KHO SÁCH VÕ THUẬT
PHI LỢI NHUẬN
VĂN HOA

MANFO VANI
Nguyễn Như Liên dịch

VĂN HÓA VÕ THUẬT

# GIÁO TRÌNH AIKIDO



NHÀ XUẤT BẢN ĐÀ NẴNG

Scanned with CamScanner

Biên soạn : **MANTOVANI**
Dịch : NGUYỄN NHU LIÊN

VĂN HÓA - VÕ THUẬT

# GIÁO TRÌNH
# AIKIDO

NHÀ XUẤT BẢN ĐÀ NẴNG
1995

Văn Hoa - Tủ sách Võ thuật phi lợi nhuận
www.tusachvothuat123.blogspot.com
www.facebook.com/groups/chiasesachvothuat

Scanned with CamScanner

# DẪN NHẬP

Tôi thường gặp rất nhiều người đến DOJO của tôi vì họ lưu tâm đến võ thuật. Họ biết rất nhiều về Karate, Kung fu (võ Trung Hoa), Judo, nhưng họ cũng thú nhận là hoàn toàn mù tịt về **AIKIDO**. Và mọi người đều hỏi tôi "**AIKIDO** là gì?". Theo tôi nghĩ, người ta ít biết về **AIKIDO** vì bộ môn này không có thi đấu và các ngành truyền thông không chuyên môn không lưu tâm đến nó bằng những bộ môn võ thuật khác.

Thế **AIKIDO** là gì?

**"Đó là niềm vui sống với thân xác của mình".** với sự luyện tập **AIKIDO**, người ta học được cách đạo dẫn nội lực (**Ki**) và đưa nó đến khắp châu thân.

Trong tập sách này, tôi không có mục đích đào sâu khía cạnh triết lý của **AIKIDO**. Nguồn gốc của nó bám sâu vào nền văn hóa Nhật Bản (chẳng hạn như Phật giáo, Thiền, Thần đạo, v. v. . . ). Trong tác phẩm này, tôi theo đuổi mục đích là truyền đạt sự hiểu biết cách thức thực hành môn này qua việc mô tả các kỹ thuật được sử dụng.

Chữ **AIKIDO** bao gồm ba Hán tự: Hiệp, Khí và Đạo.

Như vậy **AIKIDO** là một **con đường.** Chữ đường ở đây có nghĩa là một nếp sống tổng quát mà con người chấp nhận một cách hoàn toàn, nghĩa là không chỉ với cơ thể và trí tuệ mà còn cả với tâm hồn của mình. Mục tiêu đó luôn hiện diện trong cách tổ chức việc tập luyện mà mục đích là tôi rèn cơ thể cũng như tâm hồn.

*Huy hiệu của Nihon Dojo tại Novara (Ý)*





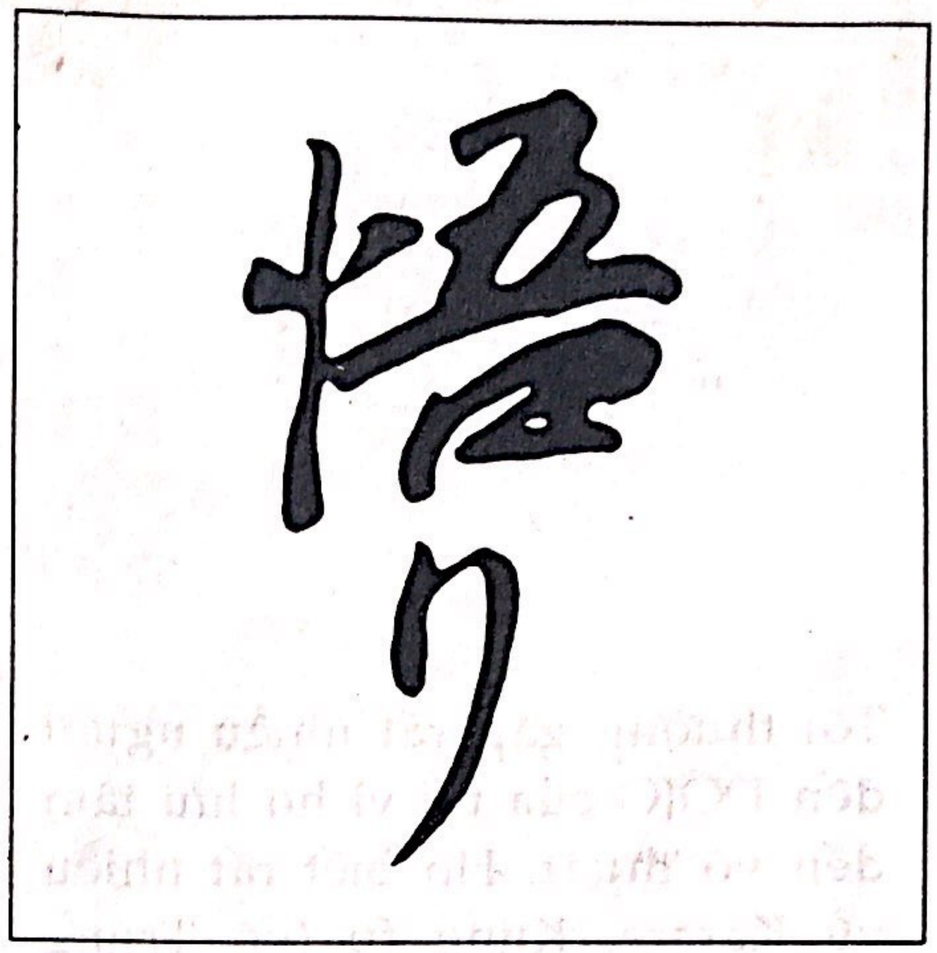

Scanned with CamScanner

Nhờ ở các bài tập thể lực và hô hấp, **AIKIDO** đem lại cho ta vô số lợi ích. Trong đó có thể kể sự phát triển hài hòa của thân hình, nam cũng như nữ, sự dẻo dai và nhanh nhẹn.

Các bài tập về tập trung ý lực giúp phát triển sự an nhiên tự tại bên trong, khả năng tập trung chú ý, trí nhớ, trí thông minh và các khả năng trí tuệ khác.

Mục tiêu cuối cùng của việc luyện tập tinh thần là sự giác ngộ để tự thể hiện và đạt được viên mãn.

Cũng như trong tất cả các "đạo" khác, trong **AIKIDO**, khuôn mặt của vị thầy - người hướng dẫn môn sinh - mang tính cách quyết định. Vị chân sư là người đã từng trải qua con đường và biết rõ con đường đó , vì chính ông cũng đã được dẫn

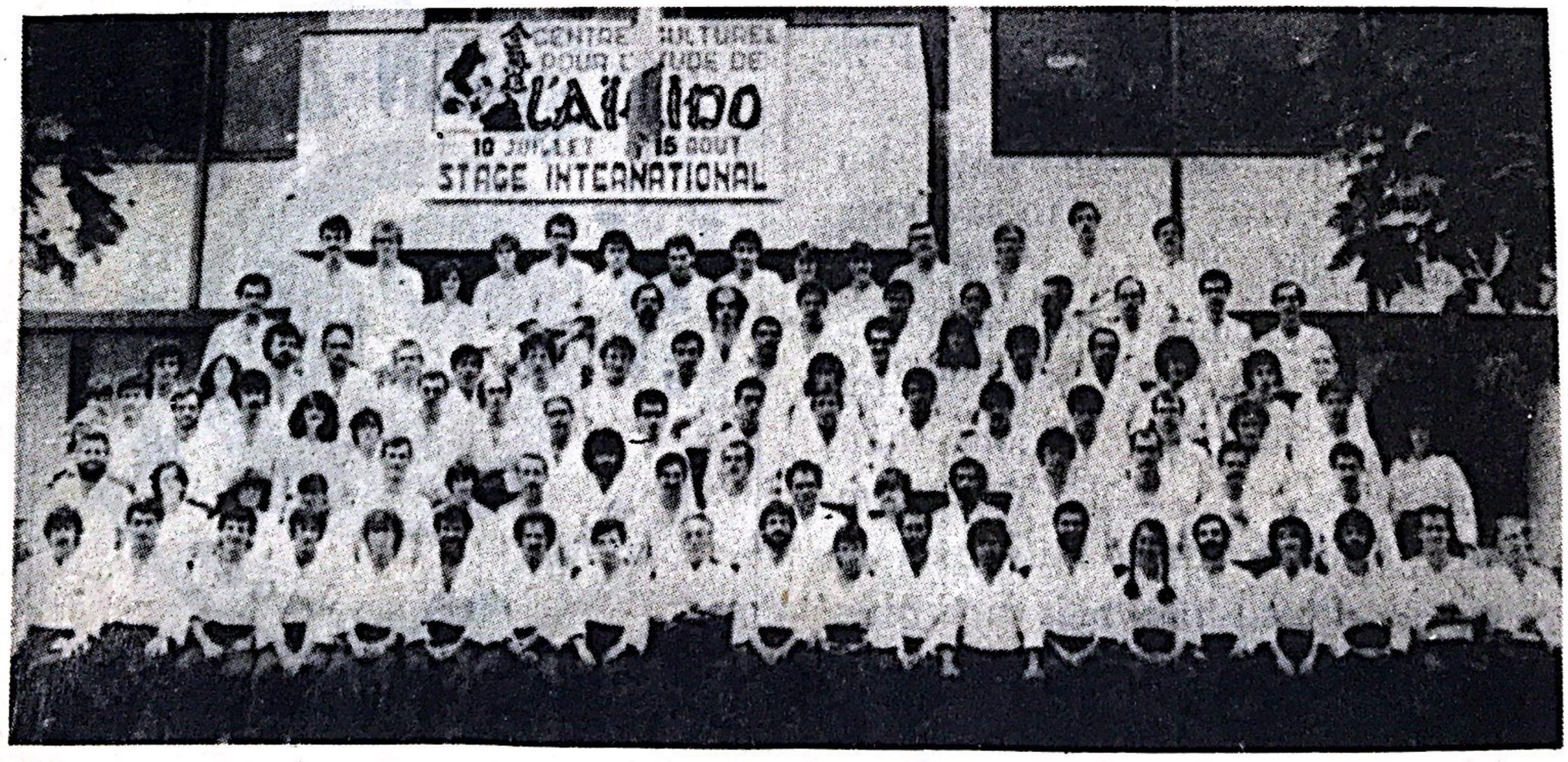


*Satori*

dắt bởi thầy của mình . Trong các ngành võ thuật, sự việc luôn xảy ra như vậy, cũng như trong tất cả các "đường lối tâm linh".

**AIKIDO** truyền thụ tinh thần bất bạo động: nó tạo cho hành giả một năng lực thể chất và tinh thần lớn lao, nhưng thái

*Khóa huấn luyện **AIKIDO** quốc tế tổ chức tại Pháp do võ sư KOBAYASHI (hàng đầu, chính giữa) hướng dẫn.*






Scanned with CamScanner

độ đạo đức vẫn đặt trên cơ sở một sự hòa hợp các qui luật lớn của thiên nhiên.

**AIKIDO** là một con đường để tái hòa nhập vào với vũ trụ. Từ lâu tôi đã suy nghĩ nhiều về những lý do khiến cho con người bị thu hút bởi những tinh hoa của **AIKIDO** thì không thể xa rời nó được nữa. Tôi đã nhìn ngược lại dòng đời của chính bản thân mình để tìm hiểu các giai đoạn của cuộc sống. Tôi đã bắt đầu luyện tập nghệ thuật này vào những năm 70, người thầy đầu tiên của tôi là võ sư TUFO thuộc trường phái Bushido Novara. Nhu cầu học hỏi và liên tục đào sâu đã khiến tôi hội nhập vào những nhóm mới dưới sự hướng dẫn của những vị thầy khác, mỗi vị đều theo một phương pháp khác nhau. Cứ như vậy, cho đến khi tôi tham gia một khóa học do võ sư **Kobayashi** hướng dẫn (ông là một đệ tử của Tổ sư UYESHIBA Morihei, sáng tổ của **AIKIDO**). Đến lúc đó,tôi đã hiểu được con đường chính của mình, tôi đã nghiệm ra được ý nghĩa của từ "nghệ thuật" được hiểu như là sự biểu lộ cái đẹp của sự hòa hợp, của niềm vui trong luyện tập một môn võ đạo.

Việc chứng kiến, hay tốt hơn nữa là tham gia vào một khóa tập **AIKIDO** tạo ra một ấn tượng sâu xa. Điều đó phát xuất từ những động tác như múa của các hành giả trong những bộ kimono và chiếc hakama màu đen truyền thống. Nó cũng phát xuất từ sự yên lặng hầu như tuyệt đối trong căn phòng, nơi các hành giả như hoàn toàn đắm mình trong việc thi triển các kỹ thuật.

Và như một câu chuyện thần tiên, người ta thấy dần dần tỏa ra một sự đồng cảm giữa **"hiện tại" - "liên tục" - "tương lai"** trong một số vũ điệu; vũ điệu của vũ trụ bao la mà năng lượng được thể hiện qua cơ thể của con người.



Scanned with CamScanner

*Tiểu sử của Tổ Sư*

# UYESHIBA MORIHEI

## *SÁNG TỔ AIKIDO*

Tổ sư UYESHIBA Morihei sinh ngày 14/12/1883 trong một thành phố nhỏ tên Tanabe gần Osaka. Ông là con trai thứ tư của một tiểu điền chủ tên UYESHIBA Yoroku, với một sản nghiệp gần 20 sào đất. Cụ YESHIBA Yoroku có chân trong hội đồng thị chính, đồng thời cũng là một nhân vật có tên tuổi trong thành phố Tanabe (1).

Thuở thiếu thời, Tổ sư UYESHIBA Morihei là một cậu bé thể chất yếu đối, bệnh hoạn và dễ xúc cảm. Năm 7 tuổi, cậu học chữ với một vị sư Phật giáo tên Fujumoto Mitsujo. Vào giai doạn này thường có những câu chuyện hoang dường được lưu hành trong vùng Kumano. Những câu chuyện này do Kobodaishi từ Trung Quốc về thuật lại và chúng gây ấn tượng sâu sắc vào tâm trí của cậu Morihei khiến cậu miện man trong những mộng tưởng vô tận. Cha cậu rất lo lắng vì khuynh hướng mơ mộng của cậu bé, và cũng để tăng cường thể lực cho cậu nên bắt Morihei tập sumo và bơi lội. Trong những năm dầu tiên học tiểu học, cậu Morihei còn nhận được ảnh hưởng dào tạo của thầy giáo mình là **Nasu**



*Tổ sư UYESHIBA Morihei*

**Tasaburo**, trên cả hai phương diện thể xác và tinh thần . Vị này về sau trở thành một nhân vật quan trọng trong lĩnh vực tôn giáo.

Năm lên 13 tuổi cậu vào trường trung học Tanabe nhưng chỉ lưu lại đó một năm vì sở thích của cậu là học soroban (2). Morihei có năng khiếu đặc biệt trong môn này vì chỉ không đầy một năm sau, cậu tiến bộ đến mức trở thành phụ tá giảng viên Sau đó, cậu vào làm nhân viên cho sở thuế Tanabe. Tại đó, cậu phụ trách về thuế điền thổ.



Scanned with CamScanner

Trong lúc làm công việc thu thuế cậu cũng lưu tâm đến các vấn đề của nông dân và ngư dân và cảm thấy bất bình vì những điều kiện làm việc của họ. Cậu tham gia vào những cuộc biểu tình dòi cải tổ, thay đổi một sắc luật mới về ngư nghiệp. Sau những cuộc dàn áp gắt gao, cậu xin từ nhiệm và lên thủ đô Tokyo. Thoạt tiên, cậu làm một chân chạy việc trong một cửa hiệu bán sỉ. Vào mùa xuân 1902, UYESHIBA thuê một gian hàng tại Asakusa dưới bảng hiệu UYESHIBA Shokai để bán văn phòng phẩm cho các học sinh, sinh viên trong khu vực.

Vào thời điểm này, sự lưu tâm của UYESHIBA đối với võ đạo ngày càng tăng. Sau giờ đóng cửa tiệm, chàng chú tâm nghiên cứu các kỹ thuật xưa của Jujutsu, đặc biệt là kỹ thuật của môn phái Kyto với võ sư Tozawa; đồng thời chàng cũng tập Kenjutsu ở tại một đạo trường của phái Shinkage. Sau ít tháng, Morihei bị bệnh phù thủng và phải trở lại Tanabe nơi làng quê của chàng. Tại đó, Morihei kết duyên với một cô bạn thời niên thiếu là Itokawa Hatsu. Từ lúc trở về quê nhà, Morihei thề quyết tạo cho mình một thân thể cường tráng, lực lưỡng. Chàng khổ công theo đuổi một chương trình huấn luyện khắc nghiệt và tiệm tiến, dựa trên điều kiện sức khỏe và lực cơ bắp. Lúc hai mươi tuổi , dù có một chiều cao nhỏ bé (1m54), Morihei có một sức mạnh trên bình thường rất nhiều. Nhưng sức mạnh thể xác thuần túy vẫn không làm chàng thỏa mãn, do đó chàng đến Sakai để học hỏi kiếm thuật của môn phái Yagyu với thầy Nakai.

Năm 1903, tình hình giữa Nga và Nhật trở nên rất căng thẳng, UYESHIBA đăng ký vào Trung đoàn bộ binh 61 đồn trú tại Osaka. Chẳng bao lâu, chàng trở thành vô địch trong tất cả các môn luyện tập và đặc biệt là môn Ju ken jutsu.

Trung đoàn của Morihei được gởi đến mặt trận Mãn Châu. Tại đó, tác phong gương mẫu của chàng khiến cấp trên lưu ý và chàng được thăng cấp trung sĩ. Khả năng chiến đấu của chàng kỳ diệu đến nỗi các chiến hữu đặt cho chàng biệt danh là "Heita no kami sama" (3). Lúc chàng được giải ngũ, vị chỉ huy của chàng khuyên chàng vào trường huấn luyện sĩ quan để theo nghiệp binh. UYESHIBA từ chối đề nghị và về lại quê nhà để lo việc đồng áng. Trong suốt bốn năm chiến tranh chàng không ngừng luyện tập võ thuật và vẫn tiếp tục liên lạc với võ sư Nakai, thuộc môn phái Yagyu. Do đó chàng nhận được bằng của môn phái vào năm 1908.

Trong thời gian này, Morihei tràn đầy sinh lực và chú tâm đến các vấn đề chính trị, xã hội trong vùng. Chàng thiết lập một cơ sở tương tự như một câu lạc bộ sinh hoạt thanh niên. Tại đây, chàng thiết lập một võ đường để tập luyện Judo với một võ sư tam đẳng vừa mới đến cư ngụ trong thành phố. Vị này, tên Kiyoichi



Scanned with CamScanner

Takagi, sau này trở thành cửu đẳng huyền đai nhu đạo.

Năm 1910, chính phủ Nhật muốn khai thác và di dân đến vùng Hokkaido nên kêu gọi những người tình nguyện đi di dân lập nghiệp. Tổ sư UYESHIBA nhận thấy chương trình đó bổ ích nên đã tập họp một nhóm 80 người để lên đường như những kẻ tiên phong. Sau một cuộc hành trình dài hai tháng, họ đến Hokkaido và hạ trại tại một nơi mà sau này trở thành ngôi làng Shirataki. Sau hai năm khai hoang và lao động vất vả, họ bắt đầu gặt hái các thành quả và quyết định định cư tại đó. Tổ sư UYESHIBA là một người rất dồi dào sáng kiến: ông nghĩ ra việc trồng cây bạc hà, thiết lập một cơ sở khai thác lâm nghiệp. Ông cũng đầu tư vào việc chăn nuôi bò, ngựa và dựng lên một tổ hợp chế biến sữa. Với sự thúc đẩy của ông người ta đã xây dựng lên một trung tâm thương mại, một ngôi trường và một bệnh xá. Ông cũng đã đóng góp vào việc mở mang ngôi chùa Shirataki.

Tháng 2/1925, trong chuyến du hành đến Engaru, ông gặp vị đại sư của môn phái Daito tên Takeda Sokaku tại khách sạn Kubota. Đại sư Takeda nhận ra ngay nơi chàng thanh niên này một nhân cách phi phàm và ông quyết định truyền thụ lại tất cả các bí quyết của môn phái Daito Ryu. Dù thoạt tiên chỉ ghé lại đây, Tổ sư UYESHIBA quyết định kéo dài thời gian và lưu lại một tháng để luyện tập với vị thầy mới của mình.

Sau khi trở lại Shirataki, người mở một đạo đường và mời thầy Takeda đến dạy. Người xây cả một ngôi nhà cho thầy mình và chu cấp mọi nhu cầu cho ông ta. Khi ngài nhận được văn bằng đặc biệt của trường phái Daito Ryu thì Tổ sư đã chỉ học với Đại sư Takeda vỏn vẹn có 100 ngày. Thời gian còn lại dành cho việc luyện tập cá nhân.

Tháng 6/1918, người ta dề nghị ngài ra ứng cử vào hội đồng thành phố và ngài đã đắc cử ủy viên. Cũng vào dạo đó, do sáng kiến của ngài, người ta đã bắt đầu xây dựng đường xe lửa Hokkaido.

Tháng 11/1919, ngài nhận được tin xấu về tình trạng sức khỏe của thân phụ. Rất xúc động, ngài quyết định bỏ lại tất cả của cải và cùng với gia đình trở về Tanabe.

Trên đường về, ngài nghe đồn tại vùng Ayabe có một vị Đại sư có nhiều quyền lực tinh thần tên là Deguchi Onisaburo, Tổ sư UYESHIBA quyết định tạt lại thăm đại sư Deguchi để xin ông ta cầu an cho thân phụ mình. Người cảm thấy cần phải có cuộc gặp gỡ này trong lúc đang trải qua thử thách, vì nhận thức được rằng dù mình võ nghệ và khí lực tuyệt luân nhưng sức mạnh tinh thần thì vẫn mơ hồ và yếu đuối và dễ bị chao đảo khi gặp một thử thách tâm lý.

Thân phụ của người mất ngày 2/1/1920 và người chỉ về đến nhà ở Tanabe hai ngày sau đó.



Scanned with CamScanner

Cái chết của thân phụ làm Tổ sư UYESHIBA rất phiền não, ngài trải qua nhiều tháng trong trầm tư và quyết định đến cư ngụ tại Ayabe trong ngôi dền của giáo phái Omoto kyo để học hỏi với sự hướng dẫn của ngài Deguchi Onisaburo.

Omotokyo là một giáo phái thuộc Thần đạo được bà Deguchi Nao sáng lập. Sau khi tiếp nhận được những mặc khải của thần linh, giáo phái dã phát triển mạnh khi người rễ cúa bà là Ueda Kitasaburo (sau dổi tên thành Deguchi Onisaburo) trở thành vị thủ lĩnh. Đối với Omoto Kyo, theo như lời nhận dịnh của giáo sư Jean Herbert thì "Thượng đế là tinh thần thấm nhuần toàn cõi vũ trụ và con người là người quản gia cai trị trời dất. Một khi con người dã hợp nhất dược với Thượng Đế thì nó có dược một quyền năng vô tận. Con người là dền thờ của Thượng Đế và cũng là thành lũy của con người. Con người và Thượng Đế liên lập với nhau".

Omoto Kyo truyền cho các tín dồ của mình tuân theo ba giới luật dế có thế dến gần dược với Thượng Đế:

1/Hãy quan sát các hiện tượng thực của thiên nhiên và bạn sẽ suy nghiệm dược thể chất của chân Thượng Đế.

2/Hãy quan sát sự tuần hoàn tuyệt hảo của vũ trụ và bạn sẽ suy nghiệm dược năng lực của chân Thượng Đế.

3/Bạn hãy quan sát tâm trí của các sinh vật để nhận thức dược linh hồn của chân Thượng Đế.

Deguchi Onisaburo bị chính quyền nghi ngờ và đã nhiều lần bị tống ngục vì nhiều lý do , trong dó có lý do phạm thượng đối với Thiên Hoàng và vi phạm luật báo chí. Dù vậy, ông dã hoạt dộng một cách hăng say trong lĩnh vực xã hội cho những người già yếu, mồ côi, khốn cùng; cũng như trong lĩnh vực chữ viết. Là một người chủ trương hòa bình, ông thành lập hiệp hội bảo vệ tình thương và tình huynh đệ thế giới vào năm 1925. Ông liên lạc với nhiều tôn giáo trên thế giới và góp phần sáng lập liên doàn các tôn giáo thế giới.

Ngày 13/02/1924, mặc dù vẫn còn bị chỉ dịnh cư trú do tội khi quân, ông đã lặng lẽ rời nước Nhật để qua Mông Cổ cùng với một số dệ tử, trong dó có Tổ sư UYESHIBA Morihei. Họ nuôi mộng xây dựng tại Mộng Cổ - nơi các quân dội của Trung Quốc và Nhật dang dánh nhau - một vương quốc của hòa bình, bằng cách tạo ra một sự liên minh giữa hai phe dang xâm chiếm và dựa vào thế lực của các tôn giáo mới.

Họ thất bại trong sự cố gắng của mình và bị người Trung Quốc bắt giam. Sau nhiều tháng tù dày và hơn một lần thoát chết trong gang tấc, họ bị giải giao cho chính quyền Nhật. Khi dược dưa về Nhật Bản, một dám dông vĩ dại dã dến hoan nghênh họ khi họ dặt chân lên cảng Moji vào cuối tháng 6/1925. Trở lại Ayabe, Tổ sư UYESHIBA càng nỗ lực nhiều hơn trong việc nghiên cứu về võ dạo và sống một cuộc sống khắc khổ. Chính vào thời diểm này, người tiếp



Scanned with CamScanner

một viên sĩ quan hải quân vốn là võ sư Kendo (Kiếm dạo) đến thăm, vì được nghe danh của ngài. Trong câu chuyện trao đổi, do bất đồng ý kiến về một số điểm, vị khách đề nghị Tổ sư UYESHIBA tỉ thí. Tổ sư trao cho viên sĩ quan một thanh mộc kiếm và nói với ông ta là ngài không cần kiếm. Viên sĩ quan liên tiếp tấn công ngài nhưng vẫn không dụng được đến ngài. Thấm mệt, ông ta dừng tay và Tổ sư giảng giải cho ông ta là ngài cảm nhận được những đòn tấn công ngay trước khi ông ta động thủ. Ngài thấy một lóe sáng thoáng chốc trước khi thanh kiếm chạm vào người, nhờ vậy ngài có thể tránh né một cách dễ dàng. Ngài đã có những kinh nghiệm tương tự tại Trung Hoa. Đặc biệt một hôm, một binh lính Trung Hoa bắt ngài và bỗng chốc bị ngạc nhiên không mấy thích thú thấy ngài đang đứng sau lưng mình, sau khi anh ta vừa bóp cò.

