербални контакт нападача-силеције, не одговарајмо на провокацију, једноставно напустимо просторију или простор у коме се налазимо, јер наш одговор може убрзати физички контакт, односно напад. Ако нисмо у могућности да се удаљимо и ако нападач-силеција крене у нашем правцу, спремимо се за његов напад. Применимо вештину једино када немамо ниједно друго решење.

Наш одговор, ма колико оправдан био, биће протумачен од стране нападача-силеције као прихватање позива на тучу. Неодговарање на вербални изазов и удаљавање са наше стране готово увек ће навести нападача-силецију да обустави даљи напад, прихватајући наше повлачење као своју победу. Према томе ако нам буде упућен вербални изазов, неодговарајмо на њега.

Ако нам нападач-силеција приђе, а ми нисмо у могућности да се удаљимо, морамо се припремити за његов напад. Ако се налазимо у клубу, дискотеци или кафеу, најбоље решење је да потражимо друго место које је гостопримљивије, „Грам превентиве је бољи од килограма лека!“. Наравно, пре самог контакта очима неопходно је да смо „укључени“, да смо у „жутој зони“, што ће нас упозорити, не само на потенцијално опасну ситуацију, већ и на сам „ритуал напада“. У таквим ситуацијама знање је моћ! Ако дође до вербалног изазова требало би да из „жуте зоне“ пређемо у „наранџасту зону“ у којој ћемо проценити степен опасности. Ако уследи приближавање нападача-силеције аутоматски прелазимо у „црвену зону“, односно спремамо се за физички напад. Имајмо на уму да нам нападач-силеција може прићи у некој просторији, на улици, док седимо у колима, према томе увек будимо „укључени“.

Сада ћемо прећи на нападаче који су професионални пљачкаши. Овај тип нападача не жели да се бије. Да би себи олакшали посао, они користе лукавство уместо физичке снаге, које спроводе путем обмане. Као и сви нападачи, они траже особе са карактеристикама жртве, односно особе у „белој зони“. Овај нападач се најчешће доста разликује од нападача које смо програмирани да препознамо. Они у највећем броју случајева ни нелице на нападаче. Сликвити нападачи са чарапом на глави се данасретко виђају. Данашњи пљачкаши радије носе одело и кравату. Као и сви нападачи и пљачкаши следе своје ритуале, а препознавање овога је предуслов за избегавање потенцијалне претње.

## - Интервју са пљачкашем<sup>4</sup>

Ово су његови ритуални кораци.

### 1. Одабир жртве

„Није тешко одабрати жртву. Људи једноставно траже да буду опљачкани. Пре неко вече сам изаш’о из „пекарице“ око пола један’ест, кад приметим једну рибу како пролази преко пута мене, сама, брате! Не верујем да је имала више од 17 (година). Могла је слободно да окачи око врата знак „Нападни ме!“. А онда се оне као буне када их неко стварно нападне. Ликови су још гори. Немају благе везе. Имали смо обичај да стопирамо до куће. Неки (псовка) ментол би нас покупио, нас тројицу, а онда би се питао где је погрешно кад га опељешимо. К’о да су сви удувани, к’о да нечитају новине, к’о да немају ТВ. Мис’им, оно, к’о да незнају да ми (лопови) радимо.

### 2. Праћење жртве

„Кад одаберемо жртву, почињемо да је пратимо са друге стране улице или чак прођемо неколико пута поред ње. Чекамо да скрену у неку споредну улицу или парк, било где где је тихо. Неки од њих мора да су дебили кад нас непримећују.“

### 3. Прилазак и испитивање терена

„Приђемо им и питамо их кол’ко има сати, што им скрене пажњу. Ако нам се учини да су нас провалили, или ако делују опасно, или нам одговоре гадно када их питамо, онда се само удаљимо.“

### 4. Процена

#### а. Негативна процена

Ако пљачкаш примети да је жртва „укључена“, најчешће ће одустати од напада.

#### б. Позитивна процена

„... ово им скрене пажњу (питање: кол’ко има сати?) док извадимо ножеве. Кад погледају у нас само им кажемо: „Дај паре, (псовка)!“ Обично се збуне. Онда обојица викнемо: „Дај бре паре (псовка)!!!“ и приђемо са ножевима.

### 5. Физички напад

„По некад, ако је неко мало храбрији, одаламим га и онда је мекан к’о вуна. Неки су стварно изгледали спремни да се бију, ал’ после шљаге постану мирни к’о бебе.“

Запамтимо ово и имајмо стално на уму да наш нападач није партнер са тренинга који нам асистира и лепо нас прати. Напротив, нападач ће бити агресиван, опираће се и биће застрашујућ. Али овај чврсти оклоп најчешће скрива кукавицу, тако да када једном начнете оклоп и пробијете га нападач најчешће бежи.

<sup>4</sup> Thompson, G., *Three second fighter – the sniper option*, Summersdale Publishers Ltd, Chichester - West Sussex, Printed and bound in Great Britain, This edition copyright © Geoff Thompson 2004, str. 30.

Постоје најмање четири типа пљачкаша:

- Пљачкаш који отима и бежи, који нам буквално истргне ташну/торбу са нашег рамена/руке и бежи трчећи, или понекад возећи бицикл или мотоцикл.
- Нападач из слепог угла је онај који се појављује изненада из неког пролаза без икаквог упозорења.
- Дрзак пљачкаш који напада без ритуала и страха од полиције или последица, најчешће зато што смо му прешли пут, или смо непажљиво наишли на њега. Он од нас жели све што се у том тренутку затекло код нас.
- Професионални пљачкаш који планира свој напад и користи обману као „улаз“.

Свесност окружења је најбољи начин да се избегну прва три типа пљачкаша, али темељно познавање ритуала који претходе нападу/пљачки је једини начин да се избегне четврти тип нападача/пљачкаша. Навешћемо ритуалне кораке четвртог типа нападача/пљачкаша. Ако успемо да опазимо ритуал у раној фази, можемо избећи напад. Нападачи траже особе са карактеристикама жртве, односно особе у „Белој зони“ које су несвесне свог окружења: то су оне замишљене особе или оне одвојене од групе. Одабир се најчешће одвија у ретко насељеном подручју јер нападач жели што мање буке при нападу. Најчешће за место свог напада одабира тиху улицу, парк, паркинг или пролаз. Ово никако не значи да смо безбедни у густо насељеним подручјима, тржним центрима или на трговима. Веома често пљачкаши баш оваква места обилазе у потрази за потенцијалним жртвама, после одабира их прате до, по њих безбедног места за напад, као што је рецимо паркинг. Верује се да је *Stephanie Slater*, коју је убио *Cannan*, била одабрана на тај начин. *Cannan* је приметио у тржном центру, а затим је пратио до паркинга, који је био његов „заштитни знак“, где је онесвестио ударцем и отео док је откључавала аутомобил.

Дакле, пре напада, нападач прати одабрану жртву. Нападач ће пратити жртву у нади да ће се он/она у неком тренутку наћи у „рањивој“ ситуацији која је погодна за напад, као на пример: улазак у парк, шетња споредном улицом, долазак на паркинг где је остављен аутомобил итд. Ако нападач прати жртву из тржног центра, често напада када он/она почне да оставља купљену робу у пртљажник аутомобила, или када крену да улазе у аутомобил, јер у тим тренуцима чак и нормално обазривим особама ослаби позорност, што је сасвим довољно нападачу да спроведе свој напад у дело.

Када су нам руке пуне кеса и покушавамо да децу уведемо у аутомобил, постоји реална могућност да не приметимо да нас неко прати. Нападач добро осмотри цео паркинг, тако да је његов напад до те мере ефикасан, да и ако на паркингу буде присутно још људи они и не примете шта се управо догодило. Када стављате робу у пртљажник, или седате у аутомобил будите веома обазриви. Чим се нађете у аутомобилу, закључајте сва врата.

Често се дешава да ако је нападачу потребно више информација, започеће истраживачки разговор са жртвом, прикривен добродушним дијалогом. Овај разговор служи и као други ниво процене ризика (први ниво је визуелна процена окружења од стране нападача) – нападач жели да провери да ли сте „укључени“. Ако у овом тренутку, или било ком после праћења, нападач примети да је жртва „искључена“, кренуће у напад.

Осим ако се не ради о врхунском професионалцу, нападач ће показати знаке скока адреналина у истраживачком разговору, који можемо осетити ако обратимо пажњу. Слушајмо своје инстинкте. Ако нападач осети да смо „укључени“ и да смо разоткрили његов план, често ће одустати од пљачке и потражити рањивију жртву.

Ако осети да је жртва „искључена“ нападач ће најчешће започети свој напад/претњу нападом док је жртвин мозак заокупљен одговарањем на „разоружавајуће питање“ (питање које служи да жртви запосли мозак у супротном смеру) – то може бити било које питање, од питања где се налази нека улица, до питања колико је сати. Разоружавајуће питање често

„искључи“ оне жртве које су биле „укључене“. Искусни нападач ће се послужити обманама како би срушио било какве „заштитне ограде“ које је жртва можда поставила.

Професионални нападач често узима свој „плен“ без стварног напада на „жртву“. Велики број нападача користи „претњу нападом“ уместо напада, за отимање свог „плена“. Разлог је тај, да ако некада буду ухваћени и буде им суђено, казна ће бити мања ако је у питању само пљачка, а не пљачка са физичким нападом. Дакле они заплаше своје жртве да би од њих отеле свој плен, често користећи при томе оружје или саучесника, или оба. Ове претње су агресивне и злослутне, стварајући код жртве адреналински шок, који убрзо прелази у „паралисаност“ (мозак грешком адреналин протумачи као страх, што често доводи до кочења, односно паралисања жртве). Нападач више пута све агресивније понавља своју претњу, што изазива стварање нових количина адреналина који појачава „паралисаност“. Наравно, претње су везане са захтевом за новац, накит итд.

Нападач често прети жртви да ће је повредити, ако не испуни његове захтеве. Није неуобичајено да нападач користи физички напад како би онеспособио жртву пре пљачке. Некада је напад минималан и служи да појача „паралисаност“, док је некада напад изузетно насилан. У том случају једина шанса за самоодбрану је узвраћање истом или јачом мером на такав напад. Мало је вероватно да ће блажа самоодбрана дати жељене ефекте. Ако је ситуација стигла догде, само ће спремнији и одлучнији изаћи као победник.

Ако познајемо ритуале нападача, разумно је очекивати да ћемо успети да их избегнемо. Ови нападачи се углавном ослањају на обману, што им неће бити од користи ако их у старту откријете. Избегавајте их по сваку цену, удаљите се чим приметите ритуал. Ако сте закаснили, следећи корак је вербално одвраћање.

### 1.5. Вербално одвраћање

Када је избегавање немогуће, а удаљавање није више изводљиво, прелазимо на вербално одвраћање. Вербално одвраћање представља смиривање ситуације разговором. Нема много тога што бисмо овде поменули, а да није очигледно, осим да никада не покушавамо да смирујемо ситуацију разговором без неке врсте „заштитне ограде“.

Дакле, када нам нападач приђе у ситуацији где постоји велика вероватноћа да ће доћи до физичког контакта, повуците леву, или десну ногу уназад (у зависности да ли смо леворуки или десноруки). Истовремено позиционирајте своје руке (заштитну ограду), док настављате са дијалогом. Руку која је остала напред подигнимо и поставимо је између нас и нападача, а другу руку оставимо благо повијену и у висини струка, спремну примену вештине. Дакле, „заштитна ограда“ нам помаже да контролишемо дистанцу (раздаљину) између нас и нашег нападача, знатно му отежавајући могући покушај да нас зграби или удари. На подсвесном нивоу, наша ограда ће деловати као зид између нас и њега/ње (нападача). Трудимо се да не дотичемо нападача нашим рукама, осим ако смо приморани на то, јер додир може још више разбеснети нападача и можда му омогућити да нам зграби зглоб шаке и уради полугу на њој. Ако нападач и поред „ограде“ крене напред и наруши наш простор, налазимо се у опасности кер је напад готово сигуран. Према томе донесите своје одлуке без оклевања. Неодлучност може значити пораз. Примените вештину.

Током трајања дијалога веома је битно да одржавате контролу над дистанцом, све док не будете у могућности да се удаљите или приморани да примените вештину. Ако сте приморани да примените вештину – ово битребало да буде апсолутно последње што примењујете и то једино у нужној самоодбрани – „експлодирајте“ у противника са свиме што имате, а затим се повуците! Неки тренери после примене вештине, када је противник савладан и на земљи, предлажу ударац у неку виталну тачку који онеспособљава противника. Ако постоји могућност избора, не чинимо то. Неколико секунди које добијемо на располагању после савладавања противника могу бити изгубљене ако се двоумимо, макар и на тренутак. Покушај да задамо накнадни ударац у неку виталну тачку може нас оставити

отвореним за напад потенцијалног саучесника, који му може притећи у помоћ. Дакле, ако накнадни ударац у неку виталну тачку није апсолутно неопходан, удаљимо се.