Ít lâu, sau cuộc tỉ thí với viên sĩ quan hải quân, Tổ sư UYESHIBA ra sau vườn đến bờ suối để rửa mặt, chính vào lúc đó người đã được giác ngộ. Một cảm nhận đột ngột khiến ngài không thể chủ động được và nhận thấy thân mình bỗng trở nên thanh khiết. Đồng thời ngài cảm nhận trời đất bắt đầu rung chuyển. Từ dưới đất như có một nguồn sáng óng ánh vàng tỏa ra, khi chạm vào thân thể ngài thì nó biến đổi và tự thân toát ra một hào quang uy nghi. Ngài nghe tiếng chim kêu và tự thấy mình linh cảm được những bí mật của đấng tạo hóa. Chính vào lúc đó ngài hiểu được cội nguồn của võ dạo chân chính là tình yêu của tinh thần, chân võ dạo không nhằm chiến thắng đối phương bằng sức mạnh mà giữ được sự bình an của thế giới. Cách nhân và giúp phát triển mọi loài, mọi vật. Ngài hiểu là việc luyện tập đưa con người đến sự sung mãn đó, tình trạng ân súng trong đó con người cảm nhận được sự hòa hợp của thế giới vật chất và thế giới tinh thần. Nếu sự tham dự của tinh thần hiện hữu trong tất cả các môn võ thuật Nhật Bản thì trong thực tế chưa hề có người nào đào sâu nó đến độ bao gồm các tình thương nhân loại như là mục đích của võ dạo. Tình thương thì không đố kỵ, tình thương không có thù địch. Đó là lý do khiến Tổ sư UYESHIBA quyết định gọi võ dạo của ngài là **AIKIDO.**

Từ năm 1926, tên tuổi của Tổ sư được nhiều người biết đến và nhiều võ dạo gia lừng danh cũng như những nhân vật chính trị, quân sự đều đến tham kiến ngài.

Năm 1927, theo lời mời của đô đốc Takeshita. Tổ sư UYESHIBA lên Tokyo và bắt đầu dạy cho các sĩ quan cấp cao và các nhà qúi tộc. Ngài cũng tổ chức một khóa huấn luyện đặc biệt 21 ngày cho các sĩ quan của đội cận vệ Hoàng Gia mà phần lớn đều mang tối thiểu ngũ đẳng trong các môn Judo và Kendo. Ngài còn dạy ở nhiều nơi khác tại Tokyo. Sau đó, ngài được Hoàng tử Shimazu dành một phòng lớn để làm dạo đường. Chẳng bao lâu, căn phòng trở nên quá chật hẹp và sau nhiều cố



Scanned with CamScanner

gắng ngài thiết lập tại Wakamatsu một dạo đường hoàn toàn mới mang tên Kobokan.

Chính tại dây, một hôm vị sáng lập môn phái Judo - Tổ sư Jigoro Kano - đến thăm ngài vì được nghe danh môn phái mới của ngài. Khi nhìn Tổ sư UYESHIBA thi triển ở trên sân, Đại sư Jigoro Kano dã nói: "Đây chính là môn võ dạo lý tưởng", ngay ngày hôm sau, ngài phái các đại dệ tử đến Kobukan để học **AIKIDO.**

Vào dạo dó, việc thâu nhận dệ tử rất là khắt khe, việc luyện tập rất kham khổ, đến độ người ta đã từng mệnh danh nơi dó là "địa ngục trần gian".

Trong những năm chiến tranh, dạo đường chỉ hoạt động cầm chừng và phần lớn là do võ sư **Kisshomaru UYESHIBA** - vị dạo chủ hiện nay - phụ trách huấn luyện. Về phần mình, Tổ sư UYESHIBA lui về Iwama cách Tokyo 120 km, nơi hiện nay có ngôi dền **AIKIDO.**

Vào năm 1946, người Mỹ cấm mọi việc luyện tập võ thuật trên khắp nước Nhật và dạo đường tại Tokyo được dùng làm nơi tạm trú cho những gia dình chiến nạn. Cho dến năm 1948, năm trụ sở dó được gọi là Honbu dojo (Bản bộ dạo trường), **AIKIDO** là môn võ dầu tiên được phép hoạt động trên dất phù tang nhờ ở khuynh hướng hòa hiếu của nó.

Ngày 09/ 02/ 1948, tổ chức Kobukai trở thành Aikikai và dược sự thừa nhận của Bộ giáo dục, công nhận nó như là một hội công ích. Từ dó, số võ sinh không ngừng gia tăng và mô thức **AIKIDO** hiện dại dược hình thành. Cũng vào giai doạn này, phần lớn các chuyên gia **AIKIDO** hiện nay từ bát dẳng trở lên dã bắt dầu công việc luyện tập của họ. Vào những năm 1950, Tổ sư UYESHIBA sắp bước vào tuổi thất tuần, dã nhường lại công việc giảng dạy cho con và các cao dồ của mình phụ trách. Trong số họ, có nhiều người dã lên đường ra ngoại quốc và truyền bá **AIKIDO** trên toàn thế giới.

Khi Tổ sư Đại hoàn nguyên vào ngày 26/ 04/ 1969 thì Honbudojo là một tòa nhà ba tầng lớn và môn **AIKIDO** dược hàng trăm ngàn người theo học ở khắp năm châu.

Tổ sư có bốn người con, một gái và ba trai. Hai người con trai dầu mất lúc còn nhỏ và người con trai còn lại là vị dạo chủ hiện nay và là người lãnh dạo trung tâm **AIKIDO** Thế giới.

Từ dạo dó, ngôi nhà của Aikikai lại được nâng cao lên hai tầng và ngoài năm lớp luyện tập thường xuyên mỗi ngày còn có những lớp dành cho các môn sinh hoặc các nhóm đặc biệt. Từ 6 giờ sáng đến 8 giờ tối, hàng trăm người đến tập tại Dạo đường Trung ương để đi theo con đường kỳ diệu mà Tổ sư UYESHIBA Morihei đã vạch ra.

*Chú thích:*

*(1) Tanabe: một thành phố cảng ở quận Wakayama, trước thuộc tỉnh Kii.*

*(2) Soroban: một loại bàn toán của Nhật, tương tự như bàn toán Trung Hoa.*

*(3) Heita no kami sama: vua của các chiến binh.*



Scanned with CamScanner

# CÁC NGUYÊN LÝ AIKIDO

Người ta không thể học võ nghệ chỉ bằng cách đọc sách. Quyển sách tuyệt hảo nhất cũng không thể thay thế cho sự truyền thụ của một vị thầy: một môn võ không chỉ gồm có sự luyện tập một vài kỹ thuật, nhưng nó được đặt căn bản trên thông điệp tinh thần và đạo đức mà chỉ một vị minh sư mới có thể truyền đạt được.

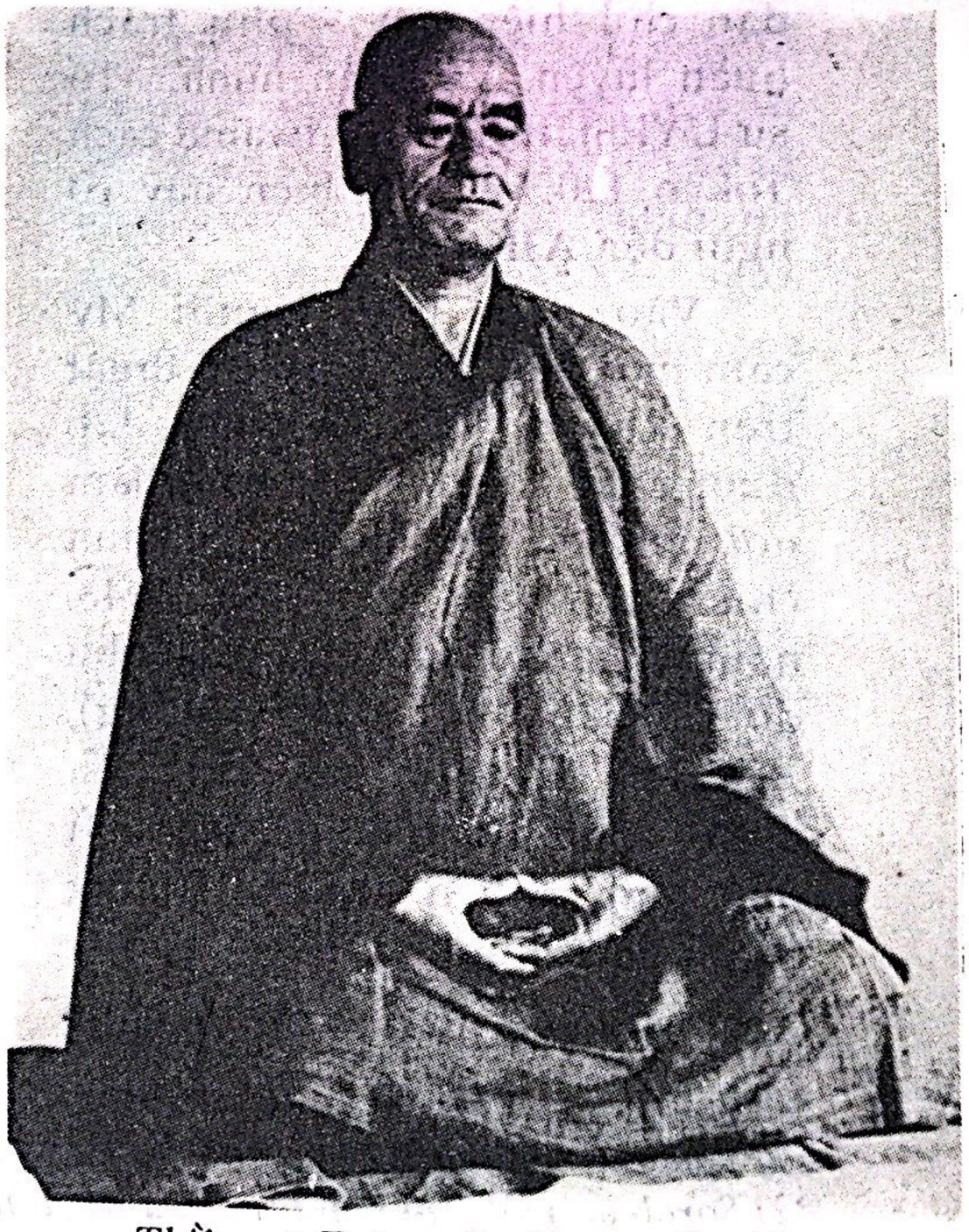
Tất cả các môn võ nghệ truyền thống đều cống hiến những kỹ thuật tự vệ hữu hiệu và một phương pháp luyện tập ở tầm với của mọi người. Nhưng **AIKIDO** bao gồm những yếu tố làm cho nó khác với tất cả môn võ khác.

Một trong những yếu tố khiến cho **AIKIDO** có tinh độc nhất vô nhị phát xuất từ sự thể nó là một môn võ tự vệ thuần túy.

**"Lý thuyết của môn võ nghệ này dựa trên sự kiện là nó không có một chiến lược tấn công nào trong thực tế, và tất cả mọi kỹ thuật vô hiệu hóa nếu được áp dụng một cách thích đáng sẽ không làm cho kẻ tấn công bị tổn hại nặng nề. Như vậy, việc vô hiệu hóa một hành động bạo lực diễn ra mà không gây một sự tổn thương cũng như kéo theo những di chứng".**

Trong **AIKIDO**, sự phòng ngự chống lại một cuộc tấn công được thực hiện bằng cách tiếp diễn năng lực của đối thủ qua những di chuyển phù hợp của bộ pháp, điều này làm cho đối thủ mất thăng bằng. Người ta cũng dễ bất động hóa hoặc ném kẻ tấn công với những kỹ thuật thích hợp mà không khiến cho cơ thể y bị thương tổn. Mục đích là kiểm soát và chế ngự đối thủ trong khi vẫn tôn trọng anh ta. Trong những động tác rất uyển chuyển của **AIKIDO**, luôn luôn có một điểm trung tâm quân bình.

**"Sự cảm nhận về quân bình bao gồm mọi động tác tay chân, tứ chi di chuyển một cách dịu dàng**



*Thiền sư Taisen Deshimaru Roshi*



Scanned with CamScanner







*Khóa huấn luyện **AIKIDO** do võ sư Andre COGNARD hướng dẫn tại Nihon Dojo, Novara (Ý)*



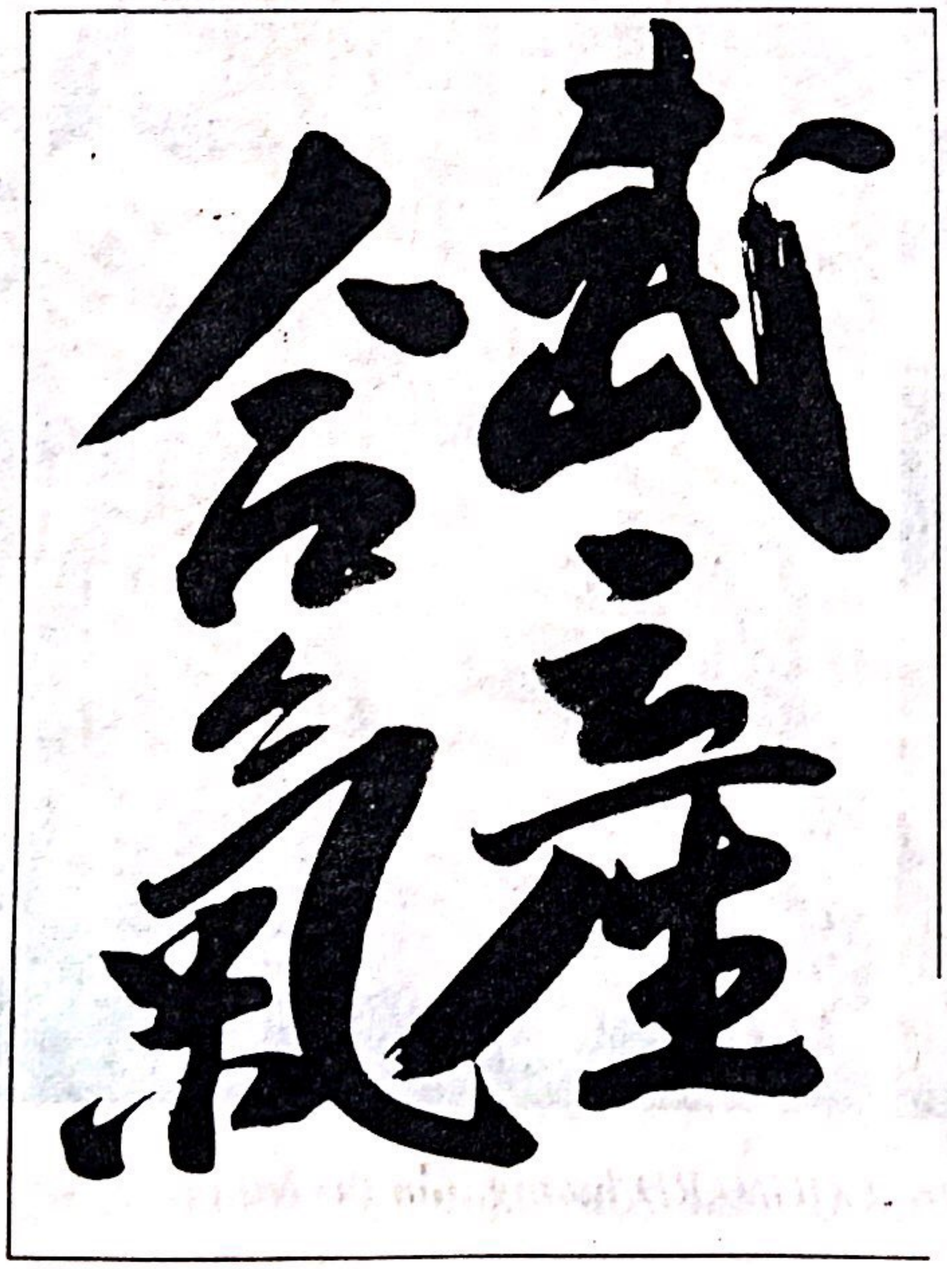
Scanned with CamScanner

như trong một vũ điệu , động tác của toàn thân không gì khác hơn là sự di chuyển đều hòa phát xuất từ chính trung tâm đan điền (bụng dưới) . Điểm chính yếu trong AIKIDO là sự thể hiện một điểm trung tâm vững mạnh".

Vị sáng lập **AIKIDO** đã từng nói là để học được kỹ thuật của môn võ nghệ tuyệt diệu này, chỉ cần tuân theo sự xoay vần của vũ trụ. Qua việc tập luyện bền bỉ và điều hòa người ta có thể thực sự được hợp nhất giữa khí hạo nhiên của vũ trụ và khí lực của con người được biểu lộ một phần qua hơi thở.

Sự công phu kiên trì của thể xác và tinh thần cho phép sự thể hiện sự hợp nhất mà con người có thể biểu lộ trong thực tế bằng

*Takemushi AIKI*




cách sống hòa hợp với chính mình và với môi trường xung quanh.

Sự liệt kê các kỹ thuật **AIKIDO** chỉ có thể được xem như một phương tiện giáo dục chỉ được sử dụng ở giai doạn dự bị . Tổ sư **UYESHIBA Morihei** tuyệt nhiên không muốn sắp xếp các kỹ thuật: ngài cho rằng làm như vậy là hạn chế lại tính sáng tạo của các động tác trong **AIKIDO.**

**Takemushi AIKI** (võ sản hợp khí) là trạng thái tinh thần dạt được khi người ta để cho năng lực sáng tạo luân lưu mới dám giao một cách tự nhiên.

## KỸ THUẬT CĂN BẢN

**KIHON KATAME WAZA:** kỹ thuật bất động hóa áp dụng cho mọi dạng tấn công như: ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo, gokyo.

**KIHON NAGE WAZA:** kỹ thuật ném căn bán được áp dụng cho một số hình thức tấn công: kokyu nage, irimi nage, shiho nage, kote gaeshi, tenchi nage.

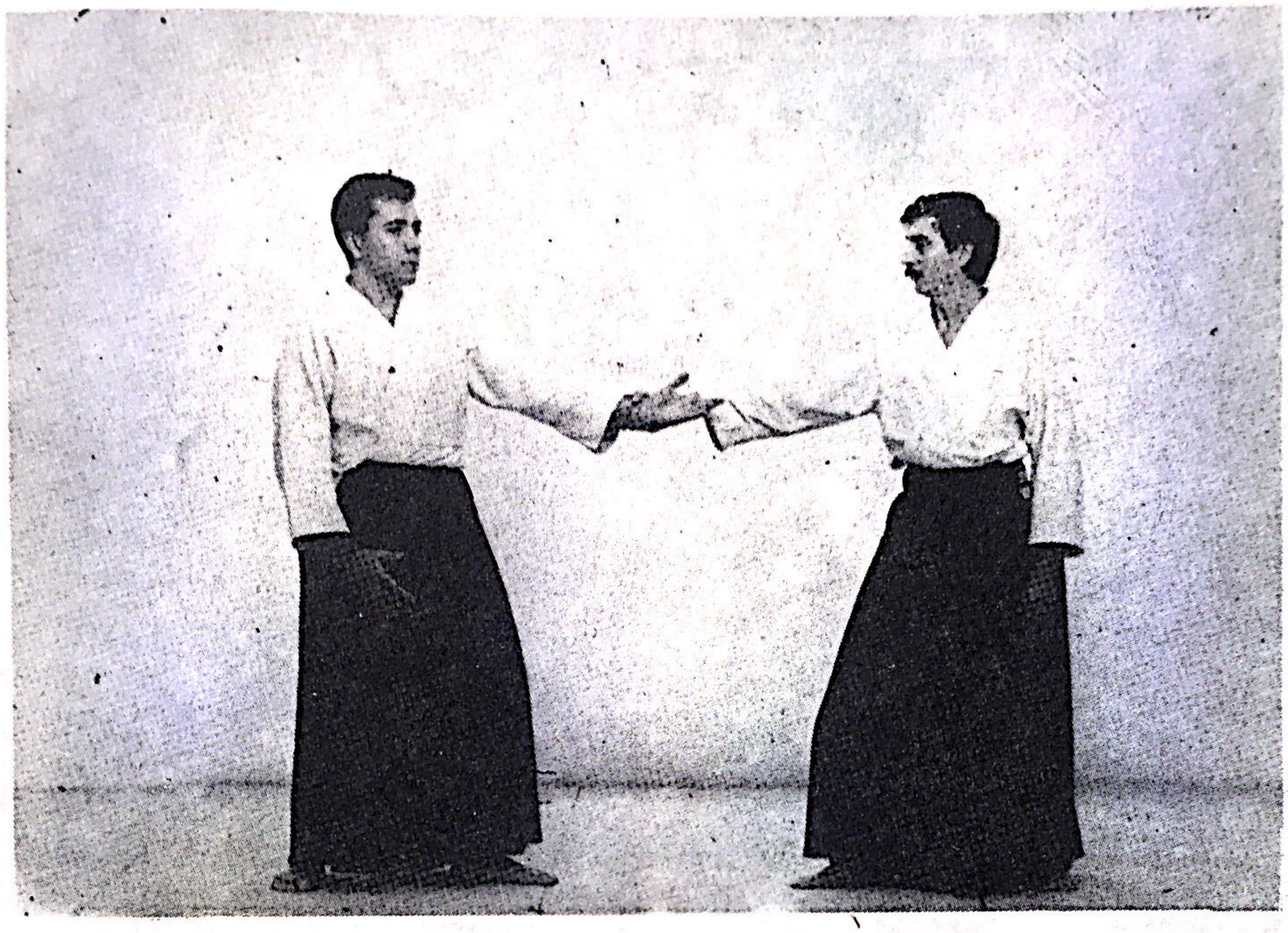
Dưới dây là một số kỹ thuật tấn công:

- **Gyaku hanmi katate tori** (H. 1): nắm cổ tay cùng bên.
- **Ai hanmi katate tori** (H. 4): nắm cổ tay khác bên.
- **Ryote tori** (H. 3): nắm hai cổ tay.
- **Katate ryote tori** (H. 4) : hai tay nắm một tay.
- **Ushiro ryote tori** (H. 5,6): nắm hai tay từ sau lưng.



Scanned with CamScanner

1



2





Scanned with CamScanner

3



4





Scanned with CamScanner

5



7



6





Scanned with CamScanner

- **Ushiro katate tori kubi shime** (H. 7): một tay nắm cổ tay,một tay siết cổ.

- **Shomen uchi** (H. 8): chém vào trán bằng cương đao.

- **Yokomen uchi** (H. 9): chém vào thái dương bằng cương dao.

- **Tsuki:** cú dấm.

- **Geri** (H. 10): cú dá. Tất cả các kỹ thuật có thể được thi triển từ các tư thế khác nhau:













Scanned with CamScanner

- **Suwari waza:** tori và uke cùng quì gối để thực hiện kỹ thuật.

- **Hanmi handachi waza:** uke tấn công từ thế đứng, tori trong tư thế quì.

- **Tachi waza:** các kỹ thuật được thi triển ở tư thế đứng.

Các hình thức SUWARI WAZA và HANMI HANTACHI WAZA chủ yếu mang tính chất rèn luyện. Vì trong khi thực hiện các kỹ thuật từ các tư thế được kể trên đây, người ta thường ở trong một trạng thái thăng bằng mong manh. Do đó, chúng ta phải biết vận dụng sức mạnh và sự hữu hiệu của eo hông, là nơi phát xuất tất cả các khí của con người. Tất cả các kỹ thuật đều được thực hiện dưới dạng IRIMI hoặc TENKAN . Hình thức IRIMI (hay Omote) được xem như là một dạng tích cực trong khi hình thức TENKAN (hay Ura) thì được coi như là một dạng tiêu cực hoặc né tránh.

*KI (Khí)*



## QUI ĐỊNH KỸ THUẬT

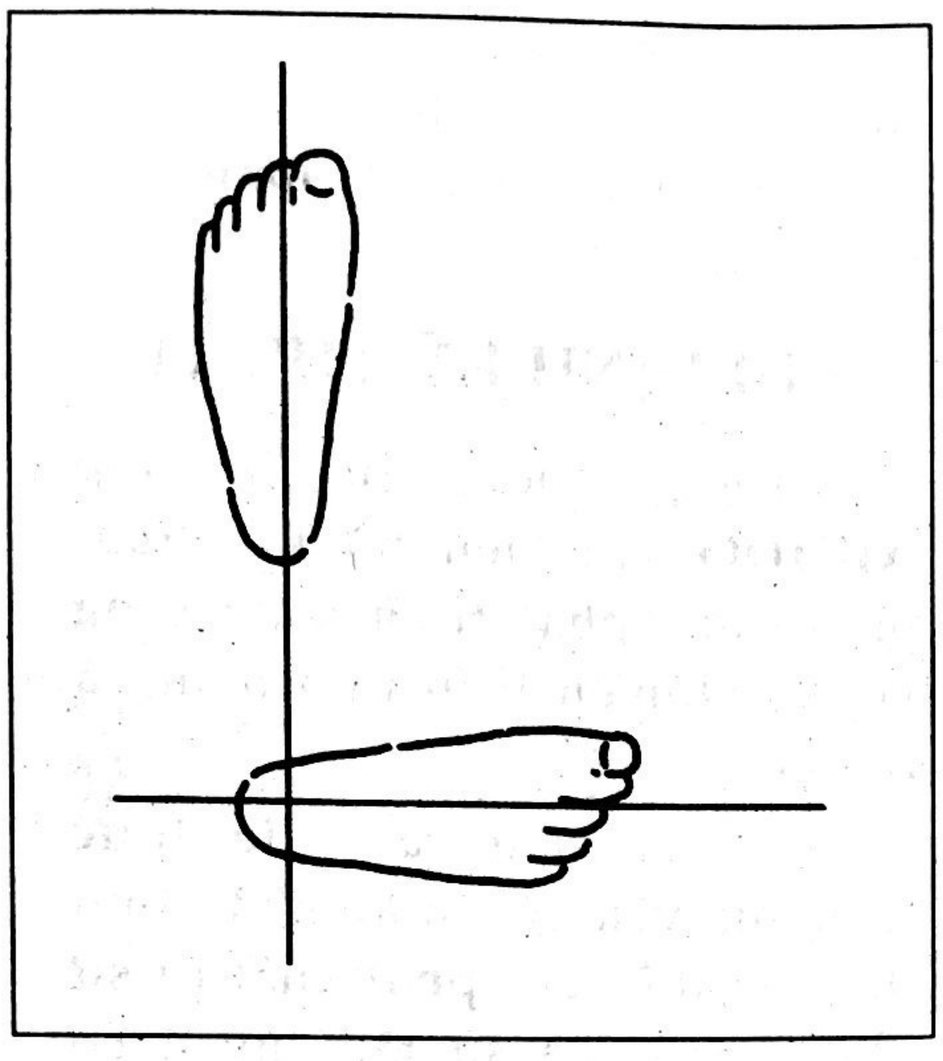
Trong việc luyện tập **AIKIDO**, các tiến bộ kỹ thuật phải được phát triển song song với sự chuyển biến tinh thần và nội tâm.