Дистанца за „вербално одвраћање“ ,односно дистанца са које се одвија дијалог је обично између 20-30 см. Ако се ова дистанца ваљано не контролише, нападач веома брзо прелази у покушај ударца или рвачког захвата који борбу пребацује у партер (на земљу) – што је веома опасно ако се суочавамо са више противника. Већина нас се осећа безбедно када је дистанца 4-5 стопа што може бити постигнуто и одржавано подизањем „заштитне ограде“, што ће веома отежати даље напредовање нападача.

Дакле, као када имате фабрику коју желите да заштитите од пљачкаша, најразумнија ствар је да поставите ограду око ње да би сте од ње направили тешку мету. Према томе, потенцијални пљачкаш мора прво да савлада ту заштитну ограду, пре него што уопште и помисли да опљачка фабрику. Можда ограда неће у недоглед задржавати нашег нападача, али ће му веома отежати „посао“. Дакле предња рука која чини „заштитну ограду“ неће у недоглед држати нападача на одстојању – већ довољно дуго да започнемо са „вербалним одвраћањем“, удаљавањем или применом вештине. Шта год од наведеног да одаберемо ми смо ти који контролишемо ситуацију, а да нападач то и не зна. Исправно постављена предња рука, не само да ће одржавати безбедну дистанцу, већ ће такође онеспособити нападачеву „артиљерију“ (ручне технике, ударац главом итд.). Иако можда то неће схватати на свесном нивоу, подсвесно ће разумети да све док „заштитна ограда“ не буде уклоњена и обиђена, његове технике неће имати „чист пролаз“.

Предњу руку не требамо да држимо у агресивној пози, претећи. Такође, предња рука не треба да додирује нападача, осим ако он не начини корак напред и покуша да смањи дистанцу између нас и њега/ње. Предња рука представља својеврсну антену за намере нашег нападача. Ако приђе напред, дотаћи ће „заштитну ограду“ и аларм ће се огласити. Овај покрет напред треба бити праћен „контролним додиром“ груди нападача нашим дланом предње руке. Не одржавајте контакт, да нападач не би схватио наш додир као врсту његове контроле, већ се удаљите на стару дистанцу. Наш додир и јесте вид контроле нападача, али је боље да у овој фази нападач не осети да ми контролишемо ситуацију, јер га то може натерати да одгурне нашу руку у страну или нас зграби и уради нам полугу на зглобу итд.

Наша задња рука такође може бити кориштена за „контролни додир“, али је њен основни положај у висини струка и служи како за одбрану тако и за примену технике ако вербално одвраћање не успе, а примена вештине постане једино што је преостало. Оног тренутка када смо подигли „заштитну ограду“ можемо покушати да одговоримо нападача од напада тако што ћемо му рећи да нежелимо да имамо проблеме са њим/њом. Ово може мало повредити наш понос, али и то је боље од решавања сукоба физичким путем. У зависности од ситуације, можемо вербално повлађивати нападачу, или ако проценимо да постоји могућност и ситуација то омогућава, одлучни или чак агресивни у разговору.

Јако је важно да све време посматрамо „говор тела“ нашег нападача. Ако је агресиван и креће се напред, онда је он већа претња него када би био агресиван али статичан (стоји у месту). Разлика је у томе што нападач који додирује нашу „заштитну ограду“, најчешће се спрема за напад. Нападач који стоји у месту обично покушава само да нас заплаши и не жели да напад постане физички. У наставку ћемо прегледати неке од физичких карактеристика које могу одати намере нападача. Напоредо са ритуалом, могу се уочити знаци адреналинске реакције. Овај сигнал, ако га приметимо, може нам помоћи да боље одреагујемо. Треба напоменути да су многи искусни нападачи научили да успешно прикрију своју адреналинску реакцију, а у том случају једино ће искусно око применити да ли ће, или неће доћи до напада.

### – Лутајући поглед

Нападач, или његов саучесник, забринути да ће бити ухваћени, константно ће погледом проверавати да ли је полиција у близини или неко ко би притрчао у помоћ. Док се обраћа нама, његове очи ће лутати околином.

### – Адреналинска реакција

Уколико се не ради о заиста искусном нападачу, показиваће јасне знаке адреналинске реакције. Његово лице ће бити блеђе, очи ће му бити широм отворене („тунелски вид“ изазван адреналином), биће крут и без смешка на лицу. Такође, може се врпољити, како би сакрио „адреналинску дрхтавицу“ (тело ће му подрхтавати, као да му је хладно), а глас ће му имати нервозни дрхтај.

### – Ширење руку

Руке нападача ће раширити у раменима и лактовима, што је начин да у очима жртве изгледа физички надмоћнији пре напада.

### – Позивање прстима

Нападач ће често позивати своју жртву на борбу са својим прстима.

### – Климање главом

Нападач може повремено климнути главом.

### – Скупљање врата

Нападач ће спустити главу и браду ка врату да би заштитио врат, обично у комбинацији са једносложним речима „Ајде“, „И“, „Аха“.

### – Исколачене очи

Услед „тунелског вида“, нападачеве очи ће изгледати разрогачене.

### – Мрштење

Нападач ће пре самог напада скупити обрве – намрштиће се, да би заштитио очи.

### – Заузимање гарда

Нападач ће често заузети борбени став и стати постранце, чиме скрива своје виталне органе.

### – Смањивање дистанце

Са сваком протеклом секундом препирке, нападач ће прилазити све ближе. Његово понашање и тон постајаће све агресивнији како се буде приближавао.

### – Скривање руку

Ако нападач носи оружје, рука у којој се оно налази може бити сакривена, било у цепу или иза леђа. Неки нападачи некрију руке, већ њихове дланове окрећу ка унутра да би

сакрили оружје или држе руку припијену уз ногу да би тако сакрили своје оружје. Неки нападачи ће држати руке на виделу, али ће зато у тренутку напада извући оружје из неког скривеног места.

### – Напад са леђа

Ако постоји више нападача, уобичајено је да један од њих започне дијалог или расправу у сврху скретања пажње, док се други прикрада иза леђа жртве. Када је жртва ометена дијалогом или расправом, нападач иза леђа напада обухватајући жртву око горњег дела тела преко руку, или је ударајући руком или тупим предметом, или је убадајући ножем итд.

## 1.6. Излаз на мала врата

Ако нам неко приђе агресивно и оптужи нас да зуримо у њега/њу, чак и ако то нисмо радили, немојмо се устручавати да се извинимо ако сматрамо да ће нас то извући из потенцијално опасне ситуације. То извињење не мора да буде са кајањем, ни понизно, већ једноставно може бити реченица као ова:

- „Нисам ни приметио да гледам у тебе; ако јесам, извини.“

Толико је једноставно. Ако осетите да је ситуација мање опасна, можете ово изговорити строгим тоном, да би он/она осетили нашу намеру. Према томе, „излаз на мала врата“ представља давање часног излаза нашем противнику из настале ситуације.

Велика већина не жели да се туче, без обзира на њихов став, или оно што причају. 95% људи<sup>5</sup> не жели да се бори и они ће прихватити било какав иоле пристојни разлог, а камо ли неки частан разлог (нпр. наше извињење мало пре поменуто), да избегну тучу.

## 1.7. Ограда

Ако се из ма ког разлога нађете пред потенцијалним нападачем који константно додирује „ограду“ и даје вам сигнале да је физички напад јако близу, тада требамо да створимо размак (дистанцу) између нас и њега/ње и подигнемо „ограду“ на свесном нивоу. То значи да ће наш нападач схватити да ми не узимамо контролу над ситуацијом. Ако наш нападач покуша да премости створену дистанцу и сруши нашу „ограду“, а ми нисмо спремни за напад, онда се суочавамо са великом опасношћу. „Ограда“ ће бити срушена и ми ћемо бити нападнути.

Веома је важно да са свесном „оградом“ формирамо дистанцу од 5 стопа, што би било добро, између нас и нашег нападача. Ово можемо остварити, закорачивши уназад (или одгурнувши нашег нападача уназад, ако из неког разлога нисмо у могућности да закорачимо назад), уз истовремено одгуривање нападача нашом предњом руком како би и он одступио назад. Дистанцу можемо остварити и одгуривањем нападача са обе руке или кратким ниским мае-геријем ако је противник крупнији од нас. Било који приступ је добар, ако нам он омогући дистанцу између нас и нападача.

<sup>5</sup>Наша тела су опремљена са механизмом за преживљавање који не узима у обзир ни его, ни понос, а ни шта ће други мислити о нама, већ једино шта је потребно да би се преживело. Због тога имамо правило „95%“. У свим сукобима, 95% нас (осталих 5% су социопате) ће имати инстинкт да бежи да би се заштитило. Можда нам ово неће бити јасно на свесном нивоу, али ћемо знати да желимо да побегнемо, а нећемо знати зашто то желимо. Постоји изрека која каже да је јачи онај човек који може да се удаљи (паметнији попушта) – ова изрека је у потпуности тачна. Наш циљ никако не треба да буде да одбранимо наше место поред шанка, или право да будемо у неком кафеу, или право на део тротоара на коме се налазимо. Наш циљ би требало да буде да када је год могуће сукоб решимо без коришћења вештине.



Сврха одгуривања нападача је да код њега/ње изазовемо „инстинктивно повлачење“, стварајући код нападача потребу да побегне. Активирањем адреналина код нападача, активирали смо и правило „95%“. Одгуривање нападача треба пропатити са агресивном вербалном „оградом“:

- „Немој да си се ма’ко одатле (псовка)!“

Разлог за стварање дистанце између нас и противника није само да би смо га удаљили из зоне за напад. Такође, дистанца нападача пребацује из фазе акције у фазу реакције – односно из нагона заборбом у нагон за повлачењем. Упозорење: ако одгурнемо нападача, али не довољно да му не будемо у домету, он може реаговати на наше гурање тако што ће и он нас одгурнути, или нас чак и напасти. Нападач ће ово урадити неразвишљајући јер је то рефлексна реакција. Остајући у домету нападача ми га приморавамо на борење и он ће реаговати као и животиња која је сатерана уза зид. Његови инстинкти ће га информисати да је сатеран „у угао“ и да он/он мора да се употребом физичке силе одбрани (ово из очигледних разлога није добро решење). Међутим, ако га одгурнемо изван домета за напад, ми активирамо његов нагон за повлачењем што код њега/ње ствара жељу за бежањем или ће доћи до „замрзнутости нападача“ јер он више није сатеран у угао, тако да више не постоји разлог за тучу. Нападач овога чак неће ни знати на свесном нивоу, већ ће инстинктивно желети да се удаљи да би се заштитио.

Једном када сте формирали дистанцу (и забуну код нападача), нападач је присиљен да са нагона за борбом пређе на нагон за бежањем. Једини начин да нападач савлада овако јак нагон је да свесно занемари своје природне инстинкте и крене напред. Ово није лак задатак, поготово ако је нападач неискусан. Ово најчешће изазива ефекат „лепливих стопала“. Чак иако нападач жели да крене напред услед страха да не испадне кукавица пред другарима или било ког другог разлога, његова стопала ће изгледати као да су залепљена за земљу, његово тело ће се нагињати напред желећи да крене, али његова стопа ће бити чврсто прикована за земљу. Ово се дешава зато што му његови инстинкти говоре да треба да бежи.

### 1.8. Заstraшивање

После стварања дистанце учинимо себе још тежом метом кострешењем и примицањем. Примичемо један корак променом гарда из рецимо левог у десни, нескидајући очи са противника, уз истовремено узвикивање команде као на пример:

- „Немој да си се ма’ко одатле (псовка)!“,

Ови поступци представљају „помоћну ограду“ која подржава физичку ограду.

Заstraшивање је вештина помоћу које можемо победити противника употребом психологије, односно можемо победити применом лукавства а не физичке силе. Простим језиком речено, преплашимо противника до те мере да му не пада на памет да нас физички нападне. Заstraшивање представља вештину „борења без борбе“. Ово је вештина коју животиње примењују у природи. Јединке исте врсте, радије него да се боре до смрти, чиме би угрозиле опстанак своје врсте, оне заstraшују једна другу правећи се што већима и опаснијима чиме настоје да изазову нагон за бежањем код свог противника и тако их савладавши без нанетих и задобијених повреда. После заstraшивања потребно је да се што пре удаљимо.

Већ смо говорили о скоку адреналина, како утиче на људско тело и како га ненавикнут ум лако помеша са страхом. Ако наш нападач премости нагон за бежањем скок адреналина га може учинити јачим и бржим противником. Према томе, заstraшивање треба користити једино ако приметимо „пукотину“ у нападачевом „оклопу“, односно ако приметимо

неодлучност у његовим поступцима. Ако не успемо да прочитамо противника ова стратегија застрашивања није препоручљива.