Các phương cách để thực hiện nguyên lý "hợp nhất tinh thần và thể xác" phát xuất từ sự phối hợp giữa sự tập luyện cơ thể và sự tự chủ về mặt tinh thần và trong sự phát triển của trí tưởng tượng và sự linh cảm. Và như vậy, người ta có thể thực hiện được toàn bộ phương pháp luyện tập thiên biến vạn hóa của **AIKIDO** (Takemushu Aiki).

Luyện tập **AIKIDO** cho phép chúng ta hiểu được sự hòa hợp và bất tương tranh là căn bản của cuộc sống của chúng ta. Người môn sinh muốn theo học môn võ nghệ tuyệt luân này, trước tiên phải gạt bỏ ý định "đạt tới một cái gì". Anh ta phải chấp nhận việc luyện tập với tất cả các qui luật của nó trong một thái độ tinh thần khiêm tốn. Như vậy, anh ta có thể sẽ hiểu được các ý niệm về **AIKIDO** khiến cho tầm ý thức của anh ta được mở rộng ra, ngay cả trong cuộc sống hàng ngày.



Scanned with CamScanner





*Sankaku Tai. Hình trên: vị trí của chân*

## THẾ THỦ - KAMAE

Tư thế tori cần phải có để chuẩn bị tiếp một cuộc tấn công của uke được gọi là SANKAKU TAI hay tư thế tam giác.

Bạn đứng nghiêng đối với đối thủ, chân trước và chân sau làm thành một tam giác vuông. Sức nặng của toàn thân được chia đều giữa hai chân, hai gối bạn hơi chùng một chút, thân hình bạn thẳng đứng đối với mặt đất, tay và vai cũng như toàn thân hoàn toàn thư giãn.

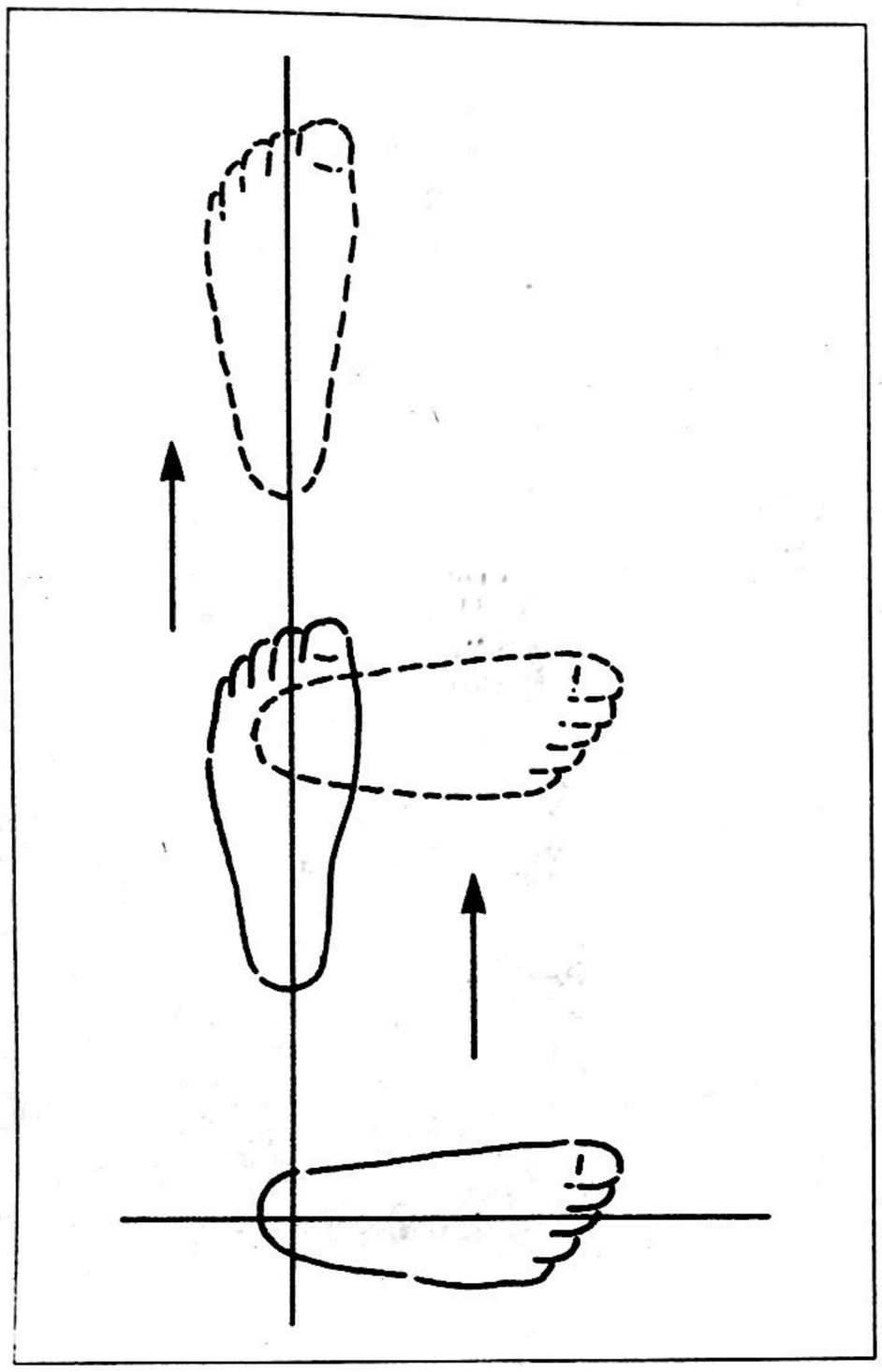
Tưởng cũng nên nói rõ về ý nghĩa của từ thư giãn trong **AIKIDO.** Trong môn võ đạo này, sự thư giãn đồng nghĩa với một tình trạng "căng thẳng cơ bắp vừa đủ", nghĩa là một tư thế không phải hoàn toàn nhu, nhưng với các cơ bắp mềm mại không bị căng kéo. Trong tư thế như vậy, người ta có thể đạt được sự linh động tối đa, cũng như phản xạ chớp nhoáng. Cùng lúc đó, trạng thái tinh thần có tính tập trung hướng nội và với cái nhìn không định hướng vào một đối tượng nào. Như lời thiền sư Deshimaru thường khuyên bảo: "Ta nên nhìn những vật ở nơi xa như chúng ở trước mắt ta và những sự vật trước mắt ta như chúng rất xa vời; nếu bạn để mắt tới một ngọn lá trong rừng cây, bạn sẽ không thấy được lá rừng; nhưng nếu bạn không chăm chú nhìn vào một sự vật riêng biệt nào thì bạn sẽ thấy được những chi tiết tinh tế nhất của cánh rừng".

## BỘ PHÁP (Tai - no - shintai)

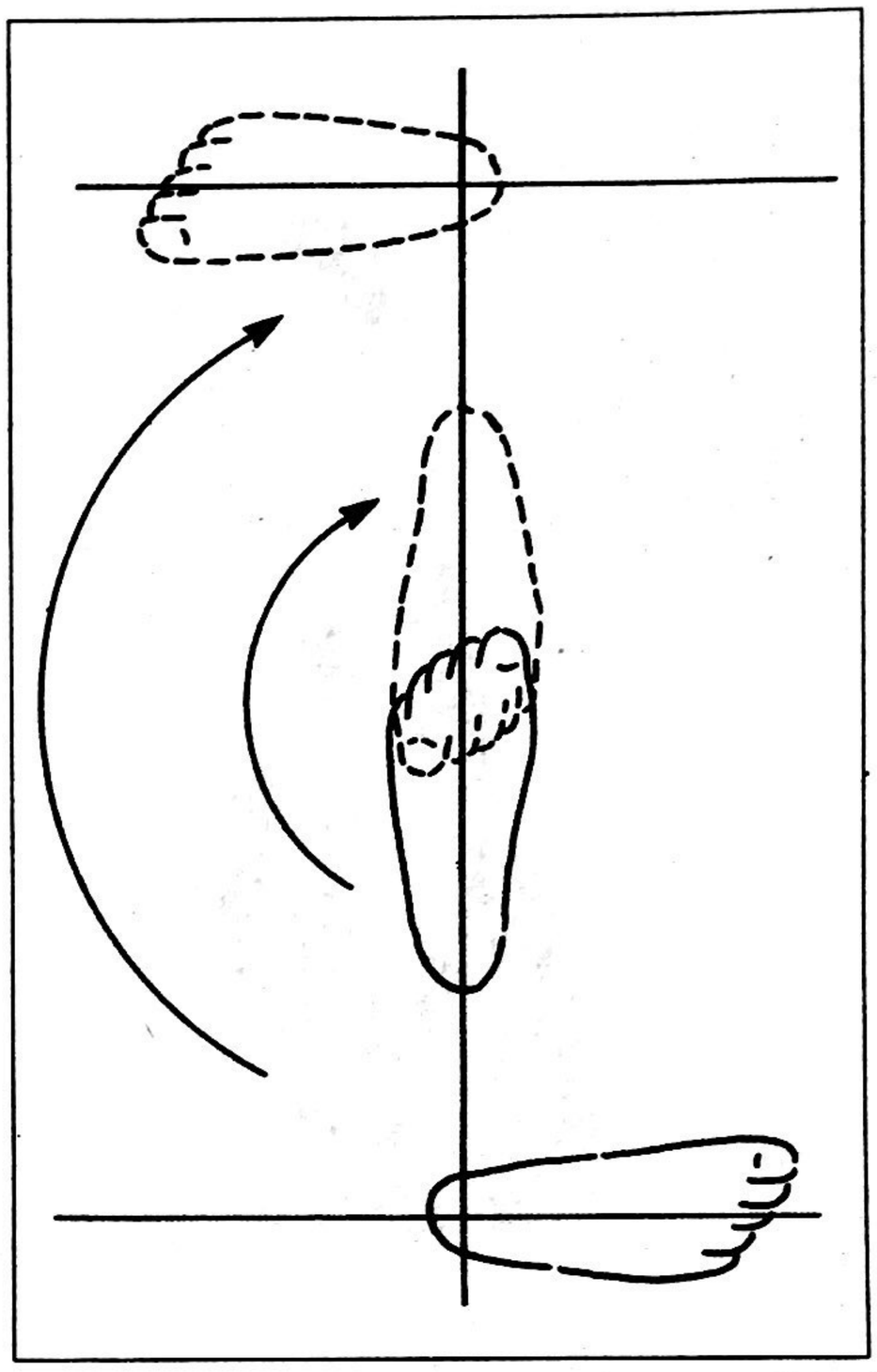
Đứng trước một cuộc tấn công và ngay trước lúc phản đòn, bạn phải di chuyển. Các động tác dó được gọi là Tai-no-shintai. Bộ pháp căn bản trong **AIKIDO** gồm có Tsugi ashi và Ayumi ashi. Trong bộ pháp tsugi



Scanned with CamScanner

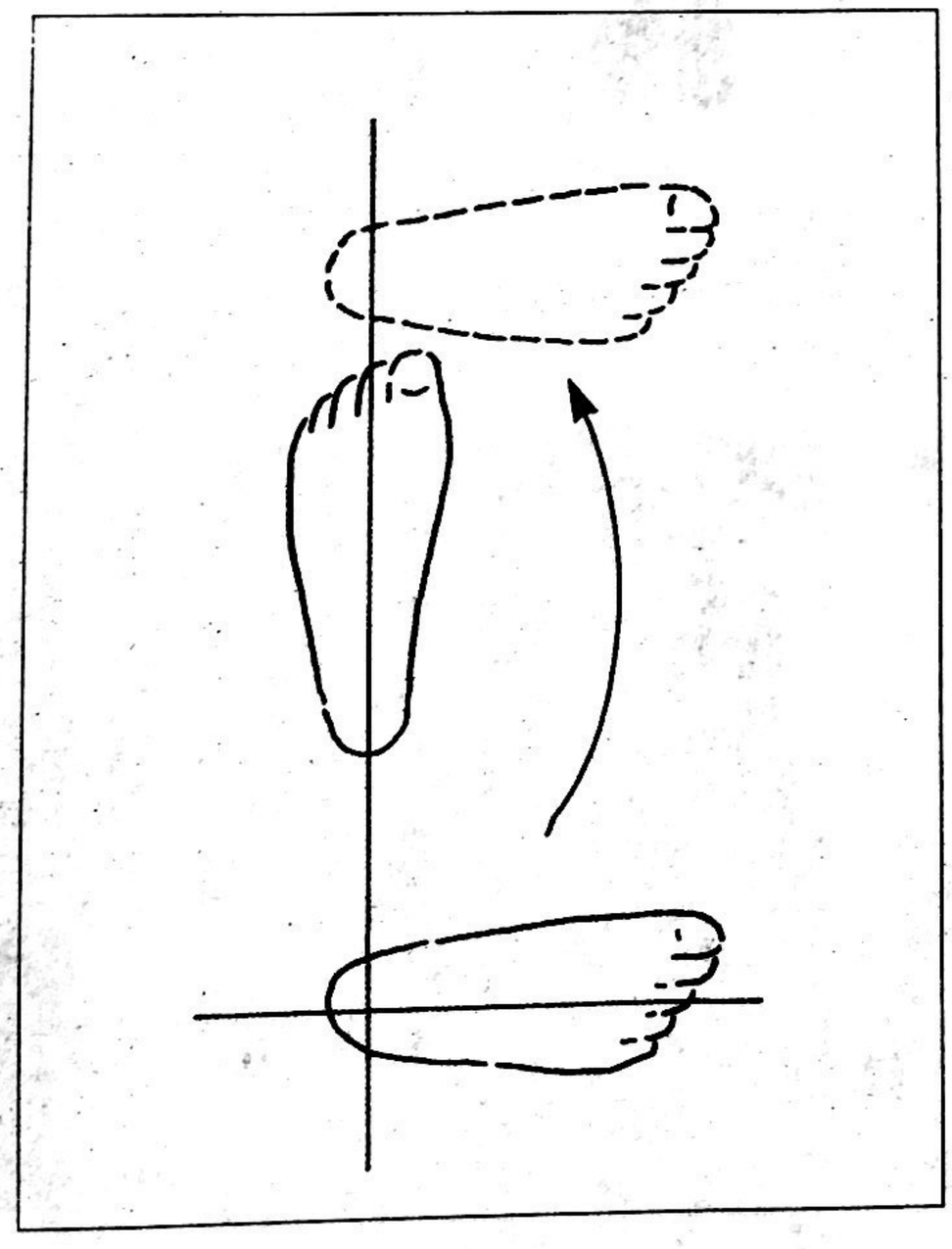


*Tsugi-Ashi*



*Tenkan*

*Ayumi-Ashi*



ashi, chân trước tiến lên và chân sau lướt theo nhưng không vượt qua chân trước. Ngược lại, trong ayumi ashi chân sau vượt qua chân trước.

## CHUYỂN THÂN
## (Tai sabaki)

Đây là những động tác rất trọng yếu trong **AIKIDO**, nó nhằm dẫn đối thủ vào hướng lực của y theo một kỹ thuật của bạn, kỹ thuật đó có thể là âm hoặc dương. Động tác Tai sabaki chủ yếu là chuyển thân trên một chân.

Điều quan trọng cần phải lưu ý là Tai sabaki khởi đầu từ hông.



Scanned with CamScanner

11



12



22

Scanned with CamScanner



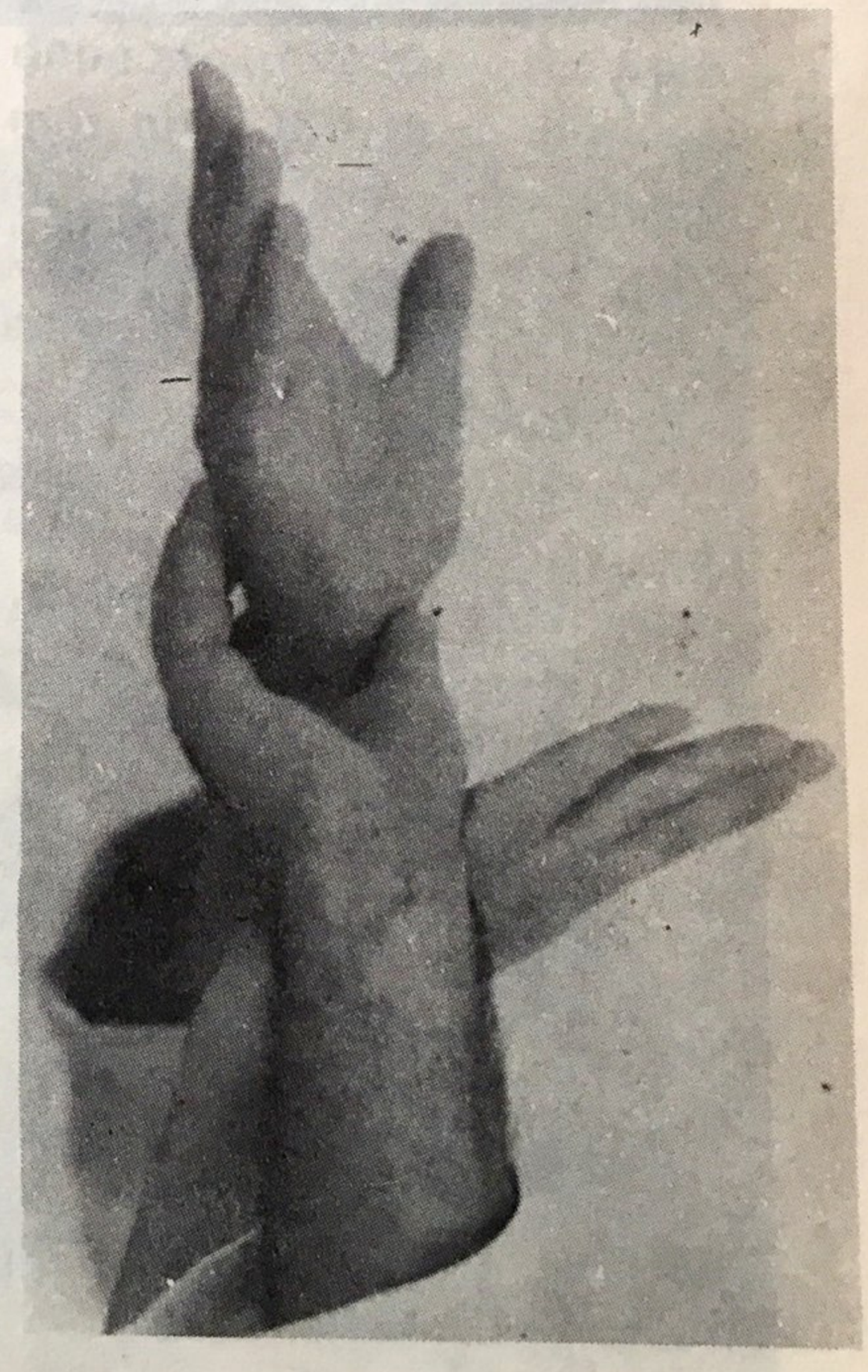
Chân trước được sử dụng như một trục xoay. Quanh trục đó, bạn chuyển hướng toàn thân (tenkan).

Bằng cách tiến một vài bước trước khi xoay tenkan, bạn sẽ thực hiện được một động tác tương tự thường gọi là irimi tenkan (H. 11-15), rất quan trọng trong chiến lược phòng ngự.











Scanned with CamScanner

Nếu chúng ta chỉ thay dối tư thế thủ thì chúng ta có một dộng tác gọi là Tai-no-henko (H. 16-18).

16



17



18





Scanned with CamScanner

## KHOẢNG CÁCH CĂN BẢN (Ma-ai)

Đây là khoảng cách tối ưu để tori thi triển một kỹ thuật tiếp sau dòn tấn công của uke.

## ATEMI

Atemi là những dòn tấn công vào các diểm chủ yếu của cơ thể, trên mặt và trên toàn thân. Trong **AIKIDO**, người ta chỉ phát khởi atemi mà không có dụng chạm thật sự. Vì lý do đó, kỹ thuật **AIKIDO** trông rất uyển chuyển, năng động, linh hoạt với những động tác xoay tròn của thân hình và tay chân. Ở một trình độ cao hơn, bạn triển khai những động tác còn tinh tế hơn nữa và đồng thời cũng hữu hiệu hơn, tạo thành sự tổng hợp của nhiều động tác hình tròn năng động meguri, một từ mà người ta có thể quảng diễn như là một cơn lốc năng lực. Cũng như tất cả các động tác **AIKIDO** khác, meguri phát sinh từ trung tâm đan diền - còn gọi là **hara** - và chuyển qua eo hông (**koshi**) cho đến các điểm xa nhất của cơ thể.

## KHÍ LỰC (Ki)

Những động tác **AIKIDO** phải được thi triển với một nhịp thở thích hợp (kokyu). Không có Ki thì không có **AIKIDO**.

**Kokyu** có nghĩa là hô hấp. Trong tập sách này, chúng ta chỉ đề cập tới sự hô hấp trên bình diện sinh lý. Nếu các bạn muốn tìm hiểu nhiều hơn về vấn đề diều khí, xin bạn tìm đọc các tác phẩm chuyên về khí.



*Kokyu (hô hấp)*

Trong mỗi cuộc tấn công, tất cá mọi động tác tự vệ được thể hiện với một nhịp thở thích hợp và với một thái độ tinh thần và thể xác vừa tập trung vừa thư giãn (**zanshin**).

Các kỹ thuật **nage** được dẫn trong tập sách này đều được thực hiện bằng cách khoáng trương **Ki** của mình theo một vòng hô hấp.

## KỸ THUẬT TÉ (Ukemi waza)

Trong mỗi buổi tập, có một phần thời gian được dành cho việc hướng dẫn kỹ thuật té (**ukemi waza**).

Bạn phải nắm vững các kỹ thuật này, dù nó là hiệu quả của

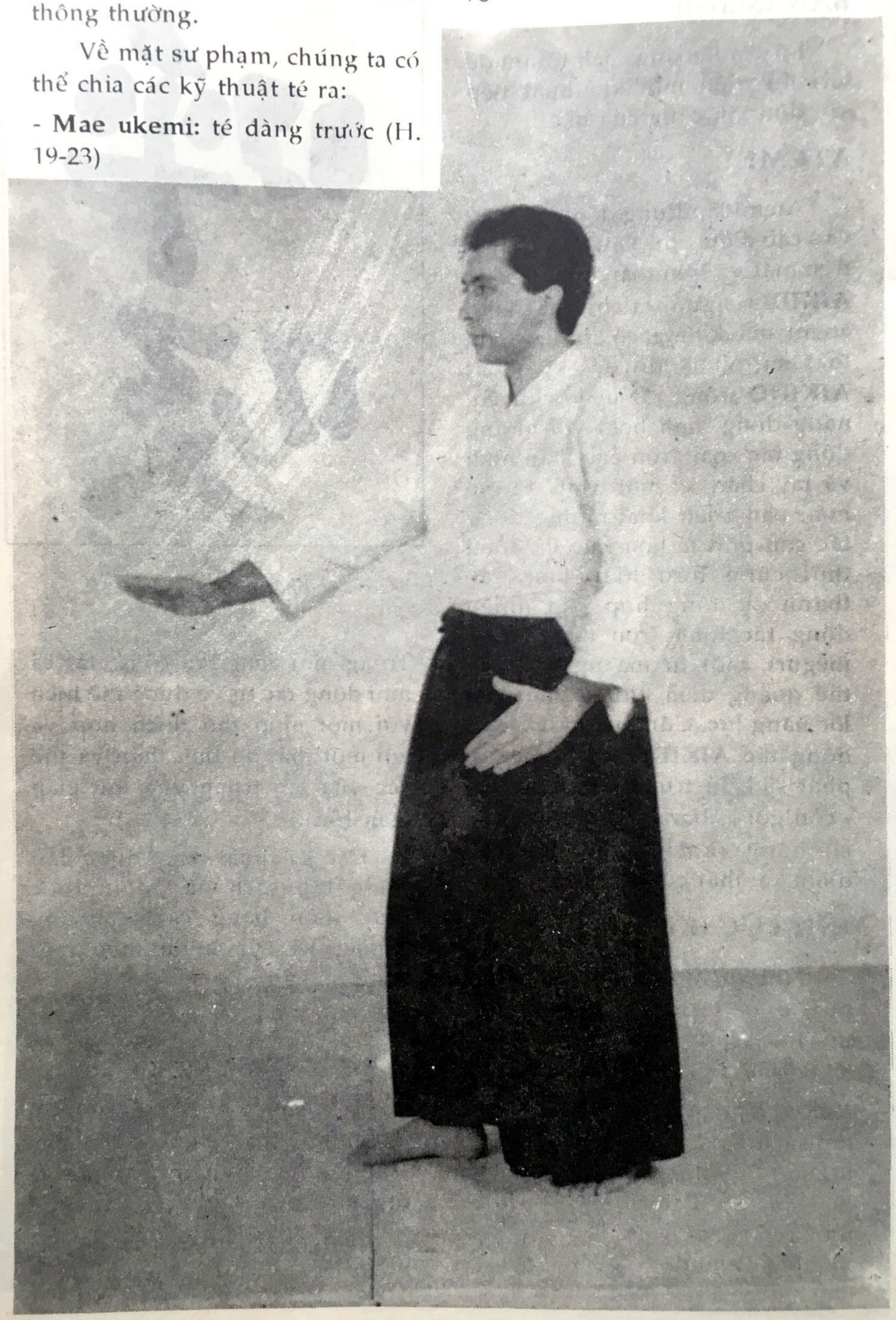


Scanned with CamScanner

các đòn khóa hoặc các đòn ném thông thường.

Về mặt sư phạm, chúng ta có thể chia các kỹ thuật té ra:

- **Mae ukemi:** té dàng trước (H. 19-23)

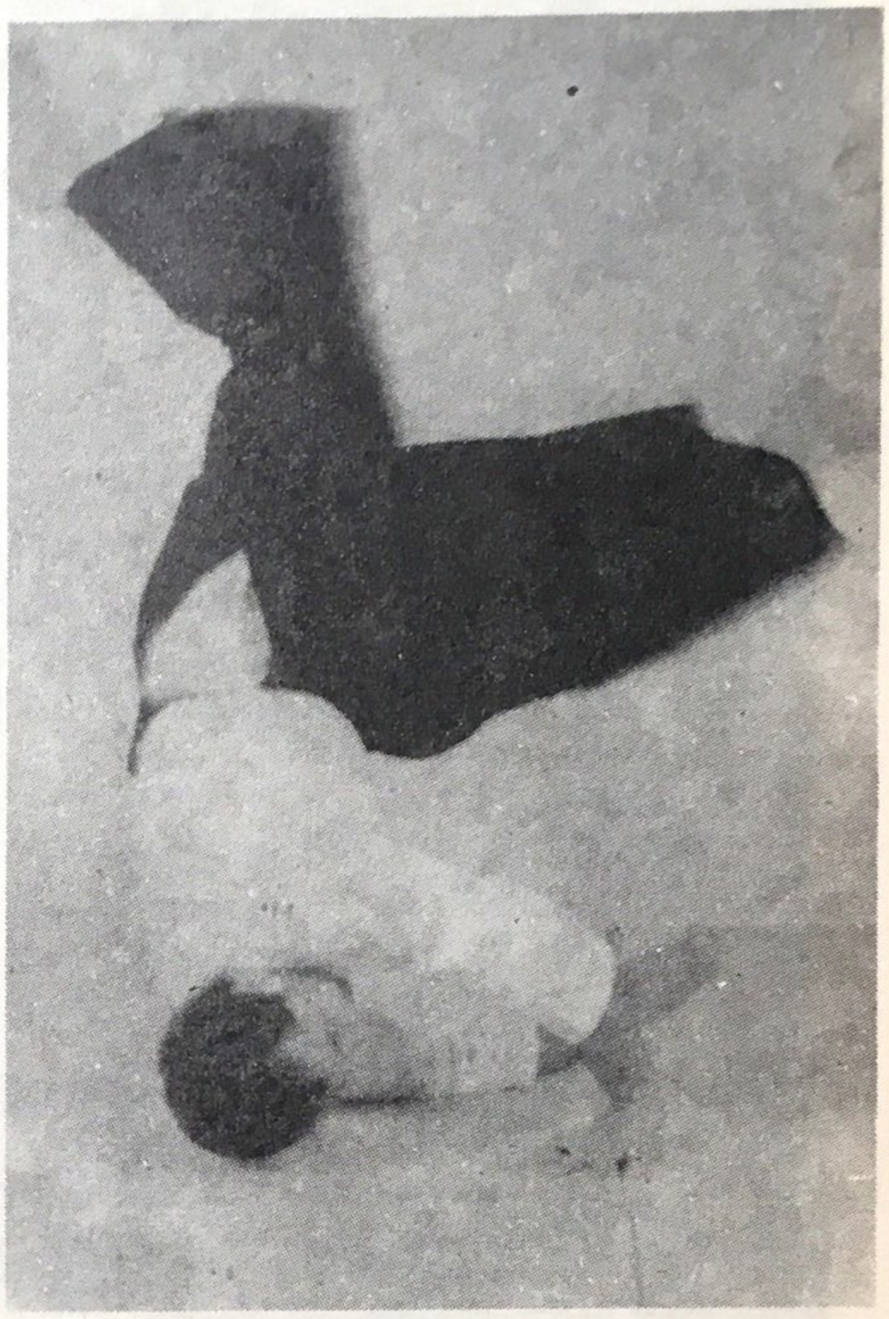


20



21

22



23







Scanned with CamScanner

24

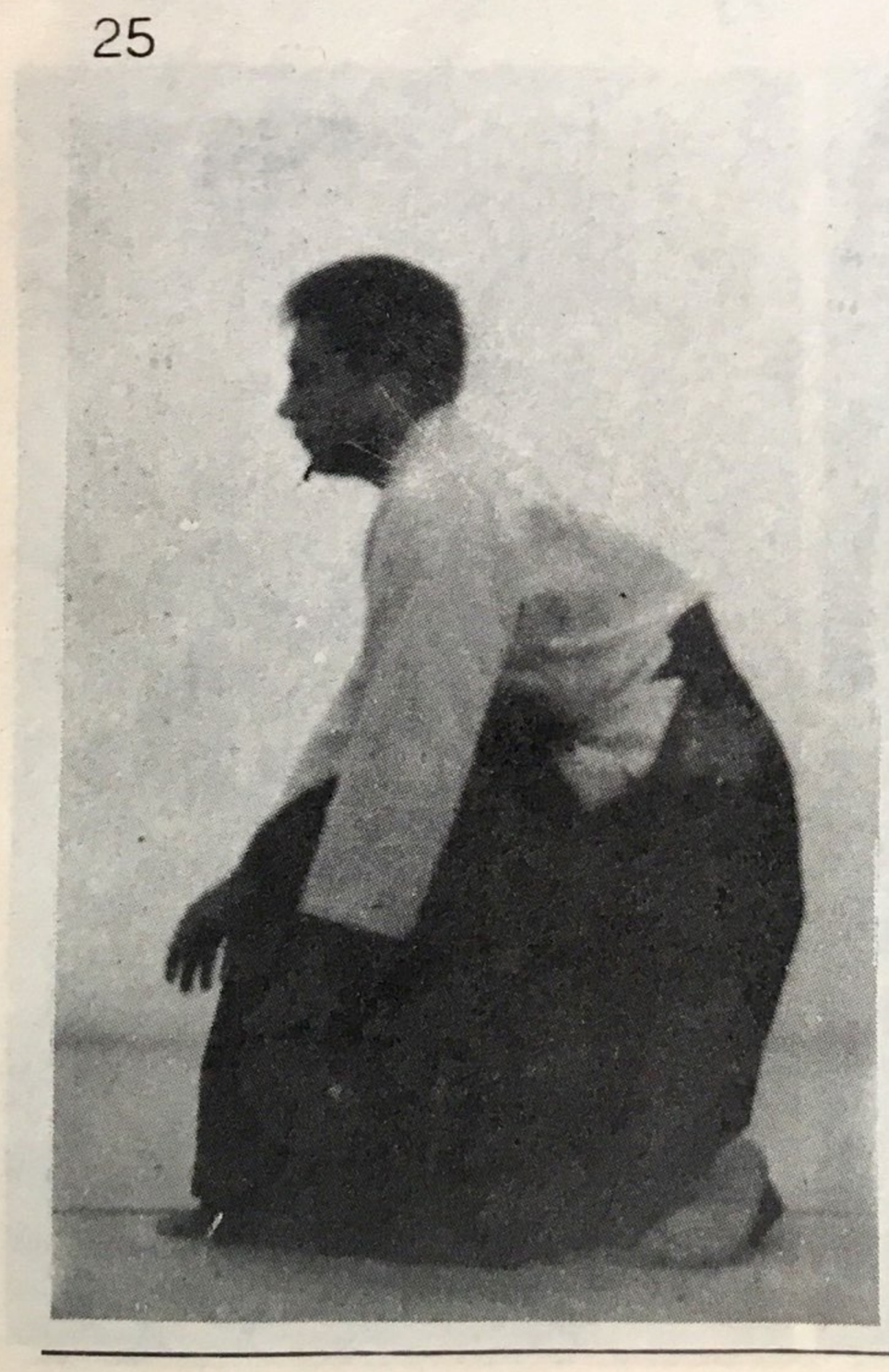


25

26



27





28

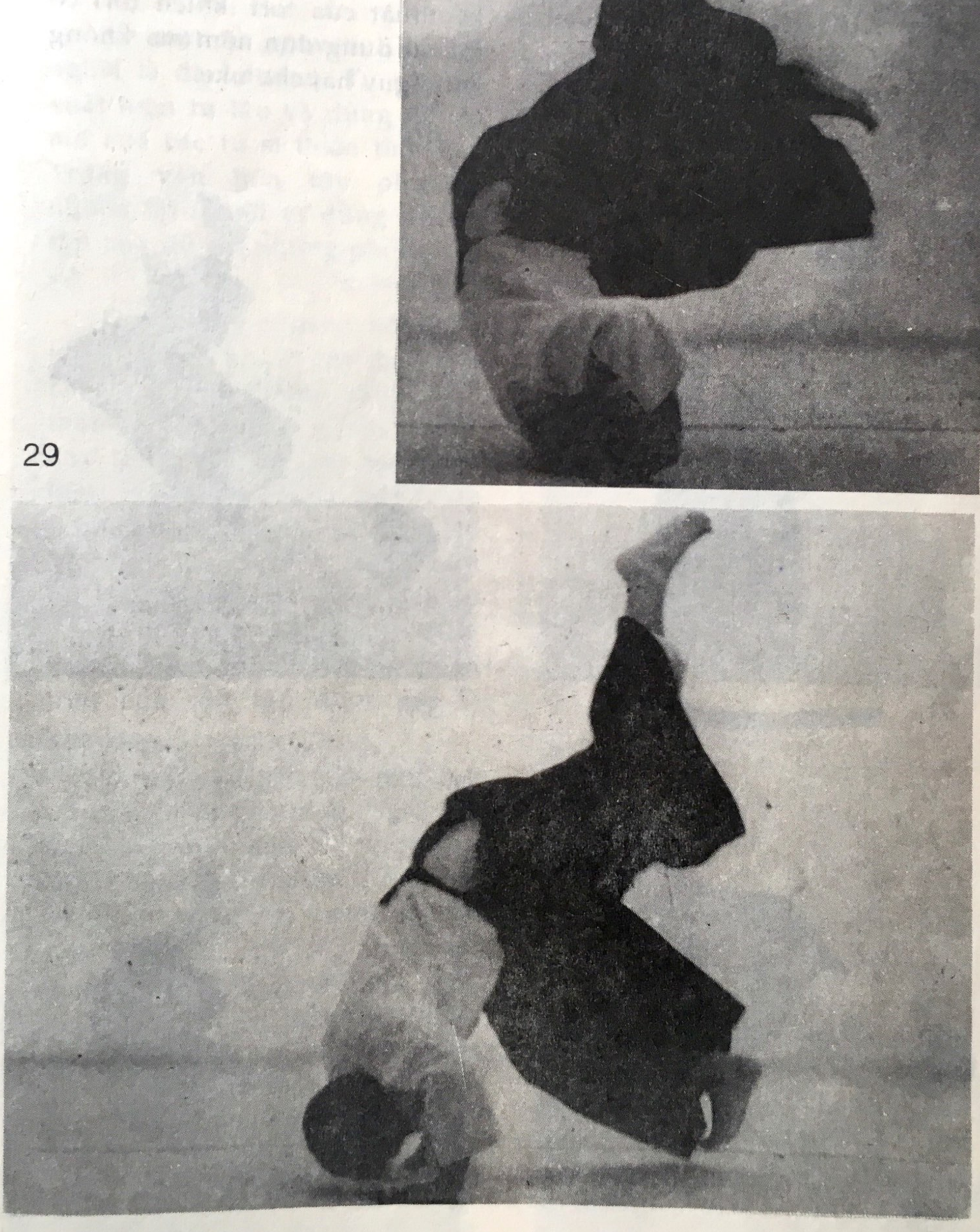
Scanned with CamScanner

- **Ushiro ukemi:** té dàng sau
(H. 24-29)

28



29





Scanned with CamScanner

- **Té chống hai tay:**(H. 30-33) Sau một thời gian công phu luyện tập, môn sinh có thể đạt tới những hình thức té bay rất ngoạn mục.

Ngược lại với những gì thường thấy trong các bộ môn võ thuật khác, các kỹ thuật ukemi trong **AIKIDO** được thực hiện với phương pháp lăn tròn toàn thân trên thảm trong khi nội lực được phân bố đều. Nhờ đó, môn sinh **AIKIDO** có thể trở lại tư thế quân bình mà không bị một hậu quả nào đối với toàn thân mình.

Kỹ thuật té trong các đòn ném là giai đoạn cao nhất trong các kỹ thuật ukemi waza. Nó là phần bổ sung cần thiết cho các kỹ thuật của tori, khiến tori có thể sử dụng đòn ném mà không làm nguy hại cho uke.

30



31

32



33







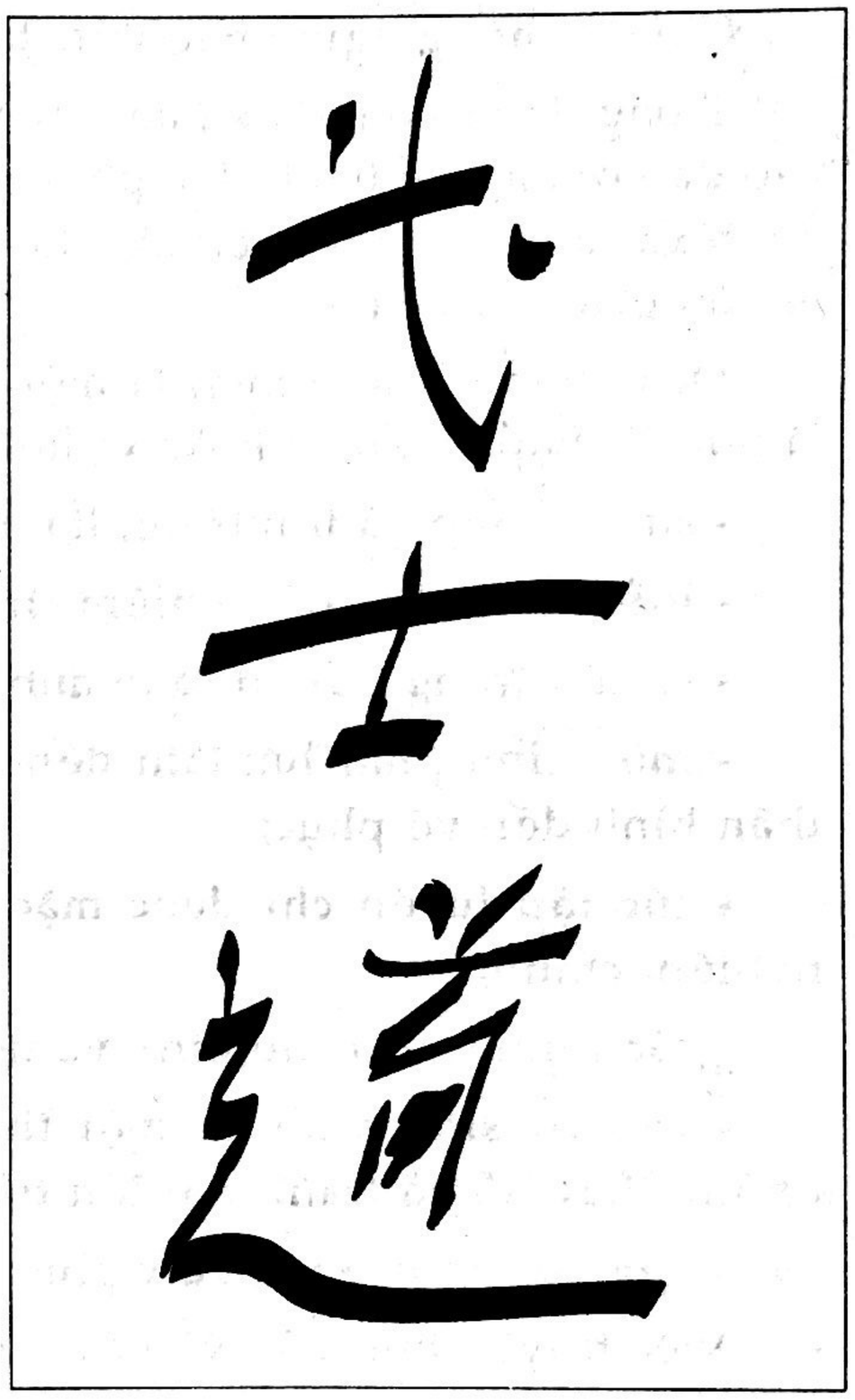
Scanned with CamScanner

# QUI LUẬT của ĐẠO ĐƯỜNG và ĐẠO ĐỨC TRONG VÕ HỌC

Về mặt từ nguyên, Dojo có nghĩa là đạo đường. Từ này đã xuất hiện từ lâu và dùng để chỉ nơi của các tu sĩ thiền tĩnh tọa. Trong văn hóa tây phương, ngược lại người ta dùng phòng tập này để chỉ những phòng tập võ.

Đạo đường gồm có một phần lớn để tiếp khách và một mặt bằng được phủ bằng những tấm thảm kết bằng rơm gọi là tatami, đây là nơi diễn ra các buổi tập. Bên trên sân tập, người ta thường treo di ảnh của sáng tổ Morihei UYESHIBA hoặc một bức liễn được viết bằng Hán tự với ý nghĩa đạo đức hay triết lý (gaku). Bức tường này là phần trên của sân tập được gọi là **kamiza.**

Phòng tập phải là một nơi rất đơn sơ và yên lặng. Ngay lúc môn sinh mới bước lên thảm tập, anh ta phải cảm nhận được một sự bình an trong chính mình. Đây là điều kiện thiết yếu để thực hành **AIKIDO** một cách thực sự hợp với thiên nhiên và đạo lý. Khi môn sinh **AIKIDO** bước vào đạo đường, thái độ của anh biểu lộ sự tôn kính nơi đó và tất cả những gì chất chứa trong không gian đó. Việc truyền thụ **AIKIDO** đặt nền tảng trên nhận thức đạo lý và đòi hỏi môn sinh có một phong thái bình thản, tập trung và lặng lẽ.



*"Bushido" - Võ sĩ đạo.*

Trước khi bước lên thảm tập, các môn sinh đặt các **jori** (guốc) một bên thảm và sau đó chào kính ở tư thế tĩnh tọa, hai tay đặt sát bên nhau và người hướng về kamiza.



Scanned with CamScanner

# QUI LUẬT CỦA ĐẠO ĐƯỜNG

Đạo đường có nghĩa là nơi học dạo.

Chỉ có những người nào thực tâm tìm dạo mới được thâu nhận.

Trong dạo đường là sự an nhiên, tập trung và thinh lặng. Người vào đạo đường để hành đạo phải gạt bỏ bên ngoài mọi thiên kiến về mình và kẻ khác tạm quên mọi lo toan về diều kiện xã hội cũng như về tôn giáo và sắc tộc.

Dạo đường không phải là một viện nghiên cứu cũng không phải là nơi hội họp chính trị hoặc xã hội.

**- sự hòa hợp và tôn trọng lẫn nhau là những yếu tố thiết yếu;**

**- lời nói và thái độ nghiêm chỉnh;**

**- sự tôn trọng đối với đàn anh là bắt buộc;**

**- môn sinh phải lưu tâm đến sự sạch sẽ của bản thân mình từ thân hình đến võ phục;**

**- lúc tập luyện chỉ được mặc võ phục truyền thống một cách nghiêm chỉnh;**

**- các hình thức chào kính và nghi thức phải được tuân thủ;**

**- các võ sinh phải có một thái độ thành khẩn ngay cả trong phòng thay đồ và tránh nói lớn tiếng.**

**- Giày dép, túi xách và y phục phải được xếp ngay thẳng.**

Việc truyền thụ môn võ này phải dược phép.

Võ sinh phải luôn chứng tỏ một thái dộ lễ giáo, niềm tin tuyệt đối vào sự hướng dẫn và tình yêu dối với môn võ mà anh ta muốn học.

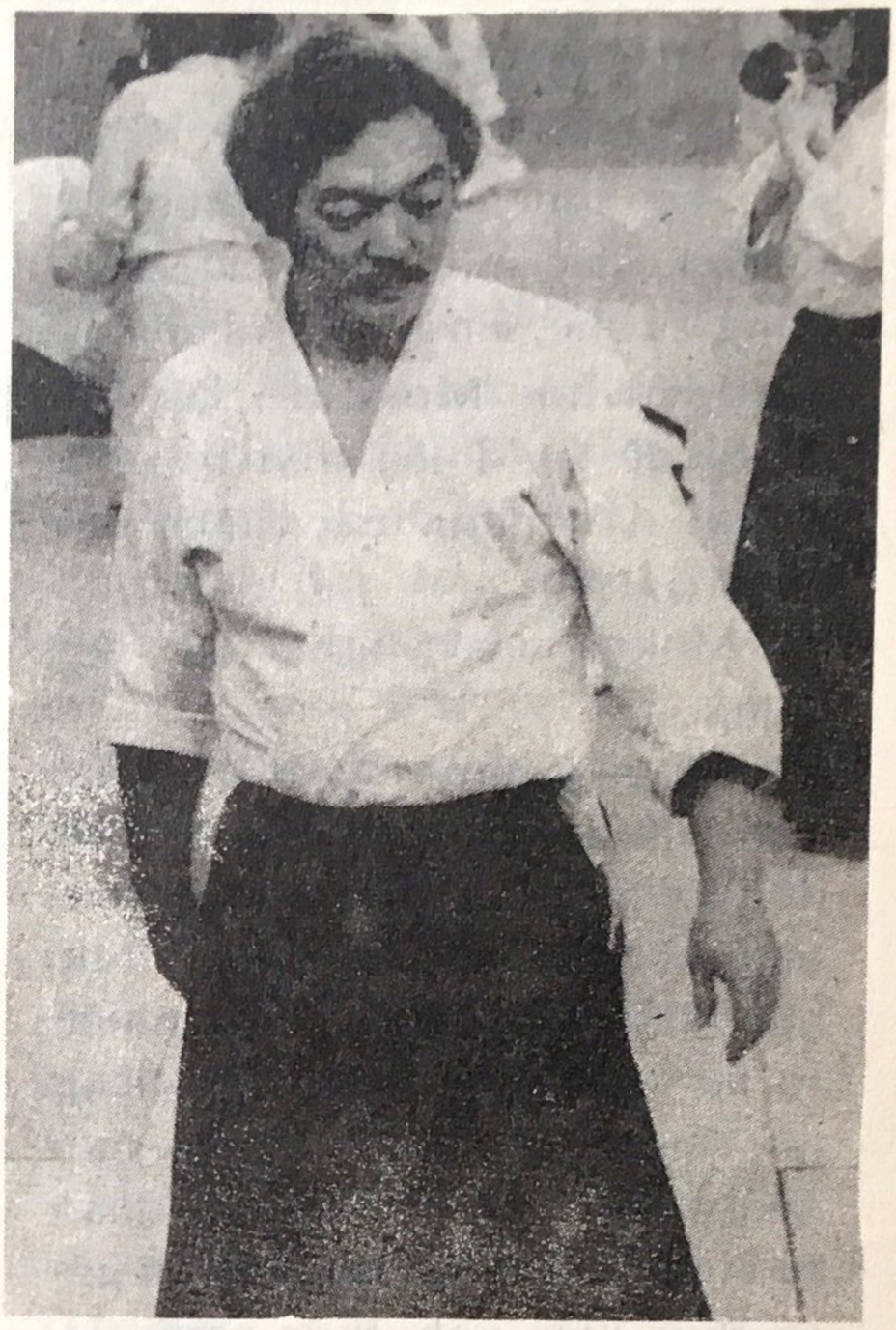
**Người nào không thể chấp nhận các qui định này - đây là tinh yếu của pháp môn, như đã được truyền lại theo truyền thống - thì sẽ được mời ra khỏi môn phái và chỉ có thể trở lại khi anh ta đã hiểu được tầm quan trọng của các qui luật trên đây và sẵn sàng tuân theo.**



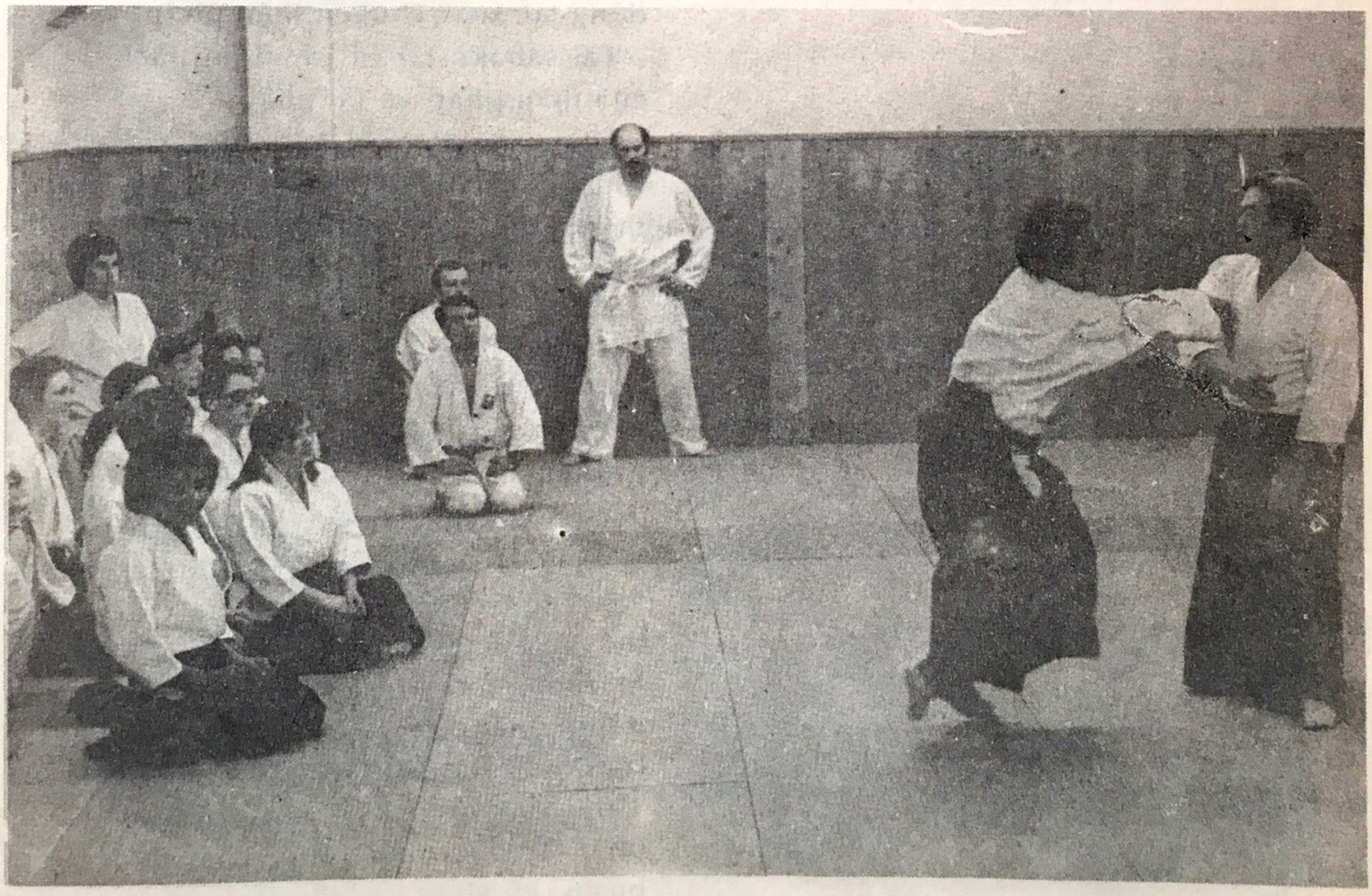
Scanned with CamScanner

và họ vẫn quì như vậy trong tư thế seiza một cách ngay hàng thẳng lối để chờ võ sư. Các võ sinh cấp cao quì phía bên phải.