Ако упутимо изазов, он може бити прихваћен. Ако га противник прихвати боље би било по нас да га можемо подржати спремношћу за борбом. Никада не треба упућивати изазов ако нисмо сигурни да га не можемо испратити до краја. Исправно је закључити да ако ми не верујемо у оно што говоримо, неће нам веровати ни наш противник. Према томе, ако се одлучимо за ову стратегију, боље би било да смо спремни да је испратимо до краја.<sup>6</sup>

### 1.9. План одбране<sup>7</sup>

План одбране представља одговор на питање: Како ћемо реаговати и коју ћемо технику применити када би смо се сусрели са нападачем? План одбране се састоји из:

- „Главног одбрамбеног оружја“
- „Система подршке“
- „Најгорег могућег сценарија - (страх од последица)“

Да би план одбране био ефикасан, одбрамбена техника би требало да буде економична. Најеконичније су оне базне, основне технике. Дакле, формирајмо план одбране. Одлучимо, а затим мислено и телесно увежбавајмо наш план одбране, изнова и изнова. Одаберимо технике које нам најбоље „леже“ и учинимо их ефикаснијим, увежбавајмо их док нам не постану потпуно природни одзив тела. Ове технике су тада постале наше „главно одбрамбено оружје“.

„Систем подршке“, други део плана одбране, представља све остале технике и форме које смо икада увежбавали, а служи у случају када „главно одбрамбено оружје“ закаже или не буде могућа његова примена из било ког разлога. Систем подршке подразумева више несвесну реакцију, за разлику од примене главног одбрамбеног оружја која је више свесна реакција. Ако се неко претећи креће према нама и ми заузмемо гард и подигнемо нашу „ограду“, свесно прихватамо могућност да је та особа претња за нас. Међутим, ако нас наш нападач изненада нападне из заседе, тада реагујемо несвесно, а успешност те реакције зависиће од наше утренираности. Према томе систем подршке треба да обухвата што више различитих типова одбране од што више различитих напада по систему „шта ако...“: Шта ако нападач долази иза леђа? Шта ако нас ухвати једном или обема рукама? Шта ако нас комбиновано нападне – хват и ударац? Шта ако је наоружан? Шта ако постоји више нападача?... Листа могућности иде у недоглед.

Постоји могућност да се уплашимо пре самог сукоба због размишљања о најгорем могућем сценарију, односно да бринемо о последицама наших поступака: реакција полиције, освета нападача, заседа... Према томе, наш план одбране треба да узме у обзир и то да постоји могућност да ћемо платити цену нашег реаговања. Последице наших могућих поступака морамо детаљно размотрити пре напада: уплитање полиције, повреда – било наша или нашег нападача, претње смрћу нама и/или нашим најближим, кућне посете нападача, освета нападача... све напред набројано такође представља представља део наше одбране од штетних појава у друштву. Могли бисмо рећи да је физички део одбране можда и најлакши део приче. Јер суочавање са последицама нашег деловања компликује ствари.

<sup>6</sup> Thompson, G., *The Art Of Fighting Without Fighting*, Summersdale Publishers Ltd, Chichester - West Sussex, Printed and bound in Great Britain, This edition copyright © Geoff Thompson 2004

<sup>7</sup> Thompson, G., *Three second fighter – the sniper option*, Summersdale Publishers Ltd, Chichester - West Sussex, Printed and bound in Great Britain, This edition copyright © Geoff Thompson 2004, str. 46.

Дакле, да бисмо спречили појаву страха од последица поготово када се нападач налази испред нас спреман да нас нападне када је прекасно да се размишља о могућим последицама, требали би смо да се са овим страхом суочимо и савладамо га унапред. Рецимо, ако наш нападач има тројицу браћа, који ће ме можда тражити да би се осветили због свог брата, онда пре саме одбране од нападача морамо прихватити чињеницу да ћемо можда касније морати да се бранимо и од њих. Једном када прихватимо ово, овај страх је савладан и више не може бити употребљен против нас. Многи нападачи користе претњу да ће се вратити као оружје да би вас лакше савладали иако нису толико храбри да би то заиста и урадили. Ако смо, у нашем плану одбране, већ савладали тај страх и прихватили могућност повратка нападача, онда ова његова претња више неће имати никаквог утицаја на нас, нити ће моћи бити коришћена против нас. Исто је и са реакцијом полиције. Пре напада требамо се помирити са тиме да постоји могућност реакције полиције, па и казне. Дакле прихватимо унапред да ће они доћи. Ако ипак не дођу то је бонус. Део нашег плана одбране требало би да буде и добро познавање закона у области самоодбране и наших права примене вештине у границама које закон дозвољава, као и које чланове закона да цитирам у своју одбрану пред судом, ако будемо били у тој ситуацији. Дакле, унапред се суочимо са свим нашим страховима и свим могућим последицама нашег деловања. Ако то одрадимо успешно, онда се све своди на наше способности и способности нападача пред нама.<sup>8</sup>

---

<sup>8</sup> Наведену литературу са енглеског језика превео и прилагодио аутор ове књиге





## ДЕО 2

---

### ОСНОВИ АИКИДОА

[Суштина Аикидоа је да се груба снага противника савлада попуштањем, вођењем и усмеравањем противникове енергије, те разноврсним начинима контроле, противник доведе у такав положај у коме је безопасан и по себе и по околину.]

## САДРЖАЈ

### ДЕО 2 – ОСНОВИ АИКИДОА

2.1. Увод .....	31
2.2. Порекло и настанак аикидоа .....	31
2.3. Аикидо тренинг .....	33
2.4. Тренинг са оружјем .....	34
2.5. Правила понашања .....	35

## ОСНОВИ АИКИДОА

### 2.1. Увод

Здравље и правилан телесни и духовни развој би требало да буду циљеви свих људских активности. Правилним вежбањем и образовањем кроз Аикидо, утиче се на развој личности са позитивним моралним, телесним и психофизичким особинама. Једном речју на формирање здраве личности. Последица вежбања Аикидоа је, не само одржавање доброг здравља, већ и усвајање знања, вештина и навика од којих се има користи, како у свакодневном животу, тако и када се треба суочити са проблематичним облицима друштвеног понашања.

У овој књизи нећемо убеђивати да је Аикидо набоља борилачка вештина, што је можда била пракса код неких ранијих аутора. Да постоји борилачка вештина која је набоља, сви би искључиво њу вежбали. Нећемо рећи да је Аикидо супериоран у свакој ситуацији и против било које друге борилачке вештине, јер никада не побеђује вештина већ само човек као појединац, са својим индивидуалним квалитетима. Који ниво ће свако од нас достићи, како у Аикидоу тако и у животу уопште, зависи од нас самих, наших склоности, уложеног рада и труда, упорности, али и од породице, добрих пријатеља и учитеља. Мора се нагласити да нема пречице до напретка у Аикидоу (или било чему другоме). Према томе, постизање мајсторства у Аикидоу је једноставно ствар непрекидног и посвећеног тренинга. Нико не постаје мајстор за неколико месеци или година.

Ако вам се овладавање Аикидоом учинило као тежак и напоран посао, у праву сте. Први корак на вашем путу је да потражите најближи Аикидо клуб, било којег стила и да започнете са вежбањем. У сваком клубу ћете добро научити основе Аикидоа. Како будете напредовали, повремено преиспитујте свој рад, интересовања, потребе и усклађујте нова знања са досадашњим животним искуством. Једном речју, будите спремни да се у почетку прилагодите вештини, да бисте касније могли да вештину прилагодите себи. Тако ћете постићи да ваш Аикидо постане животна вештина, а не тек пука кореографија.

Мада је Аикидо релативно нов у свету борилачких вештина, он је наслеђе богатог културног и филозофског порекла. Аикидо је створио *Morihei Ueshiba* (1883.-1969.) у Јапану.

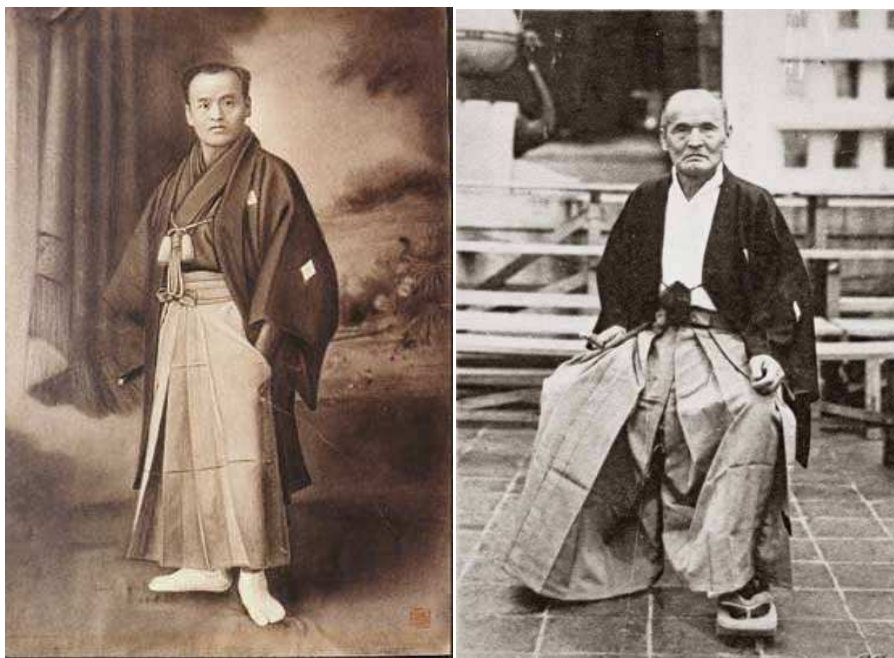
Аикидо нема турнире, такмичења и борбе или „спаринге“. Уместо тога, све Аикидо технике се уче групно, темпом који одговара способностима сваког појединца који тренира. Према наводима оснивача Аикидоа, циљ Аикидоа није поразити друге, већ победа над негативностима које се налазе у нама.

### 2.2. Порекло и настанак Аикидоа

Данашњи Аикидо има своје корене у ратној вештини једне од најстаријих Јапанских феудалних породица, *Minamoto-Takeda*. Сматра се да је принц *Teijun*, шести син цара *Seiwe* (850.-880.), створио вештину борења под називом *Aiki Jutsu*.

Преко принчевог сина *Tsunemoto*-а ова вештина је пренесена до следеће генерације породице *Minamoto*. Даље је усавршава *Shinra Saburo Yoshimitsu*, велики генерал и стратег, млађи брат *YoshiMinamoto*-а, такође познатог ратника. *Yoshimitsu* је био врло образован човек и вешт у борби, а и велики познавалац медицине и људске анатомије. Његов дворцац *Daito* дао је име његовом систему – *Daito ryu Aiki Jutsu*. Под његовим утицајем, његови синови се развијају у познате борце, додајући нове технике, прилагођавајући их тада познатим хладним оружјима. Други *Yoshimitsu*-ов син, *Yoshikiyo*, Живео је у дворцу *Takeda* у покрајини *Kai*. У његовој породици, вештина *Takeda* клана се преносила генерацијама. Крајем овог периода, долази до опадања моћи породице *Takeda* и глава породице, *Kunitsugu*, 1574. године премешта дворцац из *Takede* у *Aizu*.

Почетком *Edo* периода (1600.-1867.), завршава се епоха ратова и почиње епоха мира. Није било више ратова у којима је требало учествовати ни феудалаца који је требало служити, а ватрено оружје је потиснуло све врсте хладног оружја. Традиционалне вештине су се нашле пред изумирањем. Глава породице и мачевалачког *Aizu* клана, *Sokaku Takeda* (1860.-1943.), тада је почео да подучава вештину борбе *Daito ryu Aiki Jujutsu* изван круга породице путујући Јапаном све док се није настанио на Хокаиду. Био је један од последњих самураја и један од ретких познавалаца свих осамнаест традиционалних вештина.



**Слика 1.**  
***Sokaku Takeda*, последњи *Samurai***  
**(1860. година -1943. година)**

Најбољи ученик *Sokaku Takede* био је *Morihei Ueshiba* (1883.-1969.), оснивач Аикидоа, човек ретких врлина и способности, који је *Daito* школу обогатио деловима других древних вештина, међу којима су најважније: *Yagyu Shingan ryu Jujutsu*, *Shinkage ryu Jujutsu*, *Tenshin Shinyo ryu Jujutsu*, *So Jutsu* и друге. Додао је властите захвате и увео принципе којима је оплеменио многе технике *Daito ryu*-а. Резултат је био Аикидо, који се као вештина коначно формирао 50-их година 20. века.

Дакле, са техничке стране, Аикидо има корене у *Daito ryu Aiki Jujutsu*, исто као и у вештини борбе мачем и копљем. Упростивши донекле, можемо рећи да Аикидо користи фиксације (полуге) и бацања из *Daito ryu Aiki Jujutsu*, а у комбинацији са кретањем тела из борбе мачем и копљем. Међутим, морамо схватити да су многе Аикидо технике резултат *Ueshibinih* властитих иновација.

Све до смрти *Morihei Ueshibe*, Аикидо је био релативно јединствен систем. Даљим ширењем и развојем Аикидоа у свету, довело је до тога да данас постоји више од 40 значајних, релативно независних Аикидо школа и много стилова, које је немогуће набројати. Највећа и најбројнија организација је *Aikikai Hombu dojo*, сада већ под вођством оснивачевог унука *Moriteru Ueshibe*. *Aikikai*-јеви познати инструктори су: *Morihiro Saito*, *Hiroshi Tada*, *Kazuo Chiba*, *Nobuyoshi Tamura*, *Yasuo Kobayashi*, *Mitsugi Saotome* и многи други.