Mỗi bài học **AIKIDO** bắt dầu và kết thúc bằng việc chào kính.



*ảnh: Võ sư KOBAYASHI.*
*Trong một buổi tập huấn.*





Scanned with CamScanner

## CHÀO KÍNH

Võ sư tiến vào phía trên cúa sân và qui seiza, hướng về kamiza. Các môn sinh cũng qui trong tư thế seiza. Môn sinh cao cấp nhất hô "**Mokuso**", lập tức tất cả để tay 'I' lên trên bàn tay P, hai đầu ngón cái chạm vào nhau (H. 34).

Mokuso có nghĩa là tập trung.

Từ giây phút này trở về sau, mọi hành động cúa môn sinh đều phải được tập trung tinh thần và thể xác tối đa, nhằm thực hiện được ý niệm thiền "an nhiên tự tại". Vài giây sau đó có tiếng hô "**mokuso yame**", tất cả mọi người trên sân tập ngưng quán tưởng. Ilọ đặt hai bàn tay lên gối và thực hiện nghi thức **zarei** (H. 35-37) bằng cách đưa hai bàn tay





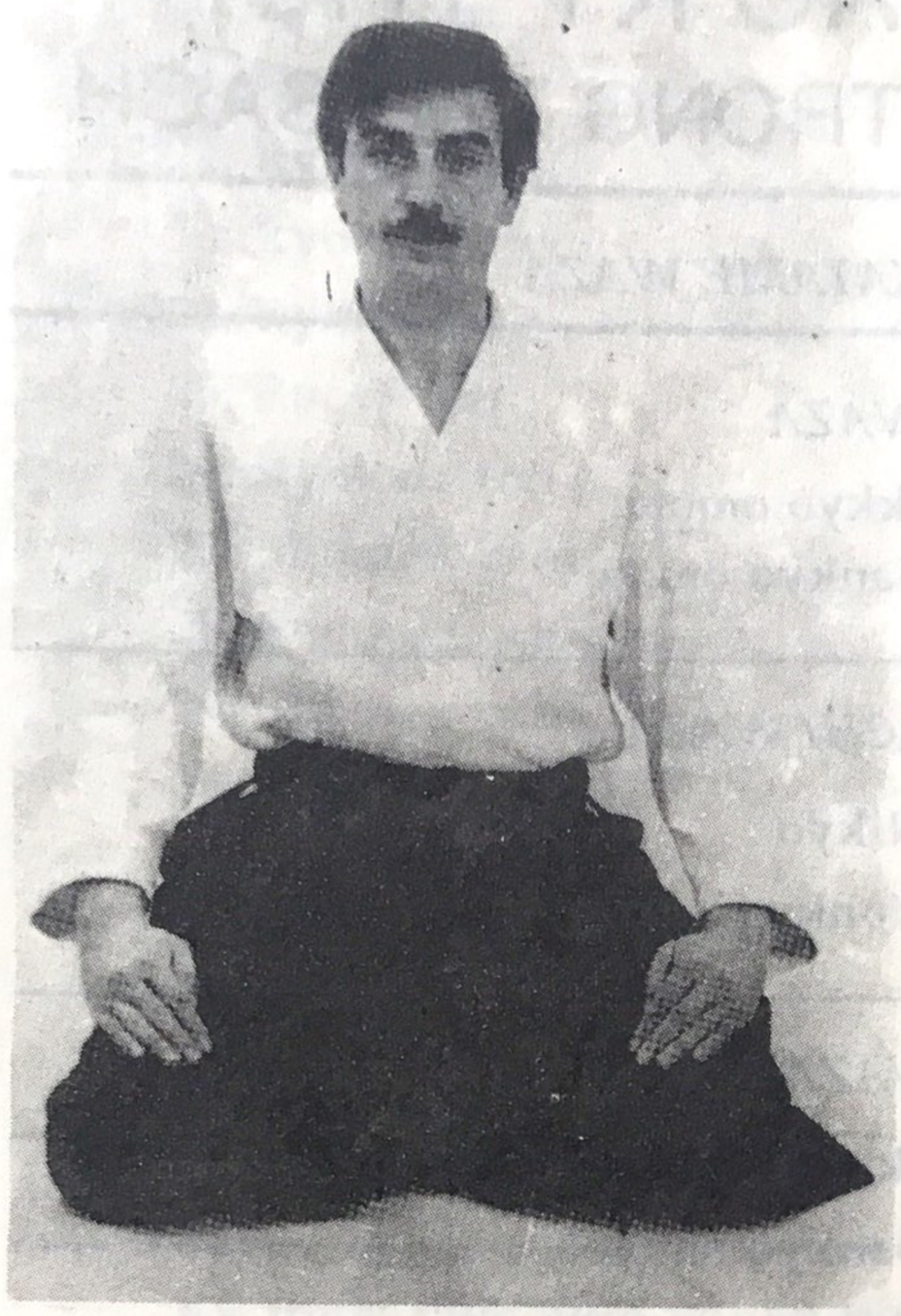
về trước đất trên thám, cúi thấp người xuống mà không đưa mông rời khỏi gót. Sau khi chào kamiza xong (nghi thức bái lễ), vị võ sư quay lại về phía môn sinh và thầy trò chào nhau. Chúng tôi xin phép được đề cập đến một nghi thức được áp dụng trong các đạo đường **AIKIDO** thuộc chi phái cúa võ sư KOBAYASHI tại Osaka. Sau nghi thức chào tiên khởi, các võ sinh đứng dậy và tán mạn khắp sân tập để thực hành nghi thức "**shin-kokyu**" (shin: tâm; kokyu: hô hấp). Sau đó, lớp học tiếp tục với các bài tập **taiso**, một loại thể dục nhằm tạo cho các cơ bắp được dẻo dai và các quan tiết được mềm mại. Tiếp theo đó là **Aiki-taiso**, gồm những bài tập để luyện các cổ tay cũng như các động tác xoay chuyên thân pháp:

- **Tai sabaki:** tất cả các động tác cúa thân pháp và bộ pháp.
- **Ukemi-waza:** các kỹ thuật té. Khi phần chuẩn bị đã kết htúc thì bài dạy các kỹ thuật bắt đầu. Thoạt tiên các kỹ thuật được minh giải với sự hỗ trợ cúa một môn sinh, người này đóng vai trò uke (người chịu đòn). Sau đó, tất cả các môn sinh theo đó mà luyện.

Bộ võ phục cúa **AIKIDO** gọi là kimono hay gi (đọc là "ghi"). Nó gồm có một chiếc áo bằng vải thô và quần dài cùng với một thắt lưng (obi). Các môn sinh cao đẳng mang một chiếc kúng (người Nhật gọi là Hakama). Thuở xưa, chiếc kúng này là một phần trong trang phục cúa các bushi (võ sĩ).



Scanned with CamScanner

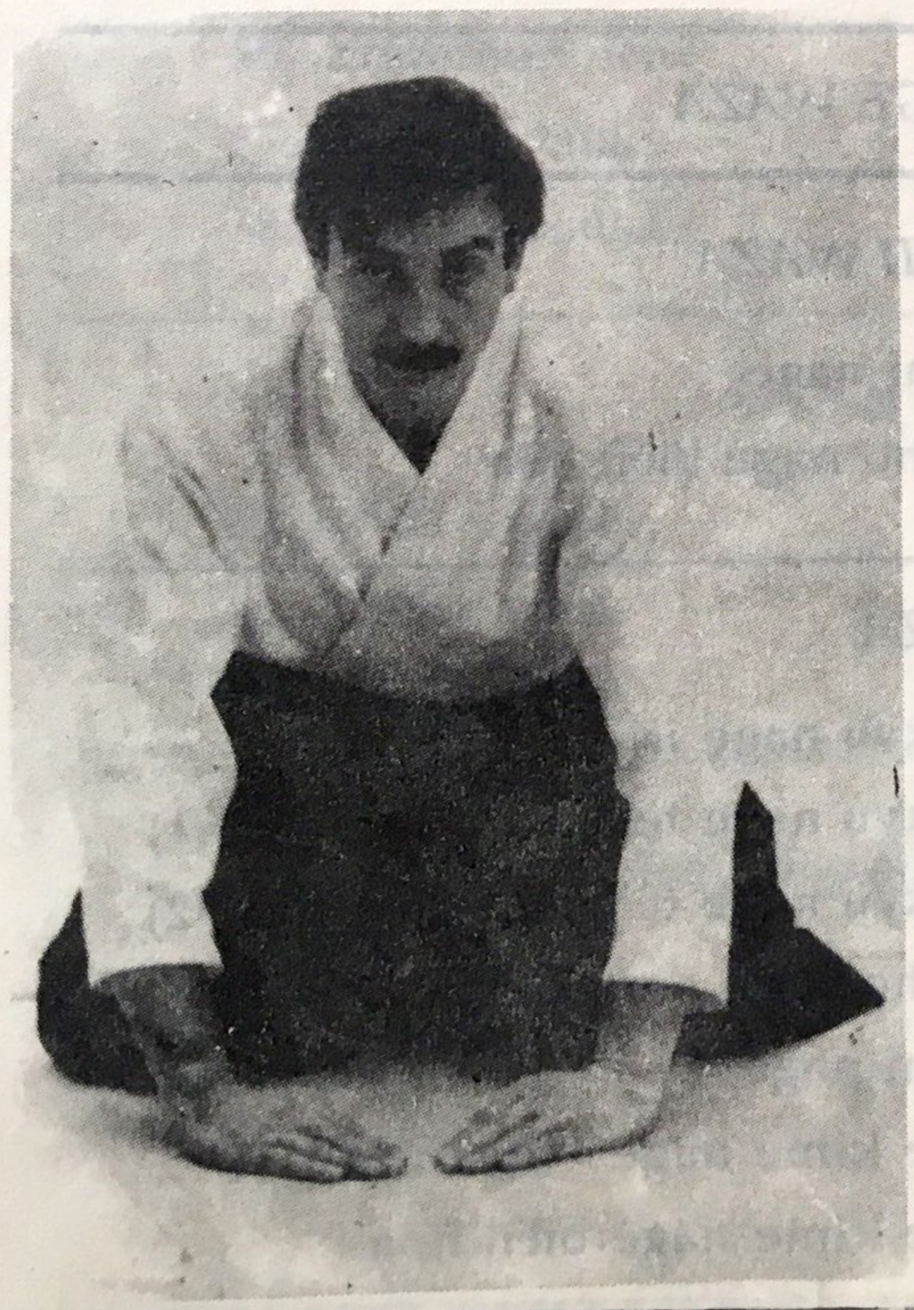


35

Các môn sinh được sắp xếp theo thứ tự tùy thuộc vào trình độ tập luyện của họ đi từ kyu 6 đến kyu 1. Sau kyu 1 họ trở thành sodan (nhất đẳng huyền đai).

Việc thi lên đai được thực hiện trước một hội đồng giám khảo nhằm đánh giá trình độ mà môn sinh đạt được trong luyện tập về cả hai mặt đạo đức và kỹ thuật. Thông thường, hội đồng chấm thi - đối với các môn sinh dưới đai đen - gồm có vị võ sư của các môn sinh và các võ sư từ các võ đường khác đến hỗ trợ. Trong các kỳ thi lên đẳng thì ngược lại, giám khảo chính là vị võ sư cao đẳng nhất ở trong vùng, có trách nhiệm đối với tất cả các đạo đường của cùng một chi phái.

36



37





Scanned with CamScanner

# DANH SÁCH CÁC KỸ THUẬT ĐƯỢC ĐỀ CẬP ĐẾN TRONG TẬP SÁCH

| **Kỹ thuật bất động hóa** | *KATAME WAZA* |
|---|---|

*SUWARIWAZA*

| | |
|---|---|
| **1. Kata tori** | **Ikkyo** omote |
| **2. Shomen uchi** | **Sankyo** omote |

*HANMI HANTACHI WAZA*

| | |
|---|---|
| **3 Katate tori Gyaku hanmi** | **Nikyo** |
| **4. Shomen uchi** | **Yonkyo** |

*TACHI WAZA*

| | |
|---|---|
| **5. Shomen uchi** | **Ikkyo** omote |
| **6. Shomen uchi** | **Sankyo** omote |
| **7. Ryo kata tori** | **Ikkyo** |
| **8. Chudan tsuki** | **Hiji kime osae** |
| **9. Chudan tsuki** | Bất động hóa đặc biệt |

| **Kỹ thuật ném** | *NAGE WAZA* |
|---|---|

*HANMI HANTACHI WAZA*

| | |
|---|---|
| **10. Shomen uchi** | **Irimi nage** |
| **11. Katate tori Gyaku hanmi** | **Shiho nage** biến hóa |

*TACHI WAZA*

| | |
|---|---|
| **12. Katate tori Gyaku hanmi** | **Kokyu nage** irimi |
| **13. Katate tori Gyaku hanmi** | **Kokyu nage** tenkan (dạng thức 1) |
| **14. Katate tori Gyaku hanmi** | **Kokyu nage** tenkan (dạng thức 2) |
| **15. Katate tori Gyaku hanmi** | **Shiho nage** omote |
| **16. Katate ryote tori** | **Irimi nage** |
| **17. Katate ryote tori** | **Ude kime nage** |
| **18. Katate ryote tori** | **Ude kime nage** biến hóa |



Scanned with CamScanner

| | |
|---|---|
| 19. Katate ryote tori | Koshi nage |
| 20. Ryote tori | Kokyu nage irimi |
| 21. Ryote tori | Kokyu nage biến hóa |
| 22. Ryote tori | Kokyu nage tenkan |
| 23. Ryote tori | Shiho nage |
| 24. Ryote tori | Tenchi nage |
| 25. Ryote tori | Koshi nage |
| 26. Ryokata tori | Kokyu nage tenkan |
| 27. Shomen uchi | Irimi nage |
| 28. Shomen uchi | Kote gaeshi |
| 29. Shomen uchi | Kokyu nage tenkan |
| 30. Yokomen uchi | Ude kime nage |
| 31. Yokomen uchi | Shiho nage |
| 32. Ushiro ryote tori | Irimi nage |
| 33. Ushiro ryote tori | Kokyu nage |
| 34. Ushiro ryote tori | Kokyu nage irimi |
| 35. Ushiro katate tori | Kubishime Koshi nage |

**Kỹ thuật thực hiện với vũ khí**

*Tấn công bằng "TANTO" (dao ngắn)*

| | |
|---|---|
| 36. Yokomen uchi | Gokyo |
| 37. Chudan tsuki | Uchi kaiten Sankyo |
| 38. Chudan tsuki | Kote gaeshi |

*Tấn công bằng "JO" (gậy)*

| | |
|---|---|
| 39. Choku tsuki | Ude garami |
| 40. Choku tsuki | Kokyu nage |
| 41. Choku tsuki | Kokyu nage tenkan |

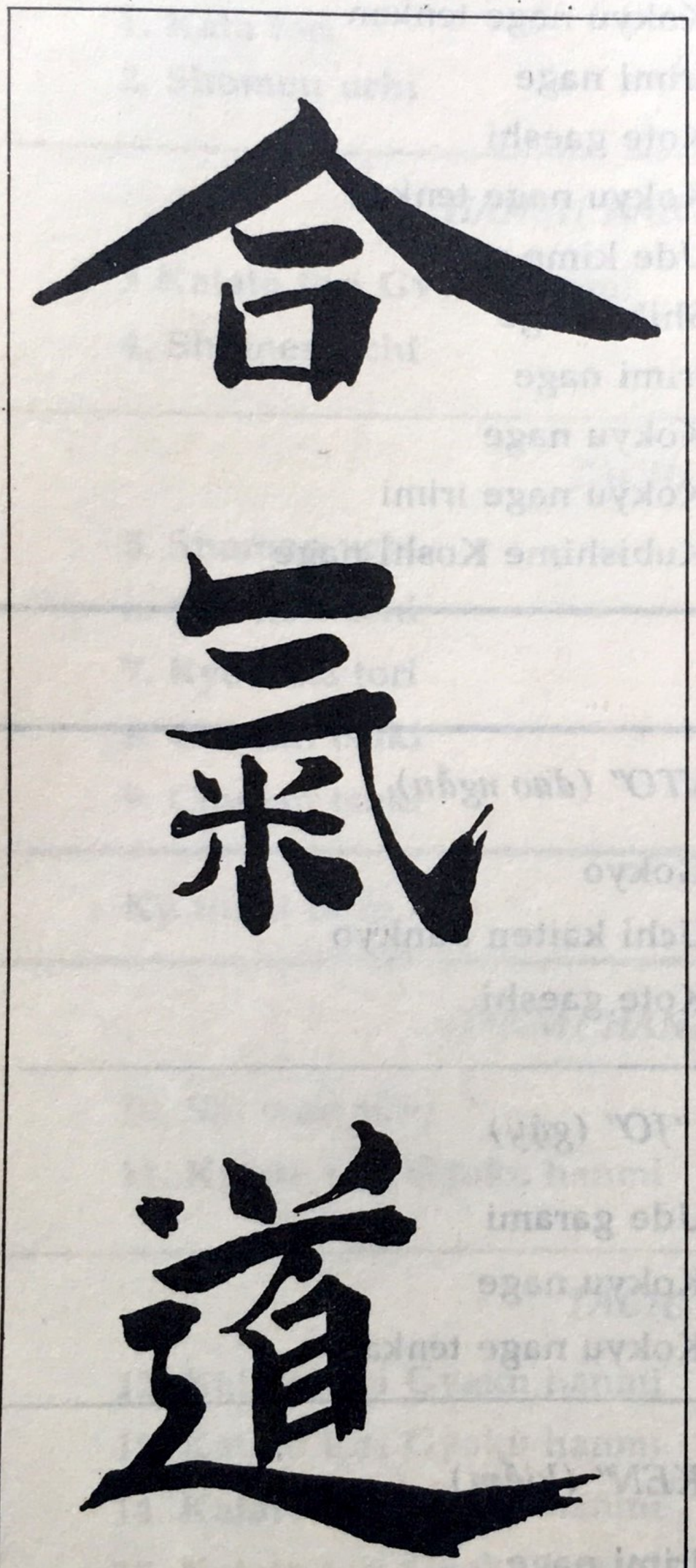
*Tấn công bằng "KEN" (kiếm)*

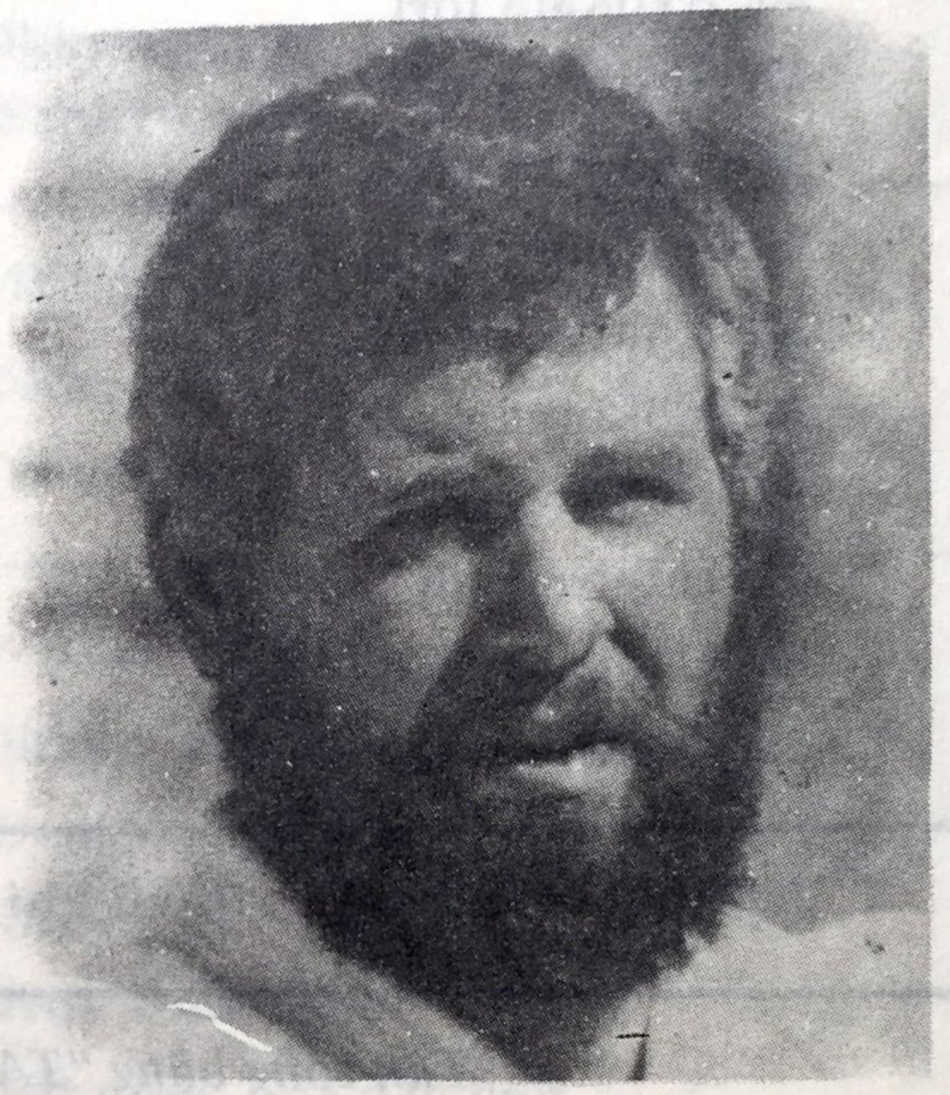
| | |
|---|---|
| 42. Men uchi | Irimi nage |
| 43. Men uchi | Kokyu nage irimi |
| 44. Men uchi | Kokyunage tenkan |



Scanned with CamScanner

# CÁC KỸ THUẬT AIKIDO



*ảnh: Võ sư André COGNARD, giám đốc kỹ thuật của Viện **AIKIDO** Lyon.*

## KỸ THUẬT BẤT ĐỘNG HÓA TRONG THẾ SUWARI WAZA

### KATA TORI IKKYO Omote

1. Uke nắm vai 1' cua tori
2. Tori xoay hông và đổi tư thế để làm uke mất thăng bằng.

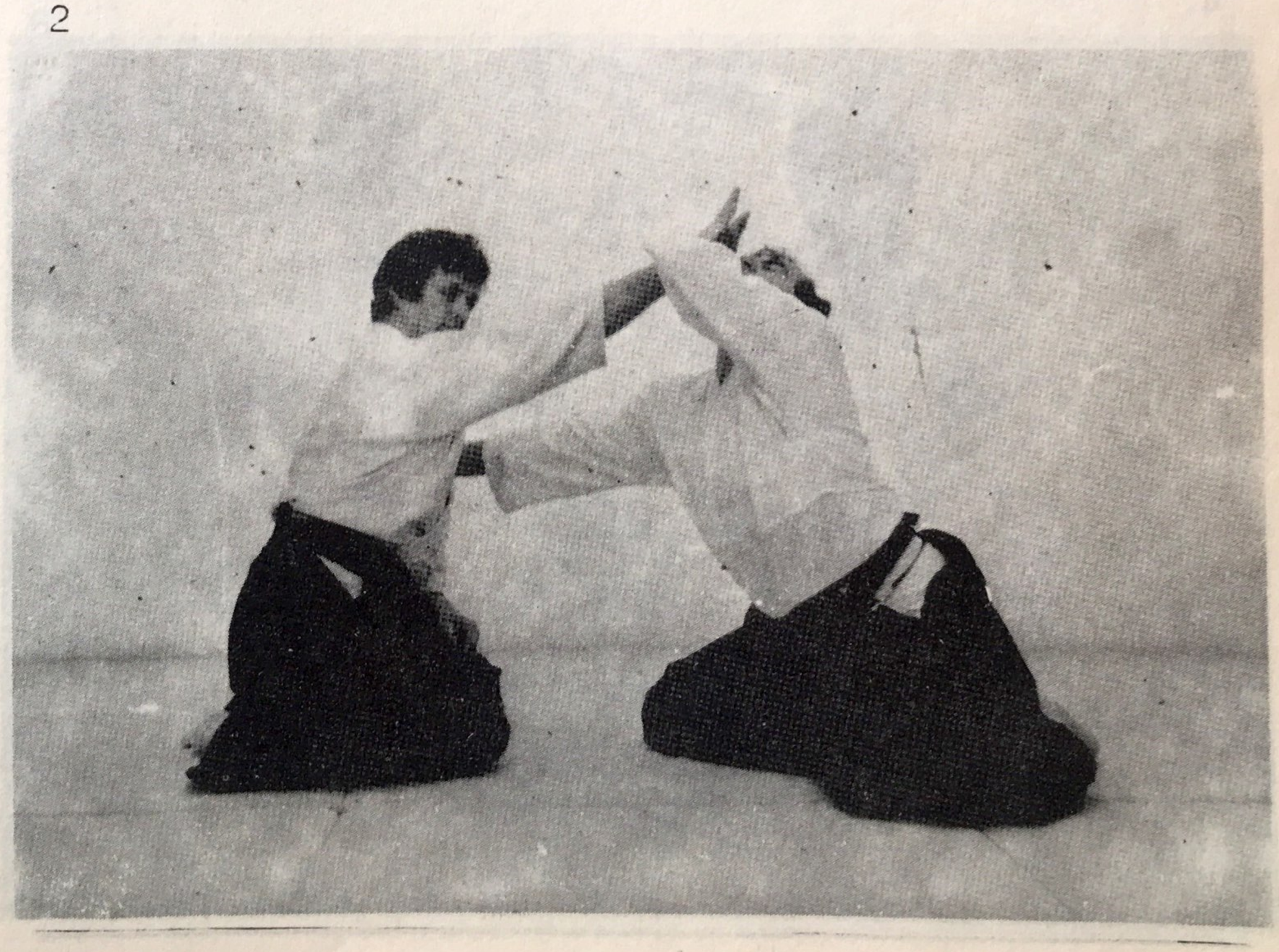


Scanned with CamScanner



1

2



Scanned with CamScanner



3
4

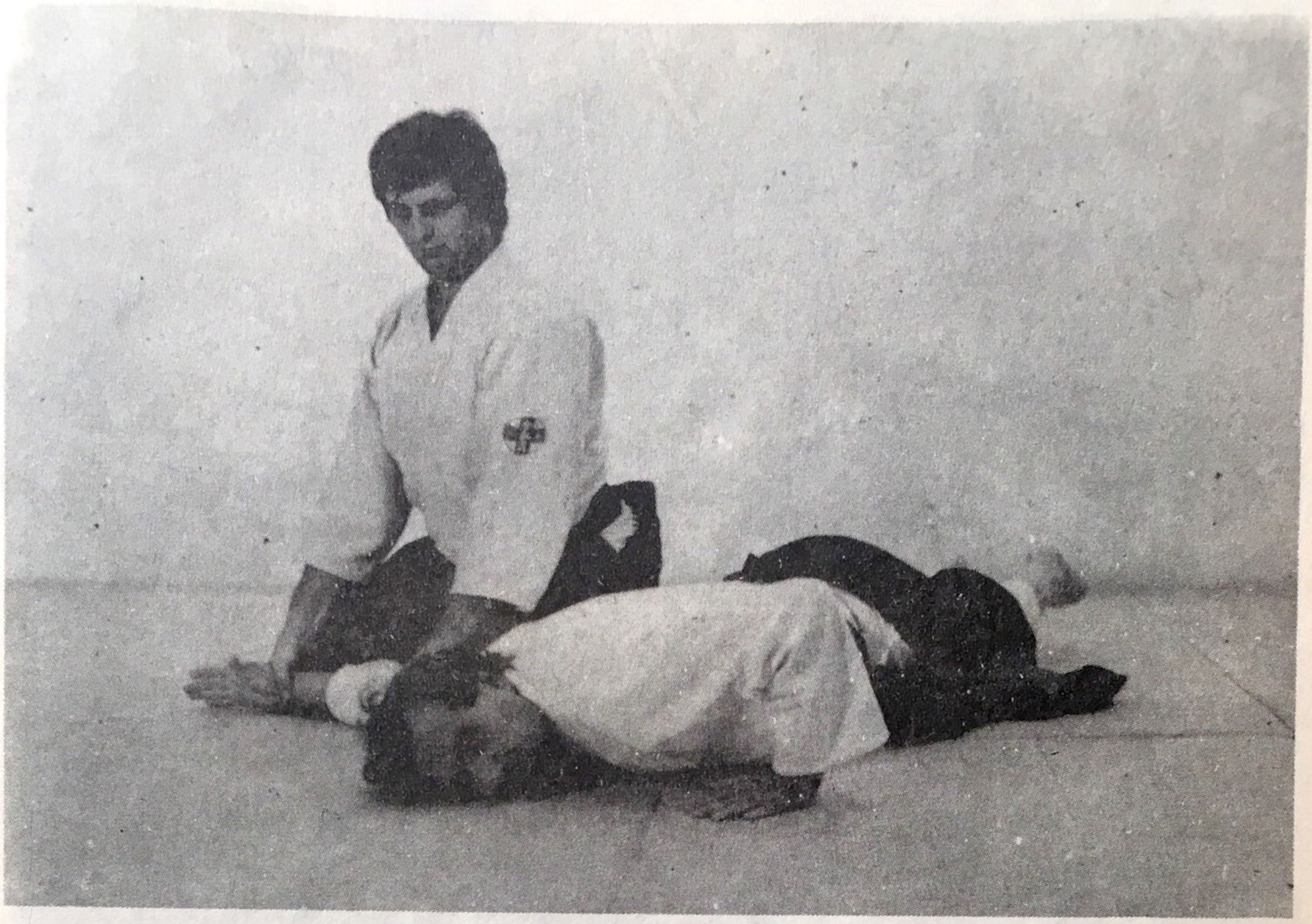
Sau khi tung hờ một cú atemi vào mặt để tạo thêm sự mất thăng bằng nơi uke, tori nắm tay P của uke và xoay hông (H. 3,4) đồng thời xoay tay theo hình vòng tròn để đưa uke xuống thảm và chế ngự uke.