**Слика 2.**  
***Morihei Ueshiba*** - оснивач Аикидоа  
(1883. година -1969. година)

**Суштина Аикидоа је да се груба снага противника савлада попуштањем, вођењем и усмеравањем противникове енергије, те разноврсним начинима контроле, противник доведе у такав положај у коме је безопасан и по себе и по околину.** Лаичко је схватање да се у Аикидоу не користи никаква снага и да се све може урадити малим прстом. Исправније би било рећи да се у Аикидоу ради о усмеравању снаге. Да би овладали Аикидоом морамо научити да владамо, не само својим духом и телом, већ и противником.

Законитости које владају у Аикидоу јесу исте оне које владају и у природи. Упркос томе што многи људи мисле или полагају право на то, не постоји јединствена Аикидо филозофија. Међутим, у суштини скоро свих филозофских тумачења Аикидоа можемо препознати барем две основне нити:

- Обавеза за мирно решавање сукоба када год је то могуће;
- Обавеза према сопственом напредовању кроз Аикидо тренинг.

### **2.3. Аикидо тренинг**

Вежбање Аикидоа почиње од момента уласка у салу! Они који тренирају требају настојати да се пристојно понашају све време. Једини начин да се напредује у Аикидоу је кроз правилан и редован тренинг. Похађање није обавезно, али имајмо на уму да ако неко жели да напредује у Аикидоу треба да вежба најмање три пута недељно. Уз то, како се Аикидо сматра начином развијања самодисциплине, самодисциплиновање почиње редовним похађањем тренинга.

Наш тренинг је наша одговорност! Нико нас неће узети за руку и водити нас ка мајсторству у Аикидоу. Део Аикидо тренинга је да научите да ваљано опажате. Пре тражења помоћи, дакле, требало би да покушате да урадите технику сами, посматрајући друге.

Аикидо тренинг укључује више од техника. Тренинг у Аикидоу укључује опажање и промене, обоје, физичких и психичких шаблона мишљења и понашања. Нарочито морамо обратити пажњу на начин на који реагујемо у различитим околностима. Према томе, део Аикидо тренинга је и побољшање самосвесности.

Следећа тачка је веома важна: Аикидо тренинг је сарађивачки, не такмичарски. Технике се уче кроз тренинг са партнером, не са противником. Морамо увек бити пажљиви да вежбамо на такав начин да прилагодимо брзину и снагу према способностима нашег партнера. Партнер нам позајмљује своје тело да би вежбали на њему – разумно је очекивати да се добро бринемо о ономе што нам је позајмљено.

Аикидо тренинг може понекад бити веома поражавајући. Учење да се носимо са тиме је такође део Аикидо тренинга. Требамо сами себе да посматрамо у намери да утврдимо корен свог незадовољства у складу са својим напретком. Понекад је разлог нечија склоност да се пореди са другима који тренирају. Међутим, обратимо пажњу да је то само по себи форма такмичења. Фино је дивити се таленту других и настојати да их подражавамо, али треба водити рачуна да се не дозволи поређење са другима што би развило огорченост или неумерену самокритику.

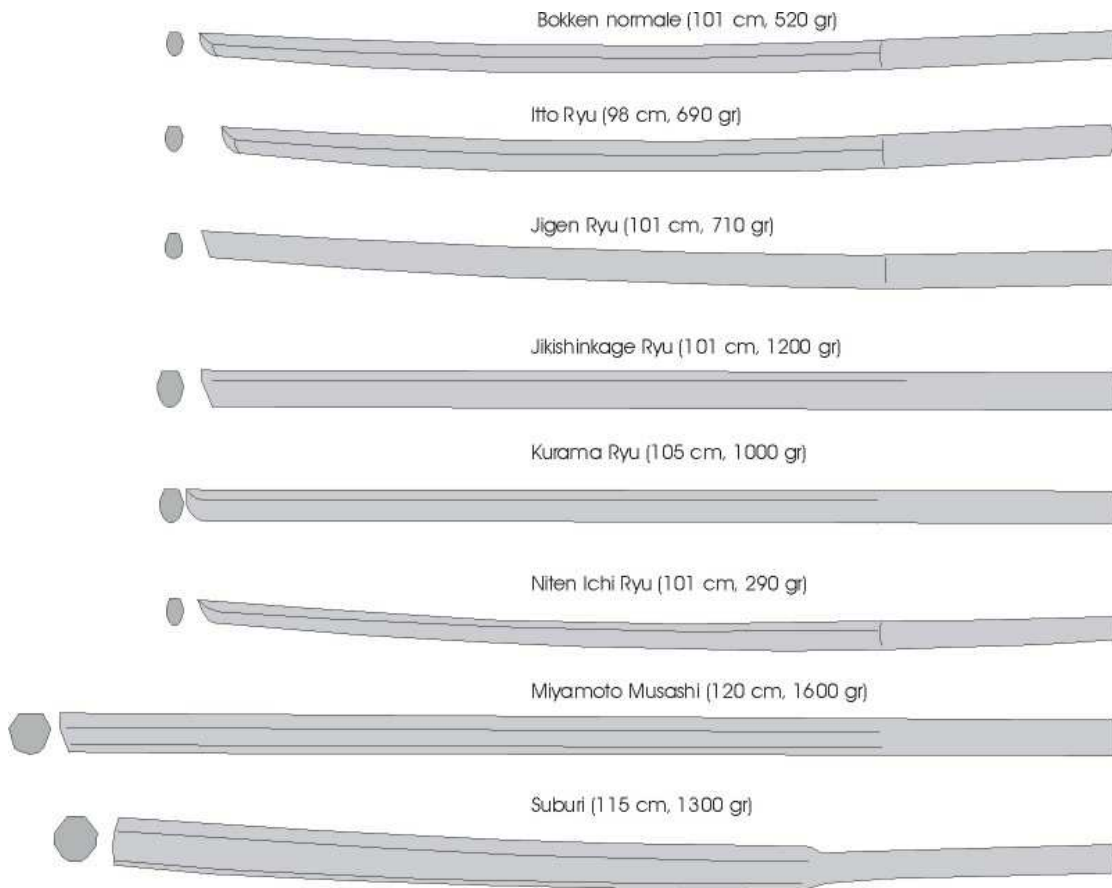
Ако некада током тренинга постанемо исувише уморни да би могли да наставимо или нас повреда спречи да изводимо Аикидо кретања и технике, дозвољено је да привремено престанемо са вежбањем док се не будемо осећали способним да наставимо. Уколико морамо напустити струњаче, питајмо инструктора за дозволу.

Мада се Аикидо најбоље учи са партнером, постоје начини самосталног тренинга у Аикидоу:

- Извођење ката са оружјем;
- *Hitori waza*, једноставно извођење покрета Аикидо техника са замишљеним партнером;
- И чиста ментална вежба Аикидо техника може послужити као ефикасна форма самосталног тренинга.

## 2.4. Тренинг са оружјем

Три основна оружја у Аикидоу су: *boken* (мач), *jo* (штап) и *tanto* (нож). Постоји неколико разлога за тренинг са оружјем у Аикидоу.



**Слика 3.**  
**Стилови мачевања и модели *bokena* који се у њима користе**

- Многи Аикидо покрети воде порекло из класичних вештина са оружјем. На пример, поједини напади са ударцима у Аикидоу потичу из удараца мачем.
- Тренинг са оружјем је користан да би се увежбавало правилно одстојање од противника. Више пута се крећући унутар и изван домета удараца оружјем, развија се интуитивни осећај за дистанцу и правовременост – нешто што је суштинско и за тренинг без оружја исто тако.
- Многе напредне Аикидо технике повлаче за собом и одбрану од оружја.
- Често се важни принципи Аикидо кретања и техника могу корисно показати уз помоћ оружја.
- Вежбање ката са оружјем је пут који потпомаже разумевању општих принципа Аикидо покрета.
- Тренинг са оружјем даје Аикидокама прилику да развију врсту брзог реаговања и сензибилитета на кретање и акције других јер је напад оружјем далеко опаснији од напада руком или ногом и захтева константну опрезност на максималном нивоу.
- Тренинг са оружјем је одличан начин да се науче принципи линије напада и одбране. Све Аикидо технике почињу одбрамбеним кретањем ван линије напада и стварањем нове линије за примену Аикидо технике.

### 1.5. Правила понашања

Правилно понашање је део нашег тренинга исто као и учење техника. У пуно случајева правилно понашање захтева да неко стави на страну понос и удобност. Такође, није ствар ни у томе да правилно понашање сматрате важним једино у сали. Стандарди понашања се могу

разликовати од једног клуба или организације до друге, али следећа линија водиља је готово универзална. Питање правилног понашања треба схватити веома озбиљно.

- Пре почетка рада са партнером и по завршетку рада са партнером правилно је наклонити се.
- На струњаче се не стаје обувен.
- У салу треба доћи на време. Ако нам се деси да дођемо касније, седимо на ивицу простора за вежбање док нам инструктор не да дозволу да се прикључимо вежбању.
- Уколико морамо да напустимо простор за вежбање за време тренинга из било ког разлога, приђимо инструктору и питајмо га за допуштење.
- Не наслањајмо се на зидове и не седимо са испруженим ногама.
- Уклонимо сатове, прстење и други накит пре почетка вежбања, јер се за њих могу ухватити коса, кожа или кимоно нашег партнера и тако проузроковати повреде или нама или њему.
- Не доносимо храну и пиће на простор за вежбање.
- Минимално разговарајмо током вежбања, при чему разговор треба да буде сведен на једну тему – Аикидо. Нарочито је непристојно разговарати док инструктор показује технику.
- Ако имамо проблема са техником, немојмо дозивати инструктора кроз салу за помоћ. Прво покушајмо да урадимо технику посматрајући друге. Ефикасно посматрање је вештина коју требамо да настојимо да развијамо као и сваку другу током нашег тренинга. Ако још увек будемо имали проблема, приђимо инструктору у погодном тренутку и затражимо помоћ.
- Спроводимо инструкторова упутства брзо. Не дозволимо да остали чекају на нас.
- Не учествујмо у непотребним надметањима снаге током часа.
- Пресвлачимо се у за то намењеним просторијама, не на струњачама.
- Запамтимо да смо у сали да учимо, а не да задовољимо наш его. Став поштовања према свима се препоручује.
- Сматра се учтивим да се наклонимо инструктору када добијемо асистенцију или исправку.
- Ако инструктор показује групи у нашој близини, сматра се исправним да и ми посматрамо јер ћемо можда видети неки детаљ који нам је промакао.



# ПРИЛОГ 1

---

## АИКИДО РЕЧНИК

**Aikido** реч АИКИДО је састављена од три јапанска идеограма: АИ- хармонија, љубав; КИ- дух, ум или енергија универзума и ДО- пут, стаза, начин. Одатле, АИКИДО је "Пут хармоније са енергијом унуверзума или пут љубави".

## САДРЖАЈ

### ПРИЛОГ – АИКИДО РЕЧНИК

<b>1.1. ТЕМАТСКИ РЕЧНИК.....</b>	<b>40</b>
<b>A.....</b>	<b>40</b>
<b>B.....</b>	<b>41</b>
<b>C.....</b>	<b>41</b>
<b>D.....</b>	<b>42</b>
<b>E.....</b>	<b>42</b>
<b>F.....</b>	<b>43</b>
<b>G.....</b>	<b>43</b>
<b>H.....</b>	<b>44</b>
<b>I.....</b>	<b>45</b>
<b>J.....</b>	<b>46</b>
<b>K.....</b>	<b>47</b>
<b>M.....</b>	<b>50</b>
<b>N.....</b>	<b>51</b>
<b>O.....</b>	<b>52</b>
<b>R.....</b>	<b>52</b>
<b>S.....</b>	<b>53</b>
<b>T.....</b>	<b>57</b>
<b>U.....</b>	<b>58</b>
<b>W.....</b>	<b>59</b>
<b>Y.....</b>	<b>60</b>
<b>Z.....</b>	<b>60</b>

<b>3.2. ТЕМАТСКИ РЕЧНИК.....</b>	<b>62</b>
<b>3.2.1 Ставови .....</b>	<b>62</b>
<b>3.2.2. Кретања .....</b>	<b>62</b>
<b>3.2.3. Напади.....</b>	<b>64</b>
Ударци.....	64
Хватови .....	64
Комбиновани напади .....	65
<b>3.2.4. Полуге .....</b>	<b>66</b>
<b>3.2.5. Бацања .....</b>	<b>66</b>
<b>3.2.6. Технике.....</b>	<b>67</b>
<b>3.2.7. Делови тела .....</b>	<b>68</b>
<b>3.2.8. Бројеви .....</b>	<b>70</b>
<b>3.2.9. Појасеви и звања .....</b>	<b>71</b>

1.1. ТЕМАТСКИ РЕЧНИК<sup>1</sup>

## А

<b>Abara</b>	ребра
<b>Agatsu</b>	победа над самим собом. Према оснивачу, права победа (MASAKATSU) је победа коју неко постиже над самим собом (AGATSU). Сходно томе, једна од оснивачевих изрека је била „MASAKATSU AGATSU“ што значи: "Права победа је владање (над самим) собом".
<b>Aikido</b>	реч АИКИДО је састављена од три јапанска идеограма: АИ- хармонија, љубав; КИ-дух, ум или енергија универзума и ДО- пут, стаза, начин. Одатле, АИКИДО је "Пут хармоније са енергијом унуверзума или пут љубави".
<b>Aikidoka</b>	онај који се бави аикидоом
<b>Ai Hanmi</b>	став у коме обојица, и тори и уке имају исту ногу напред (десна-десна, лева-лева)
<b>Ai Nuke</b>	међусобно избегавање. Завршетак дуела у коме сваки учесник избегава да повреди оног другог. Ово одговара идеалу аикидоа према коме се сукоб (раз)решава без повређивања икога.
<b>Aiki otoshi</b>	више бацање у аикидоу код кога се рукама хватају укијеве ноге
<b>Aiki taiso</b>	вежбе обликовања које се користе у аикидоу, најчешће у оквиру загревања.
<b>Ago</b>	уста
<b>Anza</b>	седење прекрштених ногу (турски сед)
<b>Arigato</b>	хвала (неформално)
<b>Ashi</b>	нога
<b>Ashi sabaki</b>	рад ногу. Исправан рад ногу у аикидоу је битан за развијање добре равнотеже и за вештину лаког кретања.
<b>Ashikubi</b>	глежањ
<b>Asoko</b>	тамо
<b>Atama</b>	глава
<b>Atemi</b>	ударац у виталне тачке. Ударац упућен у нападача са намером да доведе у неравнотежу или одврати пажњу. Атеми је врло битан код пролазака и одржавања одговарајуће дистанце између партнера. Прва ствар коју ће већина људи учинити када осети да се њиховим телом управља на њима непознат начин је да повуку у назад своје удове и да

<sup>1</sup> Извор: www.aiki.rs



спусте и удаље своје тежиште. Одговарајућом употребом атемија могуће је створити пролаз кроз нападачеву природну одбрану, олакшавајући примену Аикидо техника.

<b>Atemi waza</b>	технике удараца у виталне тачке
<b>Ato</b>	назад

## B

<b>Bakufu</b>	дословце "војна влада" назив дат влади под шогунима.
<b>Bo</b>	дрво, штап који се користи у борилачким вештинама, ЈО (чита се ђо).
<b>Bo jutsu</b>	вештина борења штапом
<b>Bokken ili Bokuto</b>	дрвени мач. Велики део Аикидо кретања је настао из кретања са мачем. Истинско учење Аикидоа је немогуће без рада са мачем. Бокен обликом и дужином подсећа на катану.
<b>Bu</b>	рат
<b>Bu jutsu</b>	борилачка вештина
<b>Budo</b>	борилачки (ратнички) пут.
<b>Bushi</b>	ратник, борац
<b>Bushido</b>	пут ратника
<b>Bushi no nasake</b>	израз који значи:"ратничко осећање милосрђа и благодсти" (види KATSU JINKEN) Појам је пандан европском појму витештва

## C

<b>Cha no ju</b>	церемонија чаја
<b>Choku tsuki</b>	праволинијски ударац (бод) са штапом. Предња шака се не помера дуж штапа (за разлику од SHIGOKU TSUKI-ја)
<b>Chokusen</b>	на правој линији, директно као CHOKUSEN NO IRIMI = директни улазак
<b>Chokkaku</b>	десни угао
<b>Chototsu</b>	тачка ударца између очију
<b>Chudan</b>	средње, средњи део тела као CHUDAN NO KAMAE = средњи став карактеристичан за технике мача
<b>Chushin</b>	центар, средиште, посебно центар нечијег кретања

<b>Chudan-zuki</b>	ударац песницом у предео стомака
<b>Chuku</b>	концентрација

## D

<b>Dan</b>	мајсторски појас, од 1. до 10 степена.: shodan, nidan, sandan, yondan, godan, rokudan, nanadan, hachidan, kudan, judan. Црни појас.
<b>Daimio</b>	велепоседник, феудални господар (дословно "велико име")
<b>Daitai</b>	бедро
<b>Daito</b>	дугачки мач, катана у односу на вакизасхи
<b>Do</b>	Пут. Јапански идеограм за "ДО" је идентичан Кинеском за ТАО (као "Таоизам"). У Аикидо-у до се односи на пут или начин у филозофском смислу. Многе вештине су у свом филозофском преображају промениле назив јутсу у до: јујутсу у јудо, кењитсу у кендо итд.
<b>Dojo</b>	сала за тренирање борилачких вештина (буквано: "место пута"). У зен манастирима сала у којој се спроводе духовне вежбе и медитација. Јапанско традиционално опхођење прописује поклон у правцу чела сале увек кад улазимо или излазимо из ње.
<b>Dojo Cho</b>	Вођа дођоа. Тренутно је Моритеру Уесхиба (унук оснивача) DOJO CHO World Aikido Headquarters-а ("HOMBU DOJO") у Токију, Јапан.
<b>Dokko</b>	тачка притиска иза ува
<b>Domo</b>	хвала - неформално
<b>Domo arigato</b>	хвала - учтиво
<b>Domo arigato gozaimasita</b>	много хвала (врло учтиво) за нешто што се тек завршило.
<b>Domo arigato gozaimasu</b>	много хвала (врло учтиво) за нешто што се управо догађа
<b>Doshu</b>	"вођа пута" (данас у Аикидоу Моритеру Уесхиба, унук О сенсеиа). Тренутно прва личност светског Аикидоа
<b>Dozo</b>	изволите

## E

<b>Embu gi</b>	одећа за свечане прилике (демонстрације)
<b>Embu kai</b>	свечани скуп, приказ, демонстрација

<b>Empi</b>	лакат
<b>Enten-jizui</b>	слободно кретање и окретање
<b>Eri</b>	оковратник, крагна

## F

<b>Fudoshin</b>	непокретни ум. Стање менталне смирености или непоколебивости. Ум у овом стању је смирен и непомућен. FUDO MYO је будистичко божанство заштитник, које носи мач у једној руци (да уништи непријатеље будистичког учења) и конопац у другој (да спаси разумна бића из понора обмане, или из будистичког места пакла), оно стога оваплоћава двослојни будистички идеал слободе (мач) и сажалења, (са)милости (конопац).
<b>Fukushiki-kokyu</b>	дисање стомаком
<b>Fukushidoin</b>	асистент учитељ
<b>Fukuto</b>	тачка ударца непосредно изнад колена

## G

<b>Gaeshi</b>	обрнуто, контра (КАЕСХИ)
<b>Ganmen</b>	лице
<b>Ganseki otoshi</b>	напредно бацање преко рамена
<b>Gedan-zuki</b>	ударац песницом у предео доњег стомака
<b>Gedan</b>	доња позиција као GEDAN NO KAMAЕ - положај код кога је мач спуштен у правцу колена партнера
<b>Gedan gaeshi</b>	ударац штапом по колену. Држећи штап палчеви су један ка другом
<b>Gi, Dogi, Keiko Gi</b>	одећа у којој се вежба, у Аикидоу - бели кимоно. Немојте носити црна и плава кимона!
<b>Gekon</b>	тачка притиска испод доње усне
<b>Genshin</b>	интуиција
<b>Giri</b>	дужност, обавеза, првенствено према претпостављеном (нпр. према господару или учитељу) За самураје, гири је увек имао предност над људским осећањима
<b>Giri</b>	посвећеник, онај који је на путу.

<b>Giri</b>	сек (SHIHO GIRI - сечење у четири угла)
<b>Gokyo</b>	5.форма (пето учење), KUJI-OSAE, UDE HISHIGI
<b>Gomen nasai</b>	извините
<b>Gunto</b>	војни мач (мач ниског квалитета, добијао се уз униформу у II Светском рату у Јапанској војсци)
<b>Gyaku</b>	обрнуто, контра
<b>Gyaku Hanmi</b>	супротни став са једном ногом напред (уки са левом ногом а тори са десном напред и обрнуто)
<b>Gyakuuchi</b>	укрштени ударац
<b>Gyakuzuki</b>	ударац у контра ставу

## Н

<b>Hai</b>	да
<b>Hachi</b>	осам
<b>Haishu</b>	задњи део руке
<b>Haiku</b>	<p>врста јапанске песме од три реда и седамнаест слогова ( 5,7 и 5). Хаику песме нису намењене подуци већ дубоком уживању у осећањима или сазнању. Изузетно популарне у Јапану. На пример:</p> <p>"Јутарњи сјај. А тако данас може изгледати Моја животна прича."</p> <p style="text-align: right;">"Хаику није песма; он је један покрет руком, полуотворена врата, избрисано огледало." <i>Глајт (Glyth)</i></p>
<b>Haito</b>	гребен шаке
<b>Hajime</b>	старт
<b>Hakama</b>	широке јапанске панталоне. Везују се тракама око струка. Носе их ууданске тј. носиоци црног појаса, црне или тамно плаве. Девојке у неким салама носе беле хакаме иако немају дан појас. Такође, хакама се носи и у кендоу и јаидоу.
<b>Haori</b>	кратки огртач
<b>Hanmi</b>	став са једном ногом напред. Стопала чине заједно троугао, пета предње ноге је на линији корена палца задње ноге. Може бити са вишим или нижим положајем тежишта (са скупљеним или раширеним ногама).

<b>Hanmi Handachi</b>	технике које се изводе када је тори у сувари вази (на коленима) а уке у тацхи вази. (на ногама).
<b>Hasso no Kamae</b>	положај у који долазимо након покрета са штапом у облику арапског броја 8. Исти положај постоји и у техникама мача. Мач или штап држимо усправно уз раме.
<b>Hombu Dojo</b>	централни дођо организације. Аикикаи хомбу дођо се налази у Токију.
<b>Hantai-ni</b>	у супротном правцу
<b>Hantai</b>	супротно
<b>Happo</b>	8 праваца. HAPPO GIRI - вежба сечења у осам праваца.
<b>Hara</b>	стомак.
<b>Hara gei</b>	игра или уметност стомака. Често се користи овај назив на западу као синоним за "шесто чуло"
<b>Hayaku</b>	брже
<b>Heiko</b>	паралелно
<b>Henkawaza</b>	варијацијске технике. Почетак једне технике и завршетак другом техноком.нпр. IKKYO који се завршава као IRIMI NAGE
<b>Hera</b>	део на хаками иза леђа који се подвлачи испод појаса.
<b>Hidari</b>	лево
<b>Hijidori</b>	хват за лакат
<b>Hijizume</b>	атеми тачка на унутрашњем делу лакта
<b>Hiji</b>	лакат
<b>Hiki</b>	повући
<b>Hineri</b>	окренути, завити
<b>Hitai</b>	чело
<b>Hitoemi</b>	улазак паралелно напред
<b>Hitoriwaza</b>	"вежбање са невидљивим партнером"
<b>Ho</b>	метод

## I

<b>Ichi</b>	један
-------------	-------

<b>Ido</b>	кретање
<b>Idori</b>	технике које се вежбају у сеизи
<b>Iie</b>	не
<b>Ikki-ni</b>	у једном даху, сместа
<b>Ikkyo</b>	1.форма (прво учење), OSHI TAOSHI, UDE OSAE
<b>Ima</b>	сад
<b>Irimi nage</b>	бацање са уласком
<b>Irimi</b>	улазак телом

### Ј

<b>Jiyu waza</b>	слободан стил извођења техника - најчешће на договорен напад од стране више нападача. Разликује се од Рандорија у другим вештинама.
<b>Jinchu</b>	тачка притиска изнад горње усне испод носа
<b>Jinkai kyusho</b>	виталне тачке на људском телу
<b>Jintai</b>	тело
<b>Jo</b>	дрвени штап који се користи у аикидоу дужине око 127 цм. Штап је изворно служио као штап за ходање. Већина покрета јо-ом потиче из јапанског традиционалног борења копљем (YARI JUTSU), понека из JO JUTSU-а, а нека је осмислио сам оснивач.
<b>Jodan</b>	висок став, мач се држи изнад главе JODAN NO KAMAE
<b>Jodan zuki</b>	ударац песницом у пределу главе
<b>Jodan</b>	високо, горњи део тела (глава)
<b>Jo dori</b>	технике одбране за одузимања штапа
<b>Ju</b>	десет
<b>Juizo</b>	предео бубрега, крста
<b>Juji nage, juji garami</b>	бацање са уплитањем руку (буквално: десето бацање)
<b>Junchu</b>	атеми тачка изнад усне