(H. 5,6)



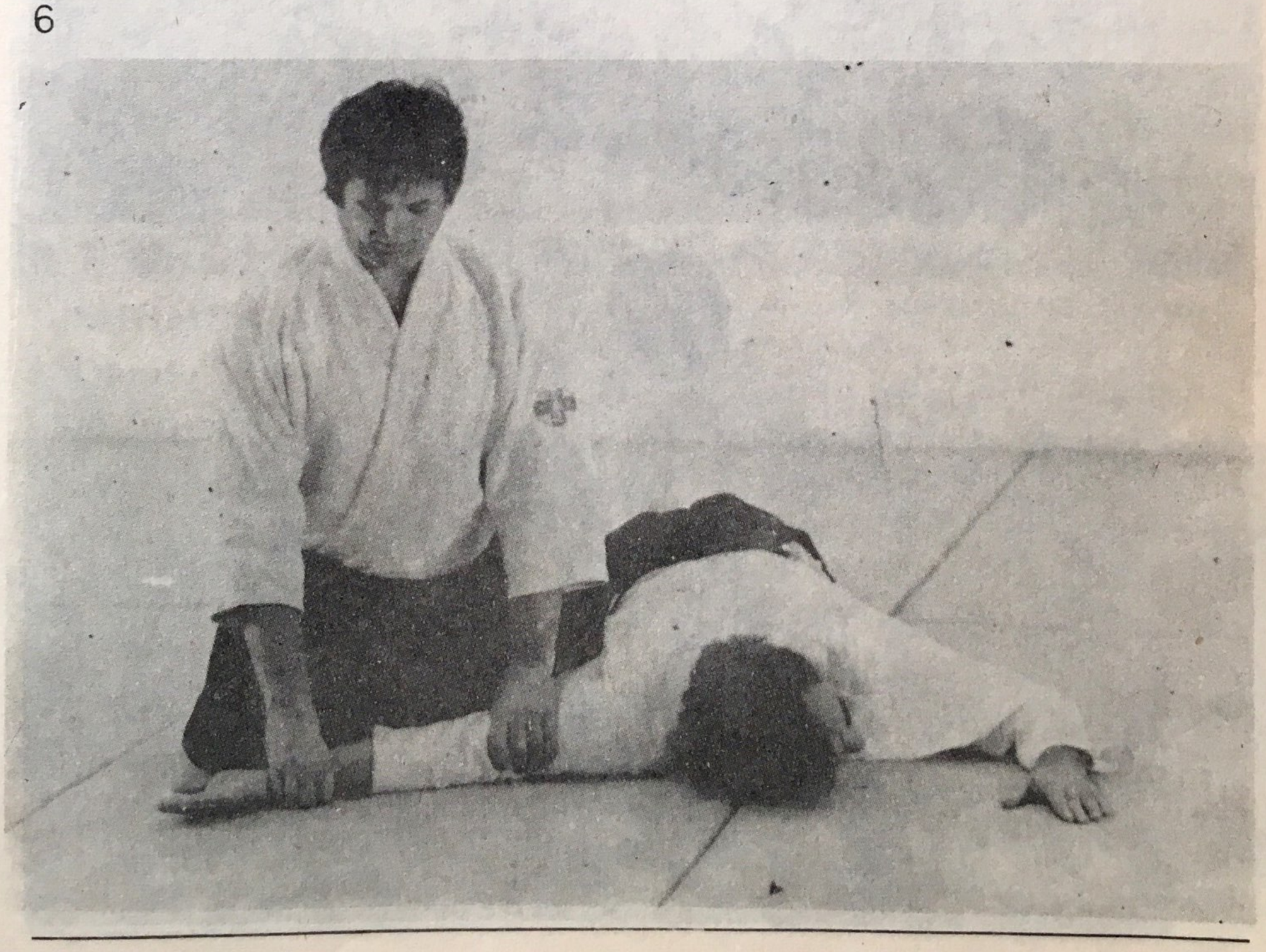


Scanned with CamScanner



5

6

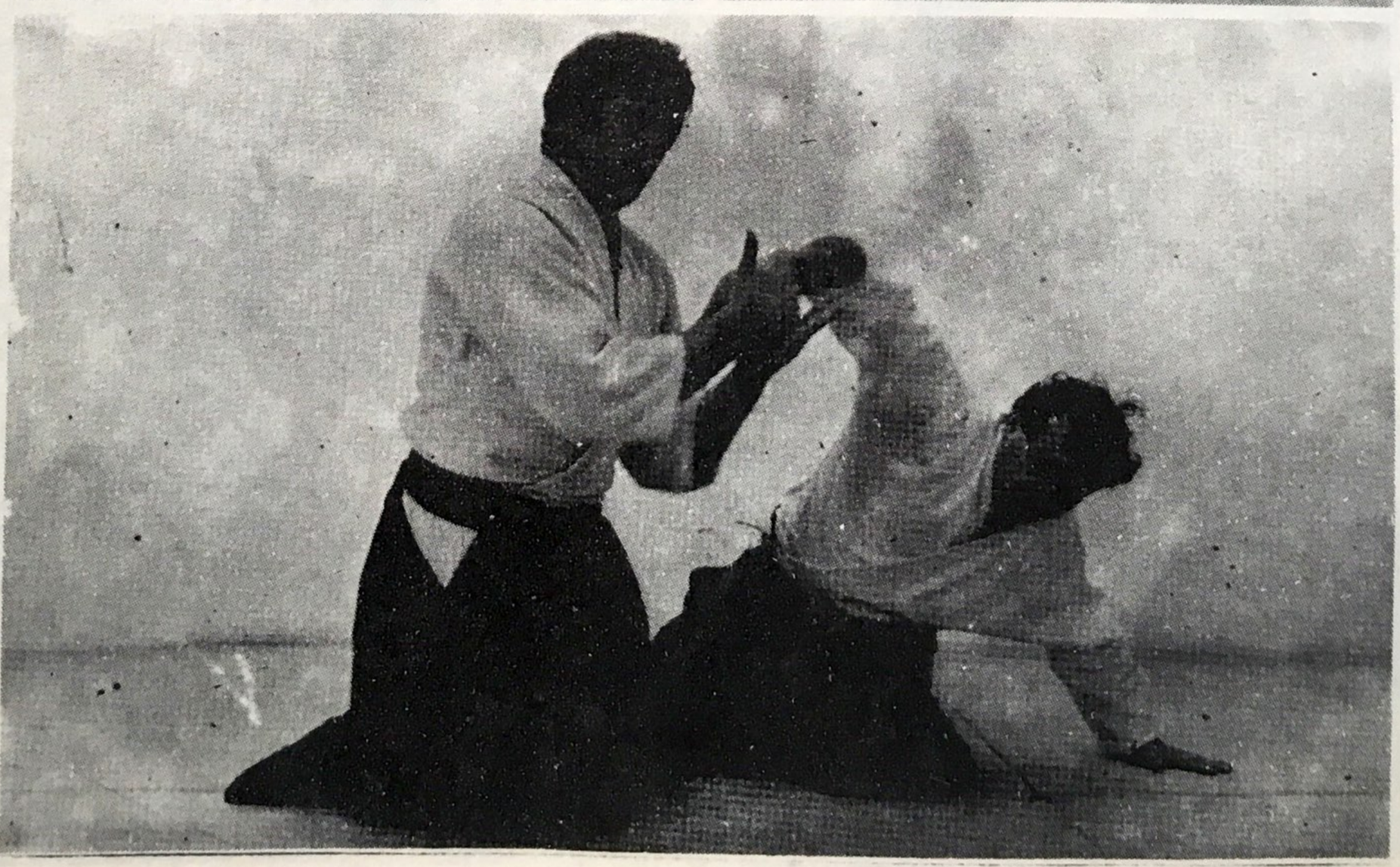


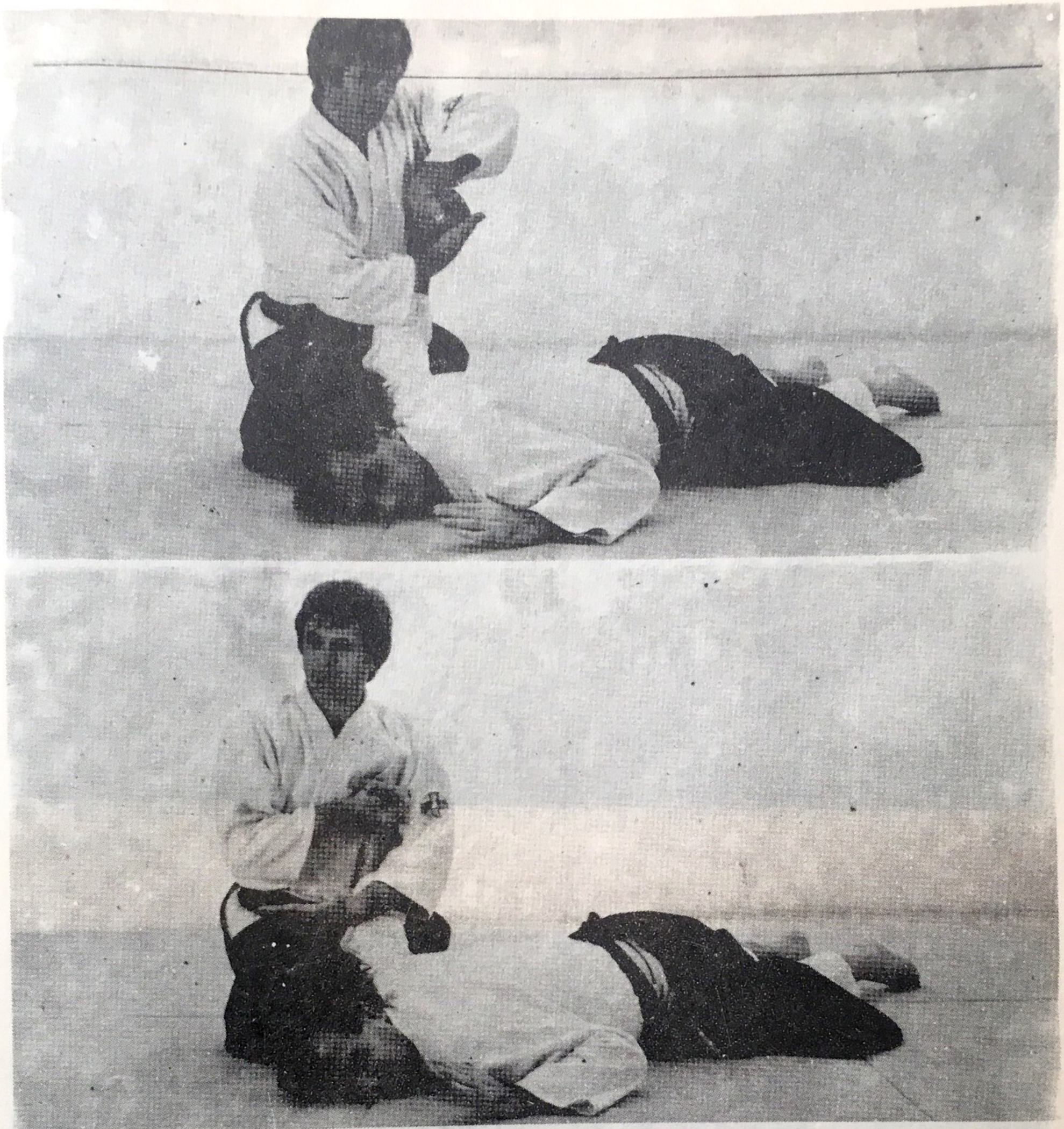


Scanned with CamScanner









10
11

## SHOMEN UCHI SANKYO

### Omote

(7): Uke tấn công Shomen uchi bằng cương dao.

(8): Ngay lúc đó, tori nhích lên về phía tay P, đưa hai tay lên tiếp dòn và chịu vào khuỷu tay uke để làm uke mất thăng bằng.

(9-11): Cùng lúc đó, với tay P, tori chận các ngón tay cúa uke lại và nhờ vậy có thể ránh tay T để dùng kiểm soát khuỷu cúa uke.

Tiếp đó tori sử dụng hai tay để khóa SANKYO.

(12): Chi tiết khóa SANKYO.

12





Scanned with CamScanner



13

14





Scanned with CamScanner

## Trong tư thế
## HANMI
## HANTACHI

## KATATE TORI
## GYAKU
## HANMI NIKYO

(13): Tori nắm cổ tay bạn. Bạn rút khuỷu tay về dan điền để tạo mất thăng bằng nơi uke. Tiếp đó, tay P bạn tung đòn atemi vào mặt trong khi tay T gạt về phía T khiến uke mất thăng bằng nhiều hơn (16).



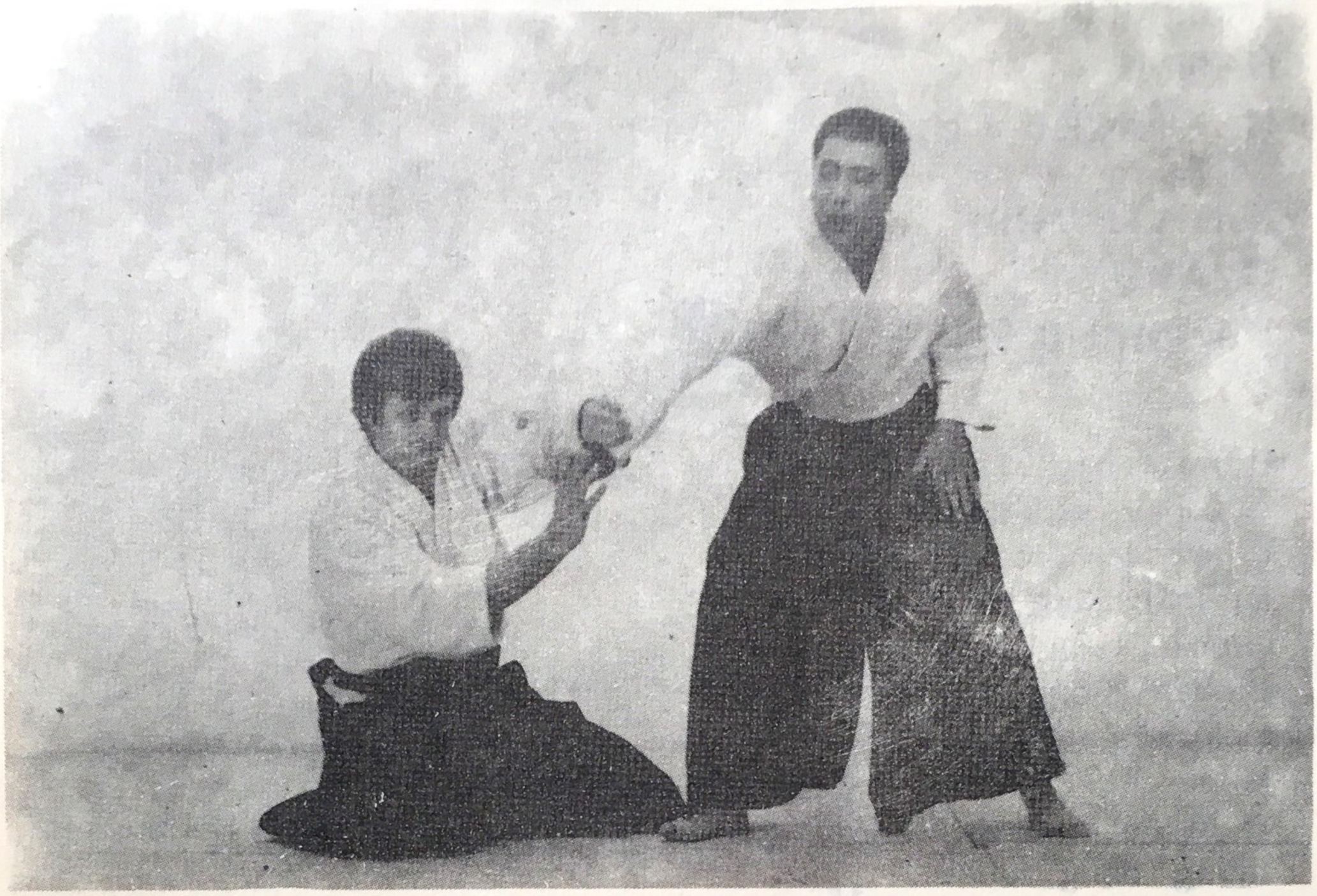
15

16



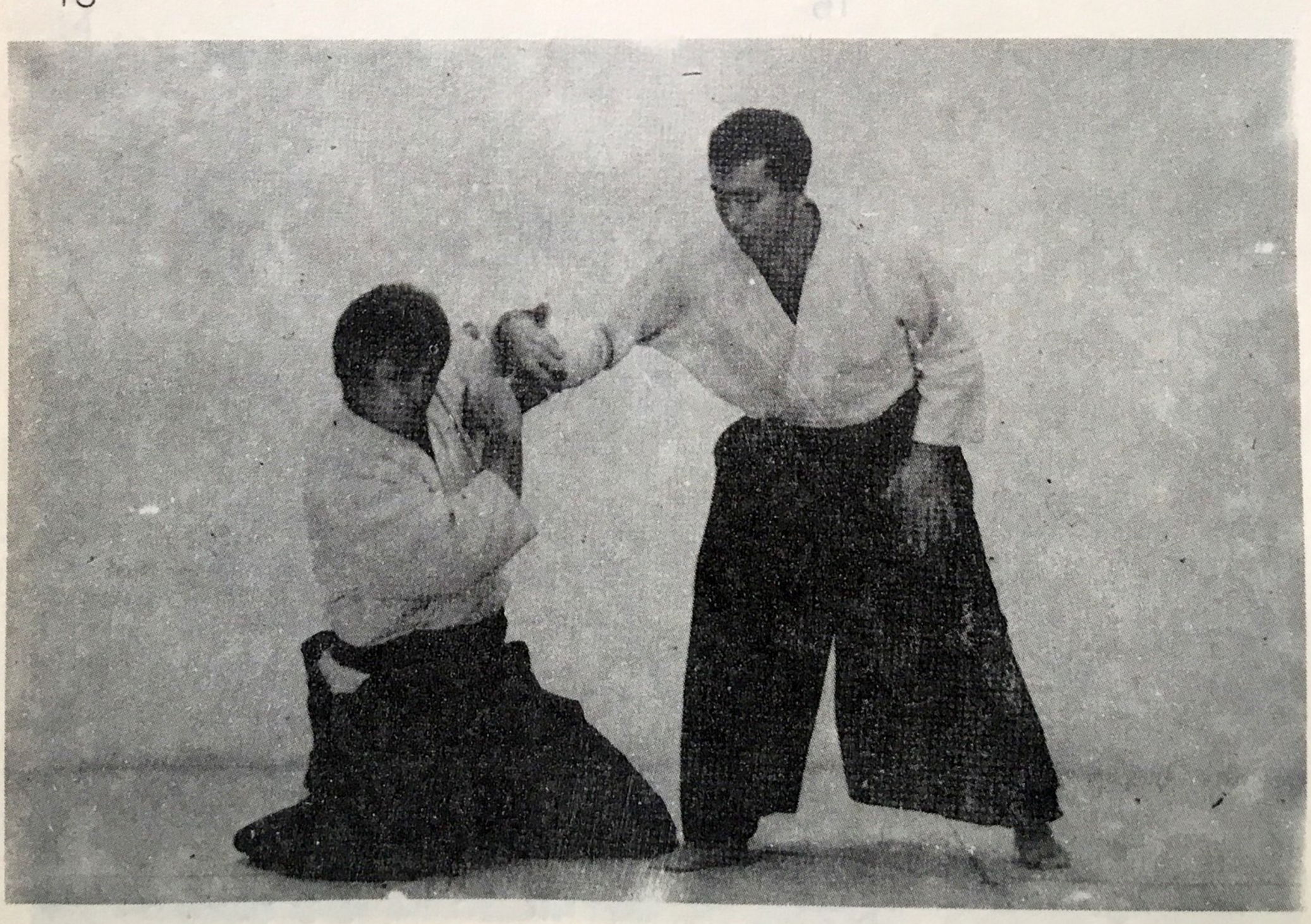


Scanned with CamScanner



17

18



Uke nghiêng người tới trước dú để cho tori có thể gài bàn tay uke vào vai mình (17-20).



19

20





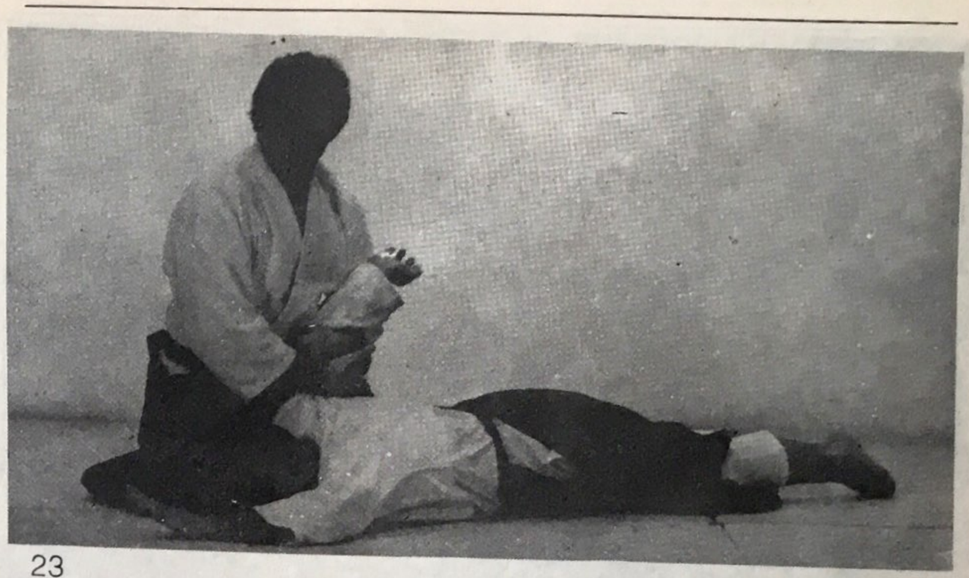
Scanned with CamScanner



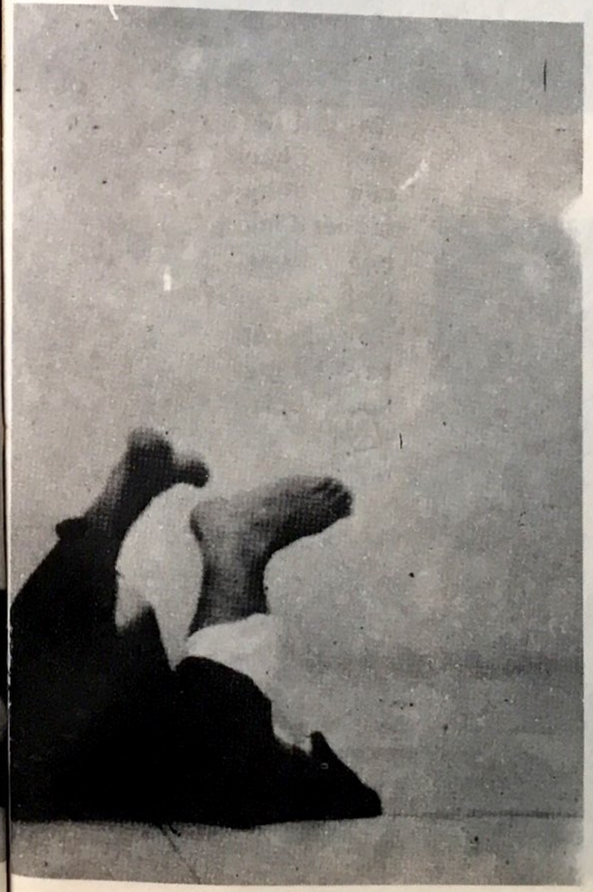
21

22





23



(21-23) Kỹ thuật bất động hóa dược thực hiện bằng một động tác khóa hướng vào đan điền của tori.





Scanned with CamScanner



24



25

(24) Chi tiết một phần của động tác bất động hóa trong hình 21.

(25): Chi tiết bất động hóa giai đoạn kết thúc.





26

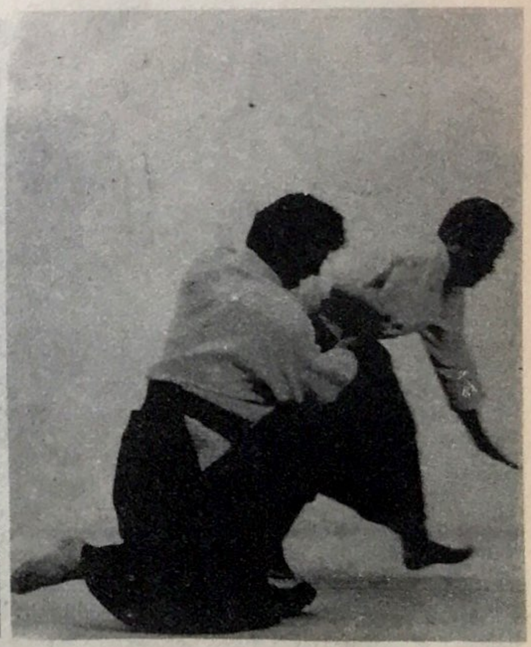
27

## SHOMEN UCHI YONKYO

(26): Uke tấn công bằng đòn SHOMEN UCHI. Tori kiểm soát đòn tấn công (27) và xoay người bằng Tai sabaki (28) tạo sự mất thăng bằng nơi uke do lực xoay phát ra.

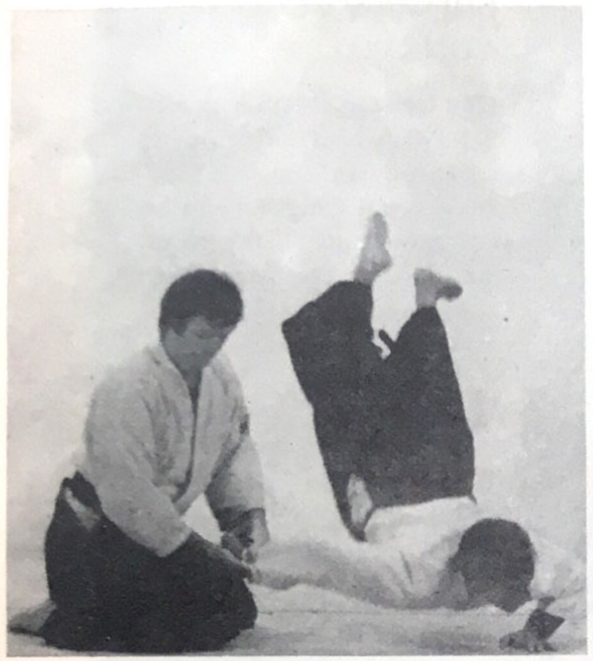
28



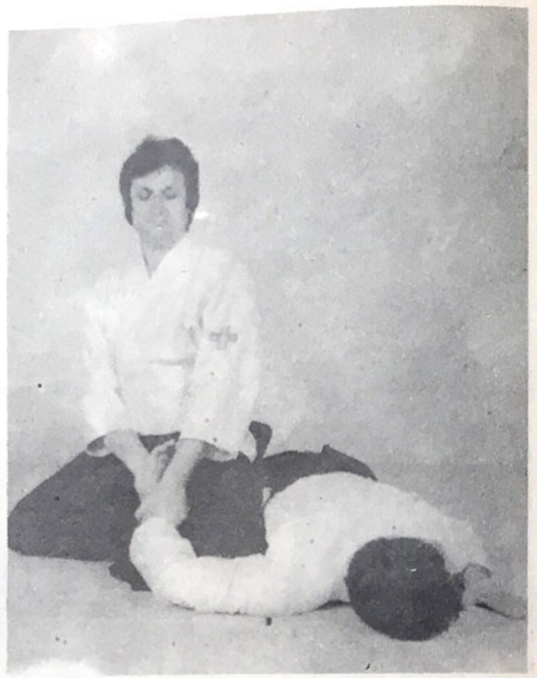




Scanned with CamScanner



29



30

31



Bằng cách chận cẳng tay P của uke (29), sau đó kiểm soát cổ tay của anh ta, tori thực hiện khóa bằng đòn bẩy và gài gối vào khuỷu tay để tăng lực xoắn.

(31): Chi tiết thế khóa YONKYO.





32

33



**Trong tư thế TACHI WAZA**

**SHOMEN UCHI IKKYO Omote**

(32): Uke tấn công bằng đòn SHOMEN UCHI.

(33): Tori nhập nội bằng TSUGI ASHI, tay T chận vào khuỷu tay, tay P tiếp đòn để kiểm soát cẳng tay của uke.

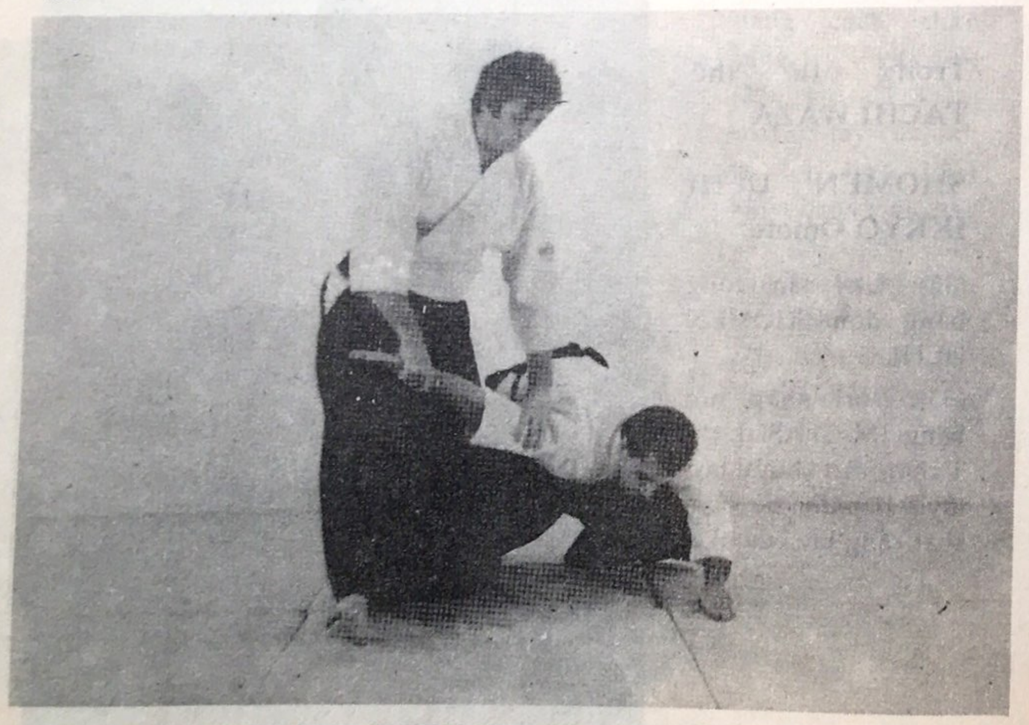


Scanned with CamScanner



34

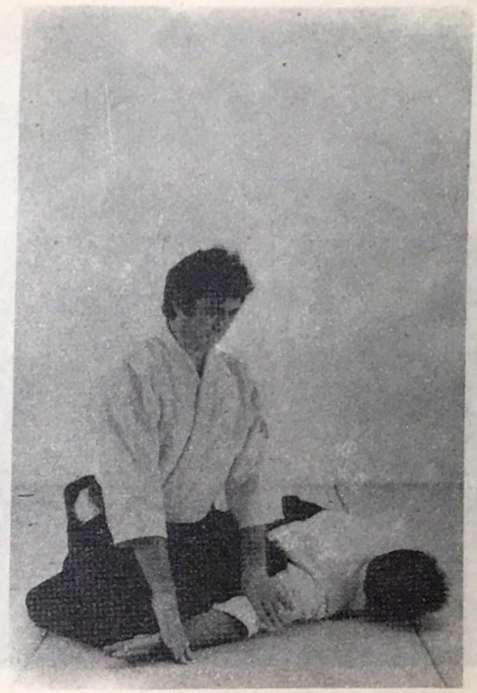
35





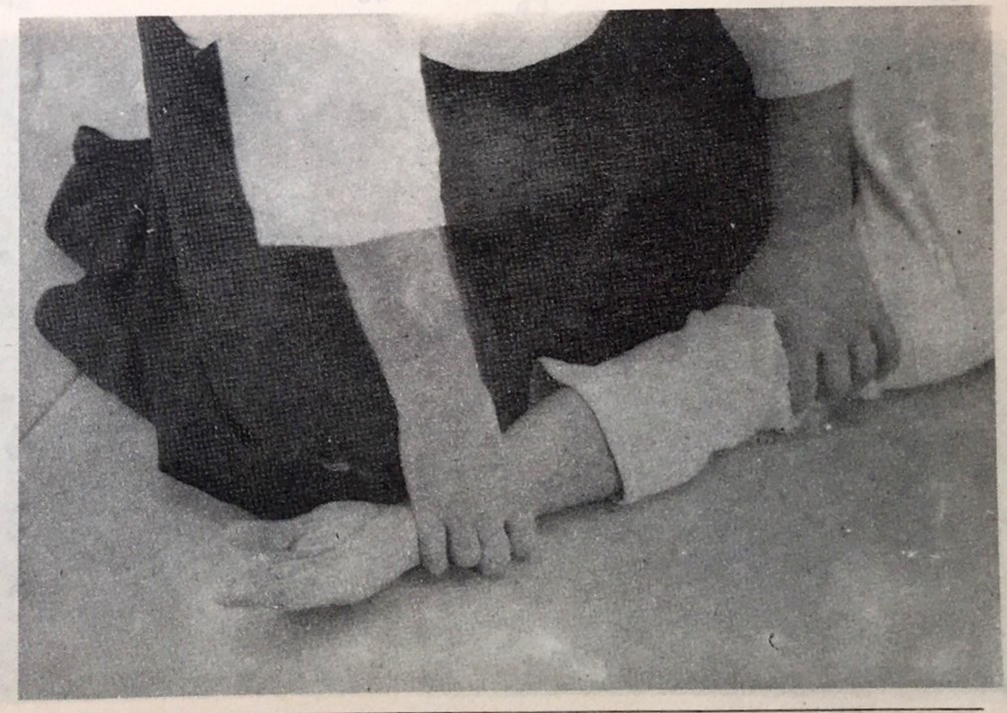
(34): Ngay tiếp đó tori bước lên, đồng thời khống chế cổ tay của uke khiến anh ta bị mất thăng bằng (35) và bị đưa xuống thảm (36).

(37): Chi tiết khóa IKKYO



36

37





Scanned with CamScanner

## SHOMEN UCHI SANKYO Omote



(38): Chống lại một cuộc tấn công bằng SHOMEN UCHI của uke, tori thi triển động tác IKKYO tương tự như trong kỹ thuật trước đây (39).

(40): Bàn tay P nắm các đầu ngón tay của uke trong khi tay kia siết cổ tay (41).

Bằng một động tác xoay vòng, tori đè uke xuống thám (42,43)

38

39



40

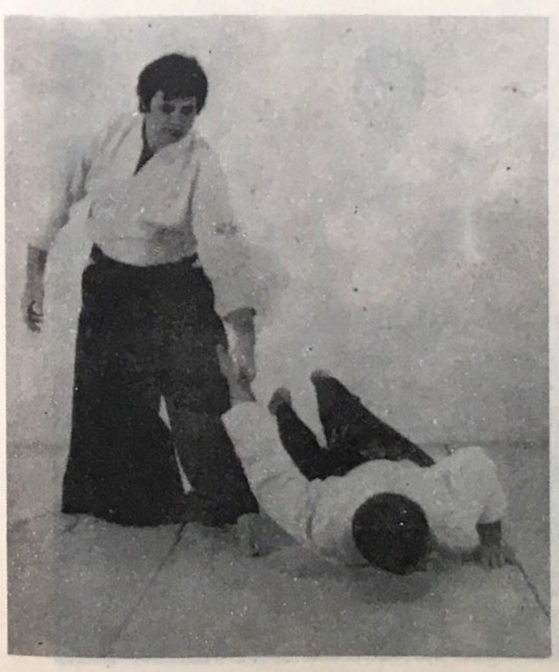




41



42



43





Scanned with CamScanner



44
45







46

47

## RYO KATA TORI IKKYO
### Ura

(44): Uke nắm hai vai của tori. Tori vừa rút chân xoay hông, vừa tung atemi bằng tay P vào mặt của uke (45)Ngay lúc đó, tori xoay Tai sabaki (46,47) trong khi tay P kiểm soát bàn tay P của uke và tay T đánh bật khuỷu tay của uke lên.





Scanned with CamScanner

Tori kết thúc đòn vào đúng lúc sabaki kết thúc (48).

(49): Chi tiết của đòn atemi.
(50): Chi tiết kiểm soát tay.
(51): Đặc điểm của động tác xoay vòng.

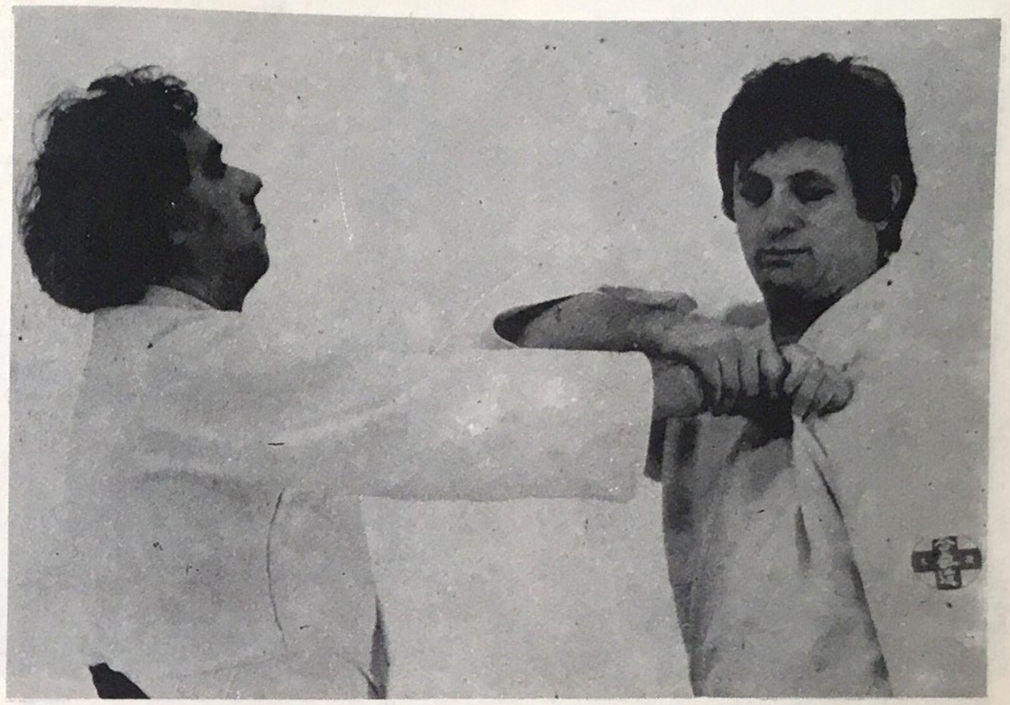


48

49







50

51





Scanned with CamScanner

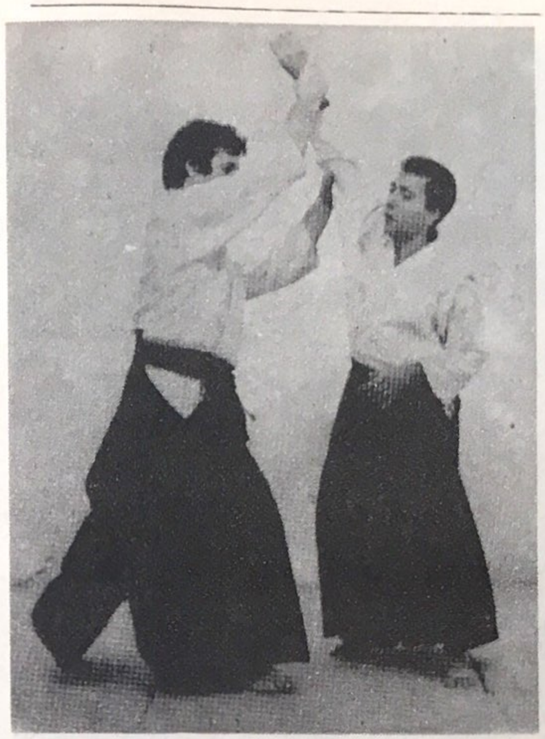


52

53







54



55

56



## CHUDAN TSUKI
## HIJI KIME OSAE

Uke tấn công bằng đòn đấm. Tori vừa xoay người vào bên trong vừa phản đòn bằng atemi vào mặt (52,53) để chế ngự uke. Tiếp đó, bằng một động tác xoay vòng tương tự như trong đòn IKKYO (54) và bằng cách sử dụng khuỷu tay của mình, tori dè vai của uke trong khi kéo cổ tay của anh ta lên trên (55).

(56): Sau đó, bất động hóa bằng cách vặn khuỷu tay và vai.



Scanned with CamScanner



57 58

## CHUDAN TSUKI -

**Bất động hóa đặc biệt.**

Uke tấn công bằng dòn dấm. Khởi đầu, tori sử dụng kỹ thuật khống chế HIJI KIME OSAE (57,58). Tiếp đó, anh ta nắm lấy cổ áo uke (59) và xoay uke quanh một trục thẳng đứng (60).

Tori bất động hóa uke bằng cách khóa vai và cánh tay của anh ta (61).

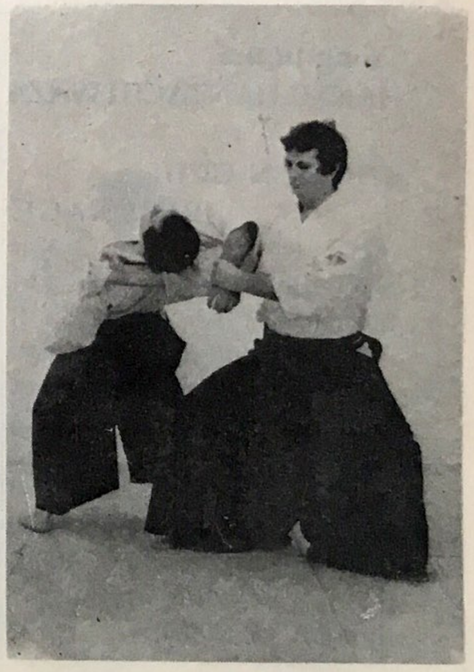






59
60 61







Scanned with CamScanner



62

## NAGE WAZA

Trong tư thế
**HANMI HANTACHI WAZA**

**SHOMEN UCHI**
**IRIMI NAGE**

(62): Để đỡ một đòn SHOMEN UCHI của uke, tori tiến chân T lên trên chân P (63), đồng thời đưa cương dao lên tiếp chiêu và dùng động tác xoay tròn để làm uke mất thăng bằng và kéo y xuống thấp (64) . Ngay tiếp đó , tori xoay hông theo hướng ngược lại (65) , giật ngược uke xuống thám rồi khống chế uke ở cánh tay và cổ (66).

63







64

65





66



Scanned with CamScanner



67
68







69 70

**KATA TORI GYAKU HANMI SHIHO NAGE (biến hóa)**

(67): Uke chụp vào cổ tay của tori.

(68): Tori dùng lực eo hông kéo tay của đối thủ vào đan điền để làm uke mất thăng bằng, đồng thời xoay người về phía T (69) để làm chướng ngại. Sau đó, tori khoáng trương lực ở hai cánh tay và kéo uke té ngang qua lưng mình (70).





Scanned with CamScanner



71
72



72

Trong tư thế
TACHI WAZA

**KATATE TORI**
**GYAKU HANMI**
**KOKYU NAGE**
**(Irimi)**

(71,72): Uke dùng tay T nắm vào cổ tay T của tori. Ngay lúc uke sắp nắm vào, tori lách qua một bên và xoay cổ tay để uke nắm theo tư thế YONKYO (72).

(73): Tiếp đó, tori vừa nhập nội bằng TSUGI, vừa đánh vòng tay lên trên vào mặt uke bằng tay T và hỗ trợ bằng tay P nhấn vào ngực uke (74). Điều này tạo ra thế mất quân bình hoàn toàn khiến uke té ra sau (75).

(76): Chi tiết thế nắm YONKYO.





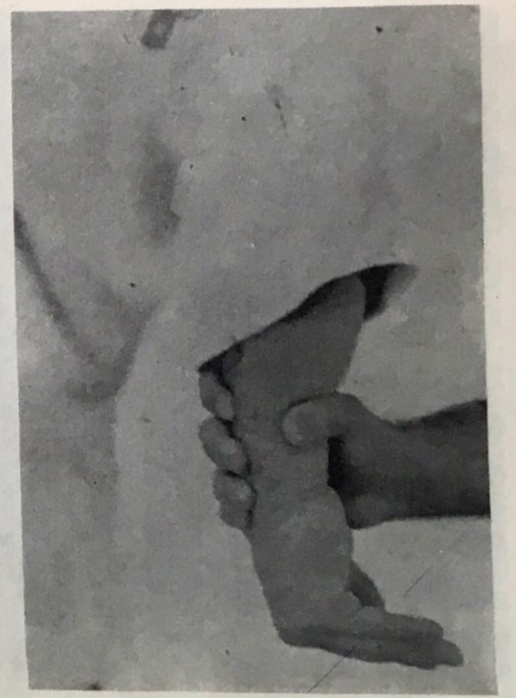
73
74



75
76



74



76



Scanned with CamScanner



77

78





## KATATE TORI GYAKU HANMI KOKYU NAGE (tenkan)

### Đòn thứ 1

(77): Uke nắm cổ tay tori. Tori xoay Tai sabaki, đồng thời hạ thấp trọng tâm (78,79). Tiếp ngay đó, anh ta thi triển thủ pháp **meguri** với tay P và ném uke theo hướng tấn công của uke (80).

(81): Chi tiết nắm cổ tay tiếp sau động tác Tai sabaki (xoay người)

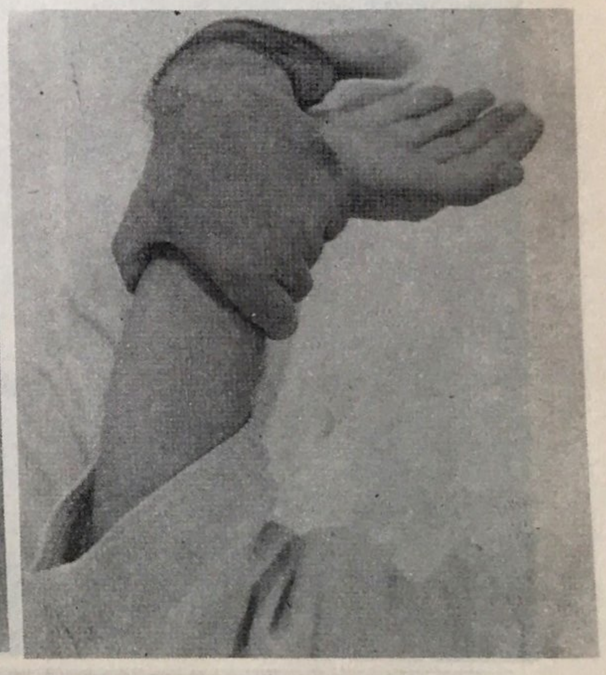


80

81

79







Scanned with CamScanner



82
83





84





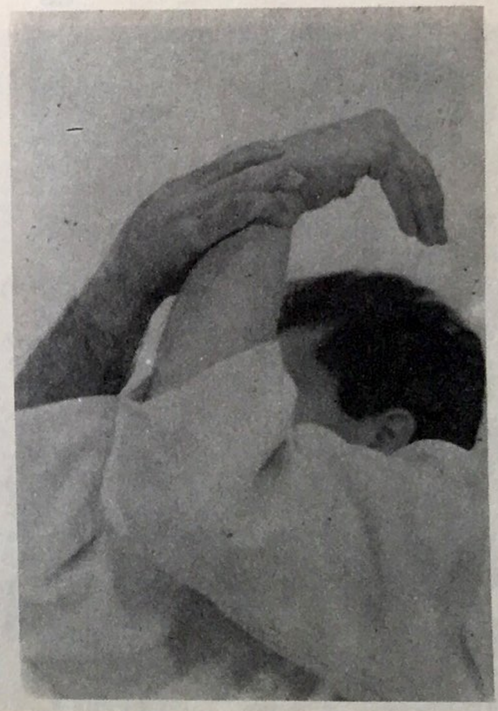
85

## KATATE TORI GYAKU HANMI KOKYU NAGE (tenkan)

### Đòn thứ 2

(82): Uke nắm vào cổ tay của tori. Anh này xoay Tai sabaki theo hướng tấn công của uke (83). Tay P của tori thi triển thủ pháp meguri và vừa tránh một thế đòn bẩy KOTE GAESHI, vừa nắm bàn tay P lại và xoay ngược chiều ra ngoài, tạo một lực xoắn khiến uke mất thăng bằng (84,85).

(86): Chi tiết nắm cổ tay tiếp theo động tác Tai sabaki



86



Scanned with CamScanner



## KATATE TORI GYAKU HANMI SHIHO NAGE

**Omote**

(87): Uke chụp cổ tay tori. Tori rút tay T về trọng tâm, đồng thời đưa tay P nắm vào cổ tay uke. Cùng lúc đó, anh di chuyển bộ pháp và bước chân P cùng hướng với tay bị nắm (88,89).