## К

<b>Kabuto</b>	кацига (део самурајског оклопа)
<b>Kaeshi</b>	исто као GAESHI , контра, обрнуто
<b>Kaeshizuki</b>	контра ударац руком
<b>Kaeshiwaza</b>	технике контри (GAESHI WAZA)
<b>Kaiso</b>	титула
<b>Kamae</b>	основни став у аикидоу. Са мачем, у зависности од положаја руку може бити jodan kamae, waki kamae ...
<b>Kami</b>	дух, анђео, божанство . Идеограм се састоји из знака за ватру и знака за воду.
<b>Kamikaze</b>	"божански ветар". Олуја која је збрисала монголску флоту Кубај-кана у нападу на Јапан 1281. Термин је познат по пилотима самоубицама пред крај II светског рата
<b>Kansetsuwaza</b>	технике нарушавања - katami waza нпр. nikuo, sankyo
<b>Kata</b>	низ покрета који се самостално увежбавају. У аикидоу кате се раде са штапом (JO). Борба са замишљеним противником
<b>Katamewaza</b>	технике контроле - OSAE WAZA, KANSETSU WAZA, SXIME WAZA
<b>Katana</b>	самурајски мач. Дужи од два мача који су се носили за појасом.
<b>Katsu</b>	1) победити; 2) нарочита врста крика - као киаи; 3) техника оживљавања или побуђивања енергије
<b>Kaiten</b>	точак. Окрет за 180 степени на прстима обе ноге
<b>Kaiten nage</b>	кружно (точак) бацање. Постоји као uchi-kaiten nage и soto-kaiten nage (унутра и споља)
<b>Kan</b>	интуиција
<b>Kancho</b>	власник школе или сале
<b>Karuma</b>	као waki gatae, мач хоризонтално
<b>Kashakiuchi</b>	повезани напад
<b>Kashi</b>	ноге
<b>Kata dori</b>	хват за раме са једном руком

<b>Katamewaza</b>	технике контроле - osae waza, kensetsu waza, shime waza
<b>Katatedori</b>	хват руком за руку (gyaku-hanmi)
<b>Katateuchi</b>	ударац једном руком
<b>Katate</b>	рука
<b>Kayoi deshi</b>	ученици који живе изван сале (погледај UCHI DESHI)
<b>Keiko</b>	тренинг. Једини начин учења аикидоа!.
<b>Ken</b>	мач
<b>Kensho</b>	просветљење видети (MOKUSO и SATORI)
<b>Keiko gi, do gi, gi</b>	одећа у којој се вежбају борилачке вештине. У аикидо сали то је бели кимоно
<b>Kesa</b>	ревер
<b>Kesa giri</b>	сек мачем сличан Yokomen uchi секу, с тим што се мач не креће путањом са главе већ са"са ревера".
<b>Ki</b>	ум, енергија, дух, животна сила (кинески CHI). Централни идеограм у речи АИКИДО по месту и по значењу
<b>Kiai</b>	гласни и енергичним издах са вриском (осим у <b>Uechu-ryu</b> каратеу где је тих и издах подсећа на "хат"). Идеограми за ки аи су исти као за АИ КИ. Изводи се тако што треба избацити што већу количину ваздуха за што краће време уз гласове: то, са, аи, и ... Киаи се често користи и у борби да би се сабрала снага и уплашио противник. Постоји посебно умеће киаиа које се увежбава у KIAI JITSU вештини.
<b>Kihon</b>	основно, фундаметално. Често постоје наоко велике разлике у начину извођења исте технике у аикидоу. Сагледати испод спољашњости право лице технике и схватит срж једноставног значи разумети шта је KIHON.
<b>Ki Musubi</b>	KI NO MUSUBI = повезивање кија. Као код KI MUSUBI NO TACHI -ја вежбе са мачевима. Прави KI MUSUBI захтева ум који је чист, флексибилан и пажљив. (видети SETSUZOKU)
<b>Kihonwaza</b>	osnovne tehnike
<b>Ki no nagare</b>	ток кија.
<b>Kikan</b>	душник
<b>Kiku</b>	ниже
<b>Kiyotsukete</b>	опрезно, пажљиво
<b>Kiza</b>	положај. на коленима, али на прстима као код SHIKKO-а
<b>Ko</b>	мало, мали. Као, рецимо KOTE - шака "мала рука".



<b>Kodomo</b>	дете
<b>Kogatana</b>	"mali mač" - нож сакривен у SAYA (канијама) katane или wakizashi-ja
<b>Kokoro</b>	срце, ум. Психологија јапанског народа не прави јасну разлику између места где се налази интелект (ум) и места где се налазе емоције (осећања) као што то прави западна психологија
<b>Kokorogamae</b>	ментални однос тј. став
<b>Kohai</b>	млађи ученик
<b>Kokyu</b>	дисање, снага даха. Део аикидоа који је развијен из KOKYU RYOKU-а, што значи снага дисања. Ово је усаглашавање дисања са кретањем. Контролом дисања може да се постигне боља концентрација и да се елиминише стрес. У многим традиционалним облицима медитације, контрола дисања се користи као метод за развијање високе концентрације и менталне смирености. У великом броју језика и култура <i>дух</i> и <i>дах</i> су блиско повезани. <i>Удахнути</i> и на нашем језику има два значења као и реч <i>издахнути</i> . Вежбе дисања у аикидоу су бројне, и многе технике аикидоа се заснивају на KOKYU принципу. Вежбе дисања имају за циљ да помогну у развоју KOKYU RYOKU-а.
<b>Kokyu ho</b>	вежба у пару у седећем положају за постизање кокјуа. Зове се и MOROTETORI KOKYU NAGE, RYOTEMOCHI KOKYU NAGE ili UDE-OROSHI IRIMI
<b>Kokyu ryoku</b>	снага дисања
<b>Kokyu nage</b>	бацање са кокјуом. Велики број аикидо техника носи ово име. Техника се најчешће завршава падом унапред укеа.
<b>Komi</b>	приближити се
<b>Kongo</b>	оштрица вертикално поред лица
<b>Koryu</b>	стари стил
<b>Kosadori</b>	хват за руку (кататедори аи-ханми)
<b>Koshi</b>	кукови
<b>Koshi nage</b>	бацање преко кукова
<b>Koshita</b>	задњи крути део хакаме који долази на кукове
<b>Kotae</b>	промена
<b>Kote gaeshi</b>	бацање са завртањем шаке
<b>Kote</b>	шака "мала рука".
<b>Koto</b>	стари мач (направљен пре 1573)
<b>Kotodama</b>	вежба испуштања различитих звукова (гласова) са намером довођења у екстазично стање.

<b>Ku</b>	девет (KYU)
<b>Kubishime</b>	дављење.
<b>Kumijo</b>	вежбе са штапом (JO) у пару.
<b>Kumitachi</b>	вежбе са мачем (БОКЕН) у пару.
<b>Kubi naka</b>	атеми тачка на глави
<b>Kubi</b>	врат
<b>Kujiki</b>	напрезање
<b>Kuzushi</b>	принцип нарушавања партнерове равнотеже. У аикидоу техника не може бити ваљано изведена без овог принципа. (TAI NO KUZUSHI - довођење тела у неравнотежу)
<b>Kyu</b>	ученички појасеви, од 6. до 1, респективно: рокуи, гокуи, уонкуи, санкуи, никкуи, иккуи.
<b>Kyudo</b>	јапанско стреличарство
<b>Kyusho</b>	виталне тачке на телу

## M

<b>Ma Ai</b>	оптимално растојање између партнера.
<b>Masakatsu</b>	"истинска победа"
<b>Maе</b>	напред, спреда као MAE UKEMI = пад напред
<b>Massugu</b>	право напред
<b>Mata</b>	препоне, слабине
<b>Matadachi</b>	део са стране на хаками
<b>Mate</b>	Сачекај
<b>Mawashi</b>	окрет, ротација
<b>Mawatte</b>	окрени се
<b>Menuchi</b>	ударац у главу
<b>Men</b>	Глава
<b>Michi</b>	пут (исто као ДО) У једном периоду оснивач аикидоа своју вештину зове AIKI NO MICHU (пут аикиа)
<b>Migi</b>	Десно

<b>Mimi</b>	Уши
<b>Moku roku</b>	каталог техника
<b>Morote dori</b>	хват две руке за једну (KATATE RYOTE DORI)
<b>Morote</b>	обе руке
<b>Mudansha</b>	носилац белог појаса, онај који нема дан појас
<b>Mune dori</b>	хват за груди (ревере)
<b>Mune tsuki</b>	ударац песницом у предео груди
<b>Mune</b>	груди, прса
<b>Munen</b>	без размишљања. Стање познато као тренутак када самурај извуче мач решен да га употреби.
<b>Musubi</b>	јединство, повезивање

## N

<b>Nagashi waza</b>	начин рада где се једна техника претапа у другу
<b>Nagashi</b>	претапање
<b>Nagare</b>	протицање, ток
<b>Nage</b>	бацање, онај који баца (ТОРИ)
<b>Naginata</b>	оружје налик халабарди (штап са сечивом на врху). Оружје које су традиционално користиле жене. Данас се вежба у оквиру вештине НАГИНАТА-ДО.
<b>Naikē</b>	тачка притиска код глежња
<b>Naka ni</b>	ка центру
<b>Naka</b>	центар
<b>Naname</b>	дијагонално
<b>Ne waza</b>	технике рвања
<b>Nikyo</b>	2.форма (друго учење), KOTE MAWASHI, KOTEMAKI
<b>Ninja</b>	специјално обучени шпијуни - о њиховим способностима нпр. прикривања круже митови
<b>Ninjo</b>	људска осећања; сажаљење, благост -према самурајском кодексу долазила су на друго место иза гирија -дужности

<b>Ni nin gake</b>	одбрана од два нападача
<b>Nuki</b>	вуци
<b>Nukite</b>	крајеви несавијених прстију

### O

<b>Obi</b>	Појас
<b>Ohajo</b>	добар дан!
<b>Osae waza</b>	технике контроле, (иккио, санкуо)
<b>O-Sensei</b>	"Велики учитељ" , Морихеи Уесхиба, оснивач аикидоа.
<b>Oizuki</b>	ударац са кораком
<b>Oji waza</b>	технике блока и контранапада
<b>Omote</b>	напред, директно, присутан принцип код многих техника (иккуо омоте)
<b>Omotewaza</b>	директне технике
<b>Ona</b>	Жена
<b>Onegaishimasu</b>	замолити неког да са вама вежба
<b>Osae</b>	притисак, гурање, имобилизација
<b>Otoshi</b>	бацање, на доле

### R

<b>Randori</b>	слободан стил "ван тренинга". Разликује се од JIYU WAZE у којој постоји слобода извођења техника али се поштује однос уки - тори. тј. уки прима технику односно даје енергију за извођење технике. Овај вид вежбања је код других вештина нпр. ђудоа од примарне важности.
<b>Rei</b>	поздрав поклоном
<b>Reigi</b>	опхођење. Придржавање одговарајућег опхођења (понашање) у свако доба. (нарочито у сали) је битан део тренинга.
<b>Reigisoho</b>	правила понашања у дођоу
<b>Renzoku</b>	непрекидан, сталан
<b>Riai</b>	заједнички назив за симбол троугла, круга и квадрата. <i>М. Саито</i> троугао објашњава као аикидо став - хитоеми, круг као кретање а квадрат као

контролу. Уешиба је говорио да кад троугао, квадрат и круг постану, једно и почну да теку скупа заједно са кијем, тада се појављује аикидо. Символика ових знакова је много шира.

<b>Ritsu-Rei</b>	наклон када улазимо у дојо. Наклон није само физички покрет вашег тела већ и ментални. Под тим се мисли да ученику када улази у Дојо, после наклона мисли буду чисте а ум миран и сталожен. Након наклона требало би да се осећамо пријатно, мирно и опуштено. Наклон мора да се изведе тако да заиста позитивно утиче на вас - а не да то буде само формални наклон телом.
<b>Roku</b>	шест
<b>Ritsuzen</b>	медитирање у стојећем положају
<b>Ronin</b>	вitez луталица, самураји без господара. (дословно "људи таласа"). Често су нарушавали мир у Једу, нарочито за време Токугава.
<b>Ryokata dori</b>	хват са две руке за два рамена
<b>Ryote dori</b>	хват са две руке за две руке

## S

<b>Sabaki</b>	кретање (TAI SABAKI - кретање тела)
<b>Saho</b>	у лево
<b>Samurai</b>	најамни ратник, представник средњовековне војне класе у Јапану. Више од 700 година самураји су имали пресудну улогу у формирању историје Јапана. Идеограм којим се чита као самурај значи заправо човека који служи.
<b>San</b>	три
<b>San nin gake</b>	одбрана од три нападача
<b>Sankaku</b>	троугао
<b>Sankyo</b>	3.форма (треће учење), KOTE HINERI, SHIBORI-KIME
<b>Satori</b>	просветлење (илуминација)
<b>Satsu nin to</b>	мач који убија. Иако је идеал представљао мач који спашава живит (види KATSU JINKEN), сматрано је да зло које спречава много веће зло може бити оправдано.
<b>Seigan</b>	природан положај, основни став са мачем
<b>Seika no iten</b>	"једна тачка у доњем стомаку" - танден.
<b>Setsuzoku</b>	повезаност, може значити континуитет у техници

<b>Seikatanden</b>	доњи стомак
<b>Seiken</b>	песница
<b>Seikichu</b>	Кичма
<b>Sen</b>	примена најприкладније технике као реаговање на напад. Постоје још и SEN NO SEN -испољвање кија у вишем облику - примена најсврсиходније технике на започети напад, с тим да је одговор уследио пре него што је напад реализован до краја, имамо и GO NO SEN - одговор на напад пре него што је он и започет).
<b>Sensei</b>	учитељ (буквално: "прво рођени")
<b>Sensei ni rei</b>	поздрав учитељу
<b>Seiza</b>	положај у коме се седи на коленама (клечи). У овом положају смо на почетку и на крају часа и онда када сенсеи демонстрира технике. У неким случајевима може седети и у АНЗИ (турски сед)
<b>Semete</b>	Нападач
<b>Sempai</b>	старији ученик
<b>Senaka</b>	задњи део тела
<b>Senjutsu</b>	Тактика
<b>Shi</b>	четири (YON)
<b>Shi</b>	човек самурај, ратник (BU SHI)
<b>Shichi</b>	седам (NANA)
<b>Shidojin</b>	учитељ, инструктор - (ради се о титули)
<b>Shihan</b>	старији учитељ - "учитељ над учитељима" - (ради се о титули)
<b>Shiho nage</b>	бацање у четири стране
<b>Shikaku</b>	мртви угао. Положај у коме је противнику тешко да нападне и из кога је релативно лако контролисати његову равнотежу и технику
<b>Shinai</b>	мач од бамбуса. Користи се у кендоу.
<b>Shikko</b>	кретање на коленима. Врло је важно за стицање осећаја стабилности и за вежбање кретања из кукова.
<b>Shinken shobu</b>	дуел правим мачевима
<b>Shinshin shugyo</b>	вежбање ума и тела
<b>Shinshin toitsu</b>	јединство духа и тела
<b>Shinshin</b>	ум и тело

<b>Shintai</b>	Тело
<b>Shinto</b>	"нови мач", назив за мачеве направљене између 1573 и 1760
<b>Shita hara</b>	доњи стомак (СЕИКА ТАНДЕН)
<b>Shita</b>	доле
<b>Shizoku</b>	сигурна тачка
<b>Sho</b>	мали
<b>Shodan</b>	први дан појас
<b>Shomen</b>	право напред
<b>Shomen uchi</b>	ударца одозго право напред (изнад главе у главу)
<b>Shoto</b>	вакизасхи, кратки мач
<b>Suburi</b>	основне и неопходне вежбе за ЈО и БОКЕН. Ударци, секови и бодови који се увежбавају понављањем.
<b>Shoshin</b>	свест почетника
<b>Shuchu</b>	концентрација
<b>Shugeki</b>	напад
<b>Shuhai</b>	задњи део руке
<b>Shuto</b>	брид шаке
<b>Sode dori</b>	хват за рукав
<b>Sode</b>	рукав
<b>Soke</b>	први човек стила (у том тренутку глава породице)
<b>Sokei</b>	препоне, слабине
<b>Sokutei</b>	пета (део стопала)
<b>Soto</b>	спољна страна
<b>Suburi</b>	основне вежбе за ЈО и БОКЕН. Ударци, секови и бодови који се увежбавају понављањем.
<b>Sumi otoshi</b>	слуштање у угао, техника бацања
<b>Sumimasen</b>	извините (да привучете пажњу)
<b>Suwari Waza</b>	технике које се изводе у партеру (на коленима). Положај у коме се седи на коленима је био присутан у целој јапанској историји. Данас нам ове технике користе за развијање осећаја стабилности и кретања из кукова.

**Suwatte**

седите доле



## Т

<b>Tabi</b>	јапанске чарапе које се користе у сали.
<b>Tachidori</b>	технике одбране и одузимања мача
<b>Tachiwaza</b>	технике које се изводе у стојећем ставу
<b>Tachi</b>	врста јапанског мача - катана
<b>Tachi</b>	на ногама
<b>Tachiwaza</b>	технике које се изводе у стојећем ставу
<b>Taijutsu</b>	телесне технике
<b>Taninsugake</b>	тренинг са више нападача, FUDORI DORI
<b>Taiatari</b>	телесни контакт
<b>Tai no henko</b>	вежба у паровима где се тори тенканом уклапа у укеов напад.
<b>Taijutsu</b>	телесне технике (без оружја)
<b>Taisabaki</b>	кретање тела
<b>Takeda Sokaku</b>	велики мајстор Даито аики-ђицуа, један од најзначајнијих мајстора од кога је учио Морихеи Уесхиба.
<b>Tanden</b>	стомак, буквално "поље на коме седи тан" - (исто што и САИКА НО ИТЕН - једна тачка у стомаку) Назив је изведен из кинеског тан-тјен (види ХАРА)
<b>Taninsugake</b>	вежбање са више нападача (обично напад хватом).
<b>Tanto</b>	нож. Јапанска верзија једносеклог ножа без штитника тј. тсубе. На тренингу се користи дрвена имитација.
<b>Tanto dori</b>	технике одбране и одузимања ножа
<b>Tatami</b>	струњача, уједно значи и губа сламена простирка која је покривала цео под у традиционалној јапанској соби. По татамију се не хода обувен!
<b>Tatekigeiko</b>	вежбање са више нападача
<b>Tatekiuchi</b>	одбрана од више нападача
<b>Tateki</b>	вишеструки напад
<b>Tatte</b>	Подизање
<b>Te</b>	Рука

<b>Teno</b>	Цар
<b>Teura</b>	руком унутра
<b>Tewaza</b>	ручне технике (у одбрани од оружја)
<b>Tegatana</b>	"рука мач" - спољни брид шаке
<b>Tenkan</b>	окрет око предње ноге за 180 степени.
<b>Tenshin</b>	кретање уназад под углом од 45 степени са са привлачењем предње ноге (са променом става: <b>Ushiro Ashi Tenshin</b> - tenshin са ногом која је на почетку била отпозади)
<b>Tekubi</b>	ручни зглоб, зглавак
<b>Tenchi nage</b>	бацање "небо -земља" ten (tjen - кинески) значи небо; chi је земља
<b>Tento</b>	атеми тачка иза главе
<b>Tenugui</b>	платнена марама, носи се на глави у кендоу испод кациге
<b>Tettsui</b>	"песница као чекић"
<b>Toma</b>	велика дистанца (као код КАТАТЕ ТОМА УЧИ - ударца са штапом)
<b>Tomodachi</b>	пријатељ
<b>Tori</b>	онај који изводи технику (насупрот УКЕ-у)
<b>Torii</b>	врата на уласку у шинтоистичко светилиште, имају облик ћириличног слова П.
<b>Tsuba</b>	штитник на мачу између сечива и балчака
<b>Tsuboi</b>	акупунктурна тачка. ТСУБОИ се налазе на меридијанима којима протиче КИ кроз наш организам. Стари кинески идеограм за тсубо је налик врчу танког врата са поклопцем где врч представља спремиште КИ-а а врат врча пут до њега. .
<b>Tsuki</b>	бод или праволинијски ударац (ЗУКИ), у аикидоу, то је најчешће <b>Chudan Oi-TSUKI</b>
<b>Tsukuri</b>	ремећење равнотеже (припрема за бацање у ђудоу)

## U

<b>Uchi</b>	предња страна, изнутра, као код напада са предње стране (SHOMEN UCHI)
<b>Uchi dechi</b>	ученици који живе у оквиру DOJO-а
<b>Uchiwaza</b>	предње технике

<b>Uchima</b>	растојање са кога можете ударити чинећи један корак
<b>Uchimata</b>	унутрашње бацање
<b>Uchite</b>	Нападач
<b>Ude</b>	рука (од шаке до рамена)
<b>Ue</b>	Горе
<b>Ueshiba Morihei</b>	оснивач аикидоа (1883.-1969.)
<b>Ukewaza</b>	технике блокирања
<b>Uke</b>	особа која "прима" технику, односно на којој се техника ради од стране ТОРИ-а. Партнер или асистент. У аикидоу укеа никад не посматрамо као противника.
<b>Ukemi</b>	пад - буквално: "примити тело". Може бити изведен на различите начине као пад унапред MAE UKEMI, уназад USHIRO UKEMI или у страну YOKO UKEMI. Сврха пада је увек да заштити тело од повреда и уке да би избегао повреду најчешће сам бежи падом од захвата. Због тога падови изгледају другачије од падова у ђудоу где је контакт најчешће много ближи и где партнер бива бачен мимо своје воље.
<b>Uki</b>	Пловећи
<b>Ura</b>	Иза
<b>Ura</b>	"круг." Класичан начин извођења аикидо техника код кога се склањамо иза укеа, ТЕНКАНОМ или ИРИМИ ТЕНКАНОМ
<b>Uraken</b>	задња страна песнице
<b>Ushiro</b>	позади, иза, као USHIRO UKEMI - пад уназад
<b>Ushiroeridori</b>	хват иза леђа руком за оковратник испод темена
<b>Ushirokubishime</b>	дављење иза леђа
<b>Ushirohijidori</b>	хват иза леђа са обе руке за оба лакта
<b>Ushiroryokatadori</b>	хват иза леђа са две руке за два рамена
<b>Ushiroryotedori</b>	хват иза леђа са две руке за две руке
<b>Ushirotsuki</b>	бод ударац уназад са штапом
<b>Ushirowaza</b>	технике одбране од напада са леђа

## W

<b>Wakarimasu</b>	Разумем
-------------------	---------

<b>Wakarimasen</b>	не разумем
<b>Waki gamae</b>	став у коме се мач држи спуштен иза тела, нпр. код трећег субурија
<b>Waki</b>	иза пазуха
<b>Wakikage</b>	атеми тачка испод пазуха
<b>Wakizashi</b>	кратки мач, схото. Носио се заједно са катаном.
<b>Waza</b>	техника

## Y

<b>Yame</b>	стоп
<b>Yo</b>	позитивни природни принцип
<b>Yoi</b>	спремни
<b>Yokouchi</b>	ударац са стране
<b>Yoko</b>	са стране
<b>Yokomenuchi</b>	дијагонални ударац напред
<b>Yokomen</b>	глава са стране
<b>Yonkyo</b>	4.форма (четврто учење)
<b>Yubi</b>	прст
<b>Yudansha</b>	носилац дан појаса, црног појаса
<b>Yukuri</b>	спорије

## Z

<b>Zanshin</b>	контролисање ума / срца.
<b>Zekken</b>	извезено или написано име или име дођоа на одећи
<b>Zengaku</b>	чело
<b>Zenpo</b>	спреда
<b>Zenshin</b>	целокупно тело
<b>Zentai</b>	све, целокупно

**Zori**

јапанске сандале. Служе нам да дођемо до татамија са чистим ногама!

### 3.2. ТЕМАТСКИ РЕЧНИК

#### 3.2.1 Ставови

<b>Anza</b>	положај у коме се седи са прекрштеним ногама - (турски сед)
<b>Chudan</b>	средњи став , мач у средини.
<b>Gedan</b>	ниски положај, мач у доњем положају
<b>Hanmi</b>	став са једном ногом напред
<b>Hasso gamae</b>	став са мачем или штапом на рамену
<b>Hitoemi</b>	улазак паралелно напред
<b>Iai hiza, Tate hiza</b>	Клечање
<b>Jodan gamae</b>	висок став, мач се држи изнад главе
<b>Kamae</b>	Став
<b>Karuma</b>	као ваки гамае, мач хоризонтално
<b>Kongo</b>	оштрица вертикално поред лица
<b>Seiza</b>	положај у коме се седи на потколеницама (клечи)
<b>Seigan</b>	природан положај, основни став са мачем
<b>Tachi</b>	на ногама
<b>Waki gamae</b>	став у коме се мач држи спуштен иза тела, са стране

#### 3.2.2. Кретања

<b>Asoko</b>	Тамо
<b>Ayumi ashi</b>	укрштени корак
<b>Chudan</b>	средње, средњи део тела
<b>Chokusen</b>	на правој линији, директно
<b>Gyaku</b>	обрнуто, контра
<b>Gedan</b>	ниско, доњи део тела (од струка наниже)
<b>Hantai ni</b>	у супротном правцу
<b>Happo</b>	у осам праваца, свуда

<b>Heiko</b>	паралелно
<b>Hidari</b>	лево
<b>Ichimonji</b>	на правој линији
<b>Jodan</b>	високо, горњи део тела (глава)
<b>Fumi komi</b>	промена става корацима напред или назад
<b>Tsugi ashi</b>	клизећи корак (из високог у високи став)
<b>Okuri ashi</b>	клизећи корак (из широког у широки став)
<b>Tenkan</b>	окрет око предње ноге за 180 степени
<b>Tenshin</b>	кретање уназад под углом од 45 степени са привлачењем предње ноге
<b>Tai Sabaki</b>	кретања тела
<b>Mae</b>	напред
<b>Migi</b>	десно
<b>Massugu</b>	право напред
<b>Naka</b>	центер
<b>Naka ni</b>	ка центру
<b>Naname</b>	дијагонално
<b>Omote</b>	директно
<b>Otoshi</b>	бацање
<b>Shikko</b>	кретање на коленима
<b>Shomen</b>	право напред
<b>Soto</b>	спољна страна
<b>Ura</b>	иза
<b>Uchi</b>	предња страна
<b>Ushiro</b>	позади, иза
<b>Ue</b>	горе
<b>Kaiten</b>	окрет у месту, круг, точак
<b>Kiku</b>	ниже
<b>Komi</b>	приближити се

<b>Yoko</b>	са стране
-------------	-----------

<b>Waki</b>	иза пазуха
-------------	------------

<b>Zenpo</b>	Напред
--------------	--------

### 3.2.3. Напади

#### Ударци

<b>Atemi</b>	удараци у виталне тачке
--------------	-------------------------

<b>Chudan zuki (tsuki)</b>	ударац песницом у предео стомака
----------------------------	----------------------------------

<b>Gedan zuki</b>	ударац песницом у предео доњег стомака
-------------------	--

<b>Gyaku zuki</b>	ударац у контра ставу
-------------------	-----------------------

<b>Jodan zuki</b>	ударац песницом у пределу главе
-------------------	---------------------------------

<b>Kaeshi zuki</b>	контра ударац
--------------------	---------------

<b>Katate uchi</b>	ударац једном руком
--------------------	---------------------

<b>Men uchi</b>	ударац у главу
-----------------	----------------

<b>Maegeri</b>	ударац ногом
----------------	--------------

<b>Mune tsuki</b>	ударац песницом у предео груди
-------------------	--------------------------------

<b>Oi zuki</b>	ударац са кораком
----------------	-------------------

<b>Shomen uchi</b>	ударац одозго
--------------------	---------------

<b>Tsuki</b>	у аикидоу, то је најчешће <b>Chudan Oi-zuki</b>
--------------	---

<b>Uchi</b>	напред, предња страна, нпр. код напада (SHOMEN UCHI)
-------------	--

<b>Yokomen uchi</b>	дијагонални ударац одозго
---------------------	---------------------------

<b>Yoko uchi</b>	ударац са стране
------------------	------------------

#### Хватови

<b>Katate dori (tori)</b>	хват руком за руку (gyako-hanmi)
---------------------------	----------------------------------

<b>Katate dori</b>	хват руком за руку - десна за десну
--------------------	-------------------------------------



**aihanmi**


---

**Kosadori** хват руком за руку - десна за десну (**Katate dori aihanmi**)

---

**Katate ryote dori** хват са две руке за једну руку

---

**Morote dori** хват са две руке за једну руку (**Katate ryote dori**)

---

**Kubi jime** дављење (погледати KUBI JIME) у абecedном речнику)

---

**Kata dori** хват за раме са једном руком

---

**Ryokata dori** хват са две руке за два рамена

---

**Ryote dori** хват са две руке за две руке

---

**Mune dori** хват за груди (ревере)

---

**Hiji dori** хват за лакат

---

**Sode dori** хват за рукав

---

**Ushiro eri dori** хват иза леђа руком за оковратник испод темена

---

**Ushiro ryote dori** хват иза леђа са две руке за две руке

---

**Ushiro ryokata dori** хват иза леђа са две руке за два рамена

---

**Ushiro dori** хват иза леђа са обе руке преко руку торија

---

**Ushiro katate dori kubishime** хват иза леђа са једном руком за руку и дављење другом

---

**Ushiro kubishime** дављење иза леђа

---

**Комбиновани напади**


---

**Kata dori men uchi** хват за раме са једном руком и напад другом одозго

---

**Mune dori men uchi** хват за груди (ревере) једном руком и напад другом одозго

---

**3.2.4. Полуге**

<b>Ikkyo</b>	1. форма (прво учење) - oshi taoshi, ude osae
<b>Nikyo</b>	2. форма (друго учење) - kote mawashi, kotemaki
<b>Sankyo</b>	3. форма (треће учење) - kote hineri, shibori-kime
<b>Yonkyo</b>	4. форма (четврто учење) - tekubi osae
<b>Gokyo</b>	5. форма (пето учење) - kuji-osae, ude hishigi
<b>Rokyo</b>	стари назив за Hiji kime osae
<b>Hiji kime osae</b>	фиксација са полугом на лакту

**3.2.5. Бацања**

<b>Aiki nage</b>	бацање аикием. Тори се поставља телом испред путање кретања укеа.
<b>Aiki otoshi</b>	више бацање у аикидоу.
<b>Irimi nage</b>	бацање са уласком
<b>Juji nage, juji garami</b>	бацање са уплитањем руку (буквално - десето бацање)
<b>Kaiten nage</b>	кружно (точак) бацање. Постоји као uchi-kaiten nage и soto-kaiten nage (унутра и споља)
<b>Kokyu ho</b>	вежба у пару у седећем положају за постизање кокјуа. Зове се и morotetori kokyu nage или gyotemochi kokynage ude-oroshi irimi
<b>Kokyu nage</b>	бацање са кокјуом. Велики број аикидо техника носи ово име. Техника се најчешће завршава падом напред укеа.
<b>Koshi nage</b>	бацање преко кукова
<b>Kote gaeshi</b>	бацање са завртањем шаке
<b>Shiho nage</b>	бацање у четири правца

<b>Tenchi nage</b>	бацање "небо - земља"
<b>Suni gaeshi</b>	бацање у угао
<b>Sumi otoshi</b>	спуштање у угао, техника бацања
<b>Ushiro kyri otoshi</b>	повлачење леђа уназад
<b>Ganseki otoshi</b>	напредно бацање преко рамена

### 3.2.6. Технике

<b>Atemiwaza</b>	технике удараца
<b>Ukemi</b>	пад - буквално: "примити тело"
<b>Kumitachi</b>	или <b>Tachi</b> - вежбе мачем у пару.
<b>Kumijo</b>	вежбе штапом у пару
<b>Tachidori</b>	технике одбране за одузимања мача
<b>Tantodori</b>	технике одбране за одузимања ножа
<b>Hanmihantachi waza</b>	технике које се изводе када је тори у suwari (на коленима) а уке у tachi wazi. (на ногама)
<b>Hitoriwaza</b>	"вежбање са невидљивим партнером"
<b>Jiyuwaza</b>	слободан стил извођења техника - најчешће на договорен напад од стране више нападача. Разликује се од Рандорија у другим вештинама.
<b>Jimewaza</b>	технике дављења
<b>Jodori</b>	технике одбране за одузимања штапа
<b>Futaridori</b>	одбрана од више нападача ( ni-nigaeki од двојце, san-nigaeki од тројце)
<b>Kaeshiwaza</b>	технике контри (GAESHI-WAZA)
<b>Kansetsuwaza</b>	технике нарушавања - katami waza нпр. nikuo, sankyo
<b>Katamewaza</b>	технике контроле - osae waza, kensetsu waza, shime waza
<b>Kihonwaza</b>	основне технике
<b>Nagashiwaza</b>	претапање једне технике у другу

<b>Newaza</b>	технике рвања
<b>Ojiwaza</b>	технике блока и контранапада
<b>Omotewaza</b>	директне технике
<b>Shiwaza</b>	технике контри, Kaeshi-waza
<b>Sutemiwaza</b>	пожртвоване технике
<b>Suwariwaza</b>	технике које се изводе у партеру (на коленима)
<b>Tachiwaza</b>	технике које се изводе у стојећем ставу
<b>Tewaza</b>	ручне технике (као одбрана од оружја)
<b>Ushiwaza</b>	технике одбране од напада са леђа
<b>Ukewaza</b>	технике блокирања
<b>Waza</b>	техника, форма

### 3.2.7. Делови тела

<b>Abara</b>	ребра
<b>Ago</b>	уста
<b>Ashi</b>	нога
<b>Ashikubi</b>	глежањ
<b>Atama</b>	глава
<b>Chototsu</b>	тачка ударца између очију
<b>Daitai</b>	бедро
<b>Dokko</b>	тачка притиска иза ува
<b>Empi</b>	лакрат
<b>Eri</b>	оковратник, крагна
<b>Fukuto</b>	тачка ударца непосредно изнад колена
<b>Ganmen</b>	лице
<b>Gekon</b>	тачка притиска испод доње усне
<b>Hara</b>	стомак
<b>Haishu</b>	задњи део руке

<b>Haito</b>	гребен шаке
<b>Haiwan</b>	подлактица
<b>Hiji</b>	лакрат
<b>Hitai</b>	чело
<b>Jinchu</b>	тачка притиска изнад горње усне испод носа
<b>Jintai</b>	тело
<b>Jinkai kyusho</b>	виталне тачке на људском телу
<b>Juizo</b>	предео бубрега, крста
<b>Kakato</b>	пета
<b>Kakuto</b>	спољни део ручног зглоба (код ударца)
<b>Kashi</b>	ноге
<b>Katate</b>	рука
<b>Kote</b>	шака, "мала рука"
<b>Kubi</b>	врат
<b>Kubinaka</b>	атеми тачка на глави
<b>Kyusho</b>	виталне тачке на телу
<b>Mata</b>	препоне, слабине
<b>Men</b>	глава
<b>Mimi</b>	уши
<b>Morote</b>	обе руке
<b>Mune</b>	грудни кош
<b>Naikе</b>	тачка притиска код глежња
<b>Seikatanden</b>	доњи стомак
<b>Seikanoiten</b>	"једна тачка у доњем стомаку - tanden"
<b>Seiken</b>	песница
<b>Seikichu</b>	кичма
<b>Senaka</b>	задњи део тела
<b>Shintai</b>	тело

<b>Shita hara</b>	доњи стомак
<b>Shomen</b>	лице
<b>Shuhai</b>	задњи део руке
<b>Sode</b>	рукав
<b>Sokei</b>	препоне, слабине
<b>Sokuso</b>	крајеви ножних прстију (код удараца)
<b>Sokutei</b>	пета
<b>Sokuto</b>	брид стопала
<b>Tanden</b>	стомак
<b>Te</b>	рука
<b>Tegatana</b>	"рука мач" - спољни брид шаке
<b>Tekubi</b>	ручни зглоб, зглавак
<b>Tenohira</b>	длан
<b>Tento</b>	атеми тачка на иза главе
<b>Tettsui</b>	"песница као чекић"
<b>Teura</b>	унутрашњи део руке
<b>Ude</b>	рука (од шаке до рамена)
<b>Waki</b>	пазух
<b>Wakikage</b>	атеми тачка испод пазуха
<b>Yokomen</b>	глава са стране
<b>Yubi</b>	прст
<b>Zengaku</b>	чело
<b>Zenwan</b>	подлактица

### 3.2.8. Бројеви

<b>1</b>	<b>Ichi</b>	један
<b>2</b>	<b>Ni</b>	два
<b>3</b>	<b>San</b>	три

<b>4</b>	<b>Shi (ili yon)</b>	четири
<b>5</b>	<b>Go</b>	пет
<b>6</b>	<b>Roku</b>	шест
<b>7</b>	<b>Shichi (ili nana)</b>	седам
<b>8</b>	<b>Hachi</b>	осам
<b>9</b>	<b>Kyu</b>	девет
<b>10</b>	<b>Jyu</b>	десет
<b>11</b>	<b>Jyu ich</b>	једанест
<b>12</b>	<b>Jyu ni</b>	дванест
<b>13</b>	<b>Jyu san</b>	тринест
<b>14</b>	<b>Jyu shi ili Jyu yon</b>	четрнест ... итд.
<b>36</b>	<b>San jyu roku</b>	тридесет шест
<b>43</b>	<b>Yon jyu san</b>	четрдесет три
<b>72</b>	<b>Nana jyu ni</b>	седамдесет два
<b>99</b>	<b>Kyu jyu kyu</b>	деведесет девет
<b>100</b>	<b>Hyaku</b>	сто
<b>1000</b>	<b>Sen</b>	хиљаду
<b>10000</b>	<b>Man</b>	десет хиљада
<b>101</b>	<b>Hyaku ichi</b>	сто један
<b>201</b>	<b>Ni hyaku ichi</b>	две стотине један
<b>546</b>	<b>Go hyaku yon jyu roku</b>	петсто четрдесет шест
<b>3427</b>	<b>San zen yon hyaku ni jyu nana (ili shichi)</b>	три хиљаде четри стотине двадесет седам

### 3.2.9. Појасеви и звања

**Dan** мајсторски појасеви, од 1. до 10: shodan, nidan, sandan, yondan, godan, rokudan, nanadan, hachidan, kudan, judan. "Црни појас". У IAF организацији тренутно је 9. dan највећи појас.

**Doshu** "вођа пута" (данас је то Moriteru Ueshiba)

<b>Dojo cho</b>	вођа сале - дођоа
<b>Fuku Shidoin</b>	асистент учитељ - (ради се о титули)
<b>Kayoi deshi</b>	ученици који живе изван сале (погледај UCHI DESHI)
<b>Kohai</b>	млађи ученик
<b>Kyu</b>	ученички појасеви, од 6. до 1. - респективно: rokyu, gokyu, yonkyu, sankyu, nikkyu, ikkyu
<b>Shidoin</b>	учитељ - (ради се о титули)
<b>Sempai</b>	старији ученик
<b>Sensei</b>	учитељ
<b>Shihan</b>	старији учитељ - "учитељ учитеља" - (ради се о титули)
<b>Soke</b>	први човек стила (у том тренутку глава породице)
<b>Mudansha</b>	носилац куу појаса - буквално "без дана"
<b>O Sensei</b>	Велики учитељ Morihei Ueshiba
<b>Uchi dechi</b>	ученици који живе у оквиру DOJO-а
<b>Yudansha</b>	носилац dan појаса, црни појас