Tiếp tục xoay người, tori làm uke mất thăng bằng do lực xoáy (90,91). Tiếp đó, uke bị bất động hóa (92).

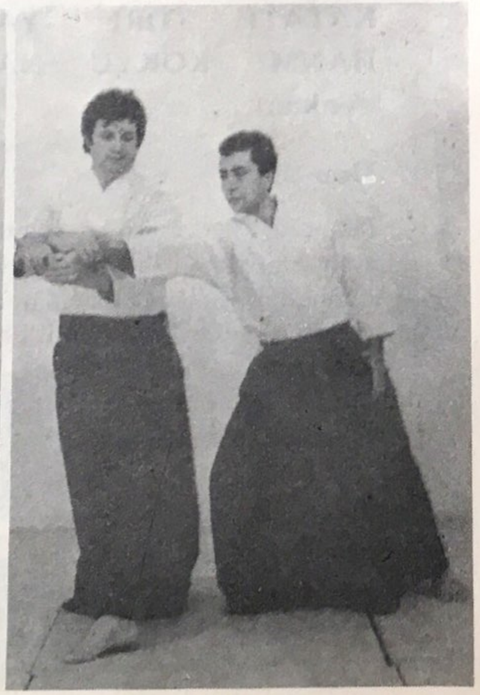
(93): Chi tiết khóa tay trong SHIHO NAGE

87

88



89







90

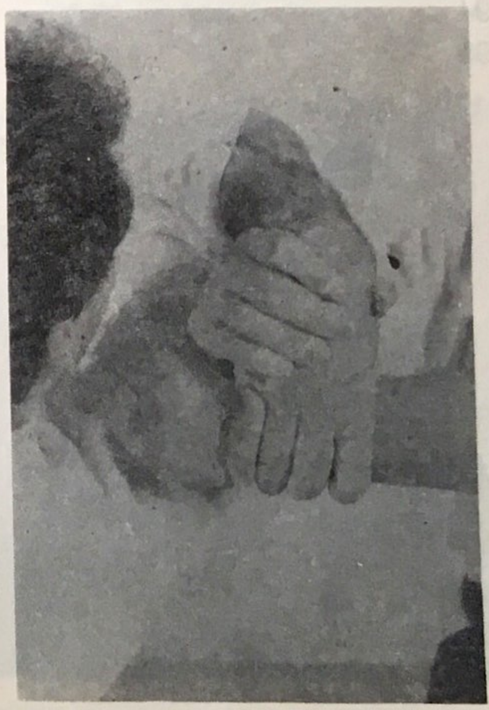
91



92



93





Scanned with CamScanner

## KATATE RYOTE TORI IRIMI NAGE

(94,95): Uke nắm cổ tay tori bằng hai tay. Tori xoay người (Tai no henko) (95,96) rồi dảo lại bước ra sau lưng uke (97-99) trong khi





94
95
96
97





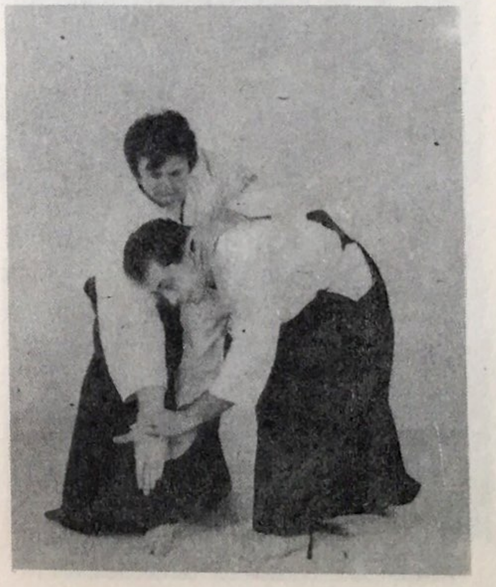


vẫn tiếp tục dẫn uke đi lên rồi lại đi xuống theo một vòng xoắn trôn ốc (99,100). Cuối cùng ném anh ta (101).





98
99
100
101







Scanned with CamScanner



## KATATE RYOTE TORI UDE KIME NAGE

(102-105): Uke tiến lên và nắm cổ tay tori bằng cả hai tay. Tori xoay Tai sabaki, rồi xoay ngược người và bước chân T tới trước (106,107). Tay P uke bị khóa ở khuỷu tay và tori sẽ dùng điểm tựa đó để ném anh ta tới trước (107-109).

102
103



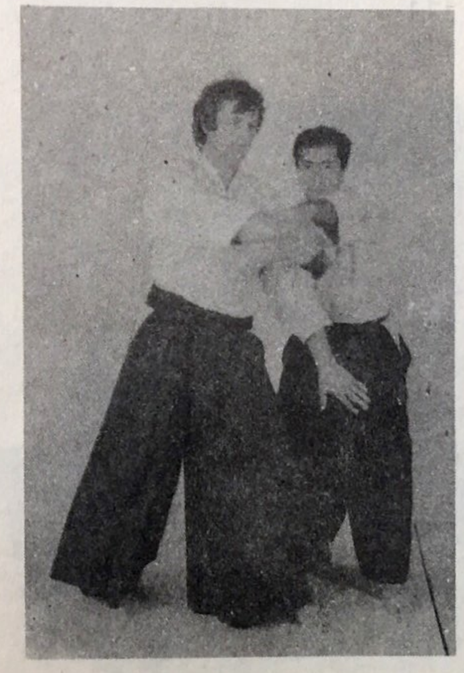
104







105
106





107
108





Scanned with CamScanner

## KATATE RYOTE TORI UDE KIME NAGE (biến hóa)

Kỹ thuật này tương tự như kỹ thuật trước (109,112). Điểm đặc biệt nằm ở cách bất động hóa.

(113): Trong lúc nắm vào phía ngoài cánh tay của uke (xem chi tiết hình 115), tori đẩy người tới trước khiến uke phải xoay người trên một trục thẳng đứng (114) khiến cho uke mất thăng bằng và té tới trước.

(115): Chi tiết cách nắm bên ngoài cánh tay T của uke.



109
110



111
112



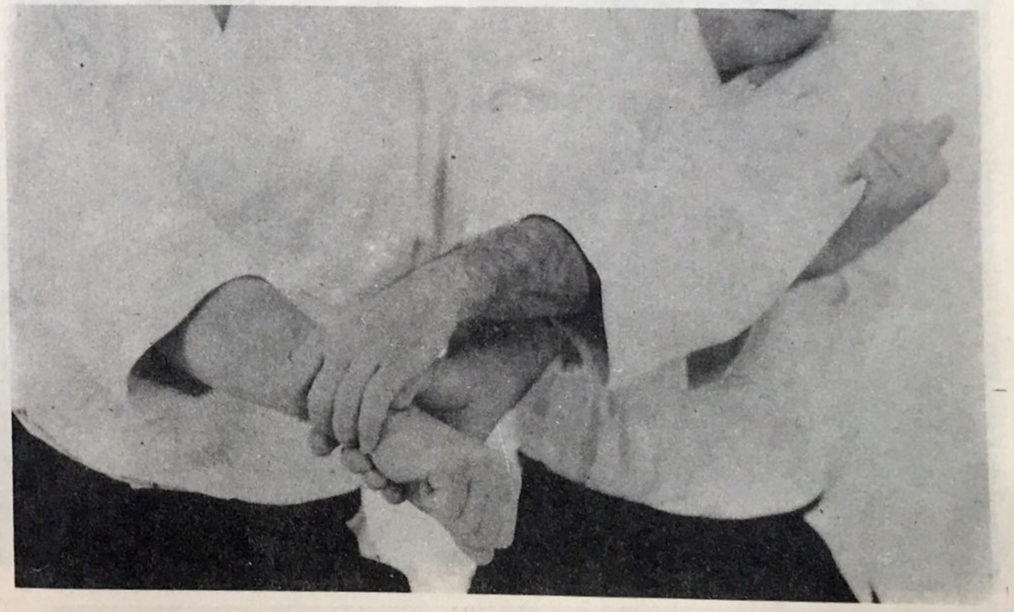
113
115



114











Scanned with CamScanner



116
117





118



## KATATE RYOTE TORI KOSHI NAGE

(116-118): Uke bước tới chụp cổ tay tori bằng cả hai tay, tori xoay tenkan và đối diện với uke (119). (120): Tiếp đó, tori giương cao cánh tay bị nắm và hạ thấp trọng tâm, anh xoay hông và kéo uke ngang qua dưới lưng mình khiến uke phải té ra phía trước (121).



120
121

119







Scanned with CamScanner



122

123



## RYOTE TORI KOKYU NAGE Irimi

(122): Uke nắm hai cổ tay của tori. Tori lách người và rút tay về đan điền của mình để làm uke mất thăng bằng (123)



Đồng thời tori áp dụng thủ pháp meguri với tay P và đưa bàn tay T ấn vào bụng uke (124). Tori chuyển trọng tâm từ chân sau ra chân trước trong lúc phát lực từ eo hông ra hai cánh tay khiến uke mất thăng bằng té bật ra sau (125).



125

124





Scanned with CamScanner

**RYOTE TORI KOKYU NAGE (biến hóa)**

(126): Uke nhảy tới và chụp vào hai cổ tay của tori. Tori chuyển động theo hướng tấn công của uke, bước chân trước về phía sau, nâng hai tay uke lên rồi kéo về sau và xuống dưới theo hình vòng cung trong khi quì gối bằng chân T (127).

Do lực tấn công của uke và lực tiếp thêm vào của tori, uke bị lỡ đà và ném về phía trước. (128): Uke té ngang qua lưng của tori.



127

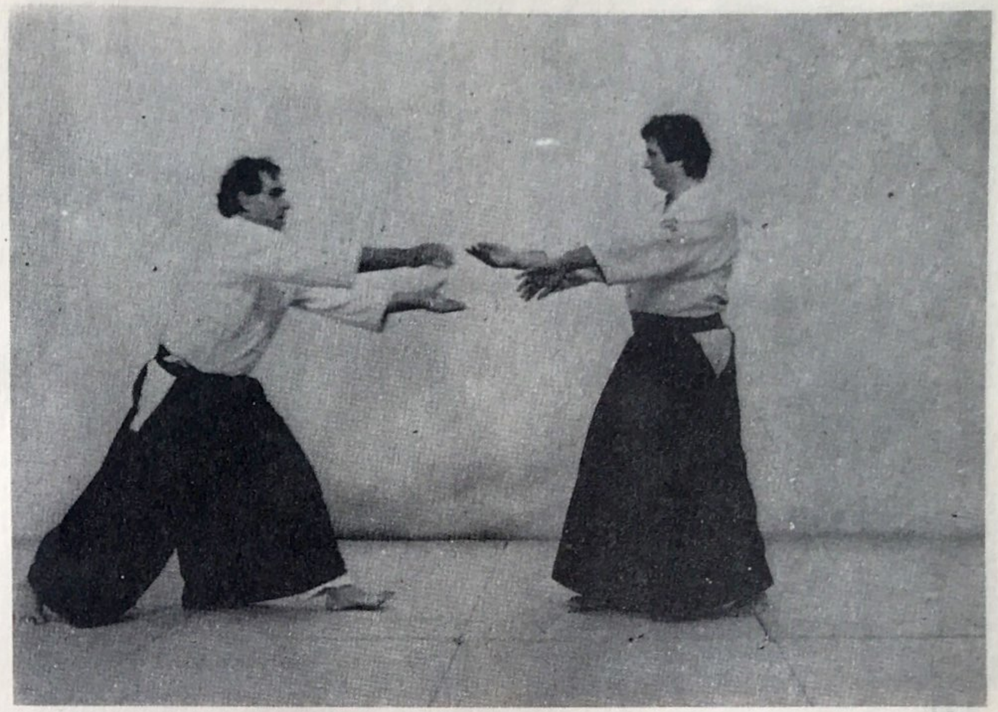
126

128









129

130

**RYOTE TORI KOKYU NAGE**
**Tenkan**

(129,130): Uke xông tới nắm vào hai cổ tay của tori , tori xoay Tai sabaki bằng lực hông và quì





Scanned with CamScanner



131



132

133



xuống theo một góc $90^0$ đối với uke, đồng thời hai tay sử dụng thủ pháp meguri (131). Tori ném uke theo hướng tấn công (132).

(133): Chi tiết của thủ pháp meguri.





134

135



## RYOTE TORI SHIHO NAGE

(134): Uke nắm hai cổ tay tori(135): Tori xoay Tai sabaki để dẫn lực tấn công của uke, đồng thời anh nắm cổ tay P của uke rồi liên tục lướt qua dưới cánh tay của uke (136) và quì xuống (137).



Scanned with CamScanner



136



137

138

Tiếp đó , anh dùng cánh tay của uke như làm đòn bẩy khiến uke phải căng người và kéo uke té tới trước (138).







139

140

## RYOTE TORI TENCHI NAGE

Kỹ thuật này được gọi như vậy (ten-chi: thiên-địa) là vì gồm có hai động tác ngược nhau của hai tay: một chỉ lên, một chỉ xuống. Trên phương diện bí truyền, kỹ thuật này phản ánh ý niệm vật chất (địa) và tinh thần (thiên) . Con người tiêu biểu cho sự hòa hợp của hai hình thái căn bản này.

Trên phương diện kỹ thuật, khi uke vừa nắm vào hai tay của





Scanned with CamScanner

tori (139,140), anh này liền lách người và dẫn lực của hai cánh tay uke theo hai hướng thiên địa (141). Ngay lúc đó sử dụng bộ pháp TSUGI ASHI, tori nhập nội với hai thủ pháp thiên địa này rồi ném uke ra phía sau (142).



141
142





## RYOTE TORI KOSHI NAGE

(143): Uke nắm hai cổ tay của tori.

(144): Tori lách người nhập nội trong khi phân tán lực tay của uke bằng cách xoay tay 'P' lên cao và tay 'I' ngược chiều xuống sau lưng mình.



143
144





Scanned with CamScanner

Tiếp đó, bằng một động tác "rắn lượn", tori hạ thấp trọng tâm của mình xuống (145) và sử dụng lực eo hông ném uke qua ngang lưng được dùng như một chướng ngại. Lúc ném, tori khoáng trương lực và đứng thẳng lên với một cảm giác gánh uke (146,147).



145

146



147







148



149

## RYOKATA TORI KOKYU NAGE Tenkan

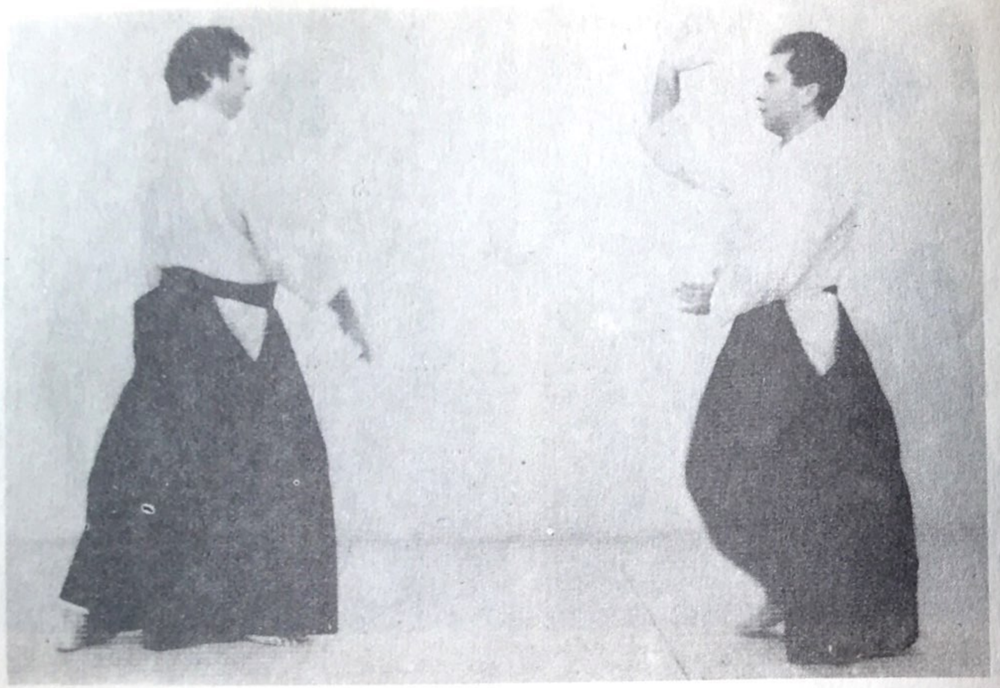
Bị nắm vào hai vai, tori xoay hông; đồng thời tay 'I' đặt trên chó 'P' và tay 'P' nâng chó 'I' của uke. Tori tiếp tục xoay đến một góc 90( so với hướng của uke, cùng lúc vừa kéo chó 'P' vừa nâng cho 'I' (149) và quì gối ném uke ra phía trước (150).

150





Scanned with CamScanner



151
152



## SHOMEN UCHI IRIMI NAGE

(151): Uke bước tới tấn công bằng SHOMEN UCHI.

Tori bước chân T' lên phía T' uke, tay T' đưa lên kiểm soát tay tấn công,còn tay T' móc vào vai T' uke trong khi vẫn để uke tiến tới theo đà. Tori xoay chân T' ra phía sau (tenkan) và kéo uke theo (153).





153



154

155

Khi hết đà xoay, đầu của uke nằm ở hốc khuỷu tay T' của tori, tori xoay theo hướng ngược lại nâng uke lên rồi lật uke ra phía sau (154) bằng sức eo hông xoay ngược chiều (155). Khi chấm dứt đòn, tori vẫn tiếp tục zanshin.





Scanned with CamScanner

## SHOMEN UCHI KOTE GAESHI

(156-158): Đương đầu với một đòn SHOMEN uchi của uke, tori lách ra ngoài đường tấn công bằng thân pháp Tai sabaki trong khi vung tay P của uke (159,160). Bằng cách xoay ngược chiều, tori sử dụng đòn KOTE GAESHI vặn cổ tay, đồng thời làm uke mất thăng bằng và bị khống chế.

(162): Chi tiết thủ pháp KOTE GAESHI.



157
158

156









159
160



161
162







Scanned with CamScanner



163

164

165







## SHOMEN UCHI KOKYU NAGE tenkan

(163,165): Tori tiếp đòn SHOMEN UCHI của uke bằng cách lách ra ngoài đường tấn công, đồng thời đưa tay 'r' đỡ đòn và đưa tay 'l' lên chụp vào tay 'r' của uke.

(166): Tiếp đó, tori đặt tay 'r' vào khuỷu của uke và dùng lực eo hông để kéo uke về phía trước. Sau đó, vào đúng lúc uke hoàn toàn mất thăng bằng chúi về phía trước, tori rút lui chân 'l' đồng thời kéo giật uke ra phía sau bằng cả hai tay và lực eo hông (167).



166

167





Scanned with CamScanner

## YOKOMEN UCHI UDE KIME NAGE



168
169

(168,169): Để chống lại một đòn SHOMEN UCHI, tori sử dụng thân pháp Tai sabaki đồng thời vung hai tay lên vừa chém atemi vừa đỡ đòn rồi nắm vào cổ tay của uke (170). Bằng một động tác xoay tròn và để cánh tay mình áp vào cánh tay P của uke (176), tori diều theo hướng khí lực của mình và tạo một sức đẩy mạnh lên khuỷu tay của uke với cánh tay được dùng như một đòn bẩy. Để kết thúc đòn, tori bước chân T lên, tiếp tục đẩy vào cánh tay của uke khiến uke phải té về phía trước (172).

170

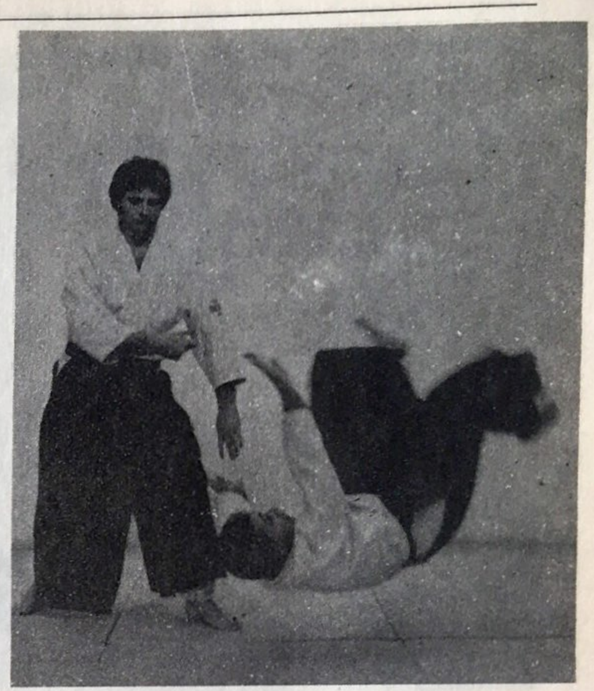






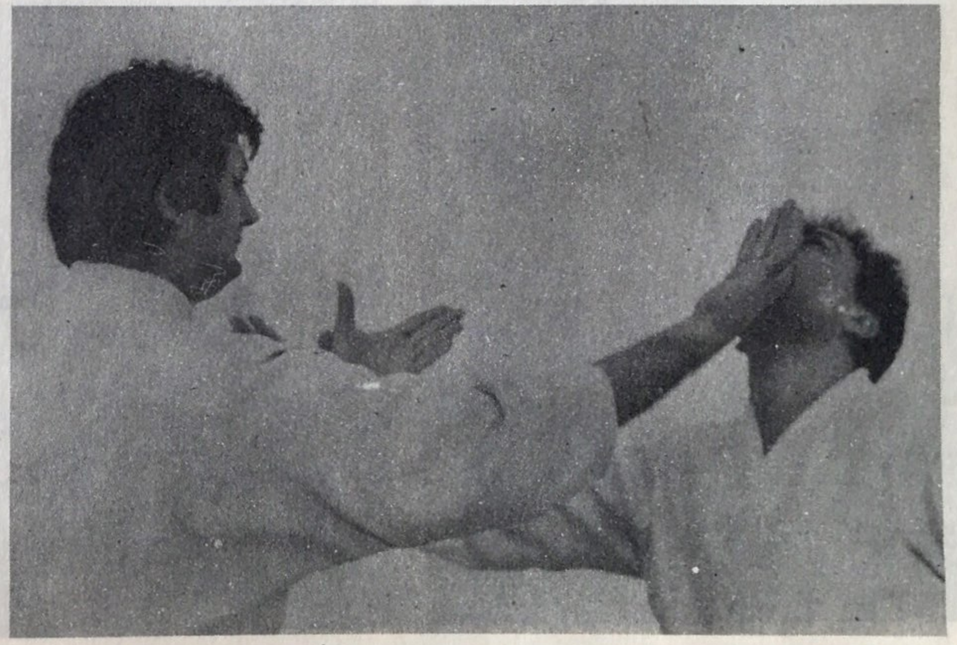


171
173



172

(173): Chi tiết phản đòn SHOMEN UCHI.





Scanned with CamScanner

## YOKOMEN UCHI SHIHO NAGE

(174,175): Uke tấn công bằng đòn YOKOMEN UCHI vào thái dương. Để vô hiệu hóa đòn tấn công, tori xoay Tai sabaki, sau đó chụp cổ tay của uke (176) và xoay người trên một trục thẳng đứng. Tori vặn tay uke ra phía sau và kéo y xuống khiến y mất thăng bằng và ngã ra sau (178)(179): Chi tiết đòn YOKOMEN UCHI



175

174



176





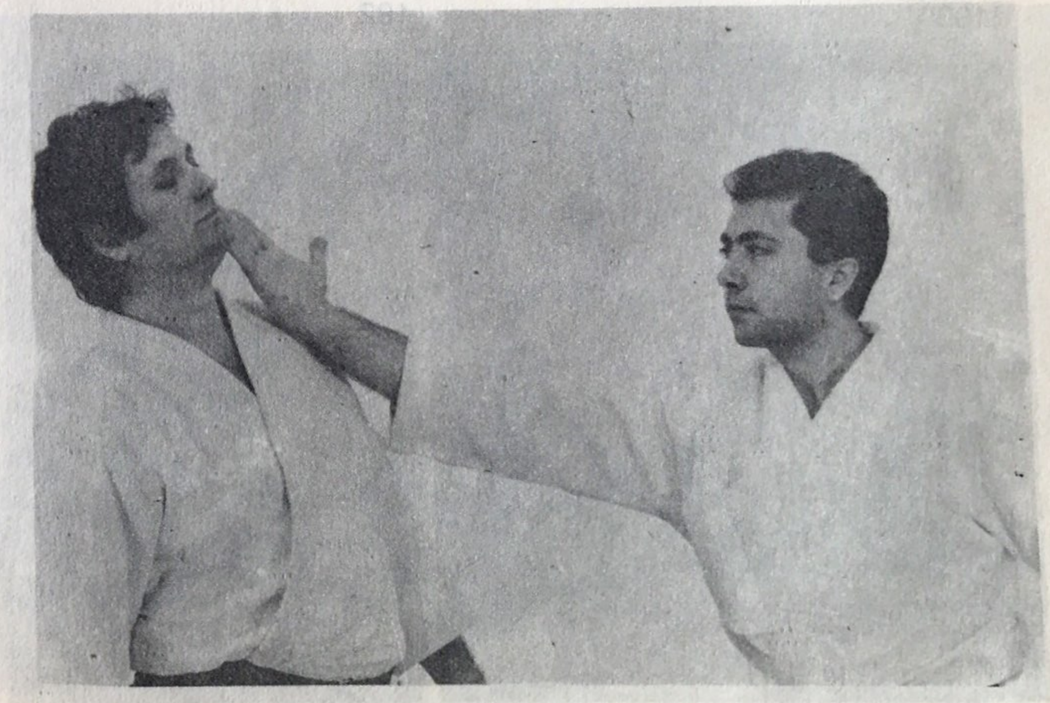


177



178

179





Scanned with CamScanner

## Trong tư thế USHIRO WAZA

USHIRO RYOTE TORI IRIMI NAGE

(180): Uke tìm cách nắm tay của tori từ phía sau lưng.

(181): Tori để uke tự do khống chế tay T nhưng bằng một cái lắc hông, anh đưa tay bị nắm qua ngang đầu (182). Điều này khiến uke không nắm được tay kia và mất thăng bằng (183).

(184,185): Bằng động tác của tay T từ dưới lên hướng về mặt của uke, tori khoáng trương lực vào tay T và đẩy mạnh vào cằm của uke, trong khi tay P ở phía sau đặt lên lưng của uke hỗ trợ cho động tác này. Động tác kết thúc bằng việc vô hiệu hóa trên thảm.

(186): Chi tiết cách nắm tay của uke.

180



181



182





183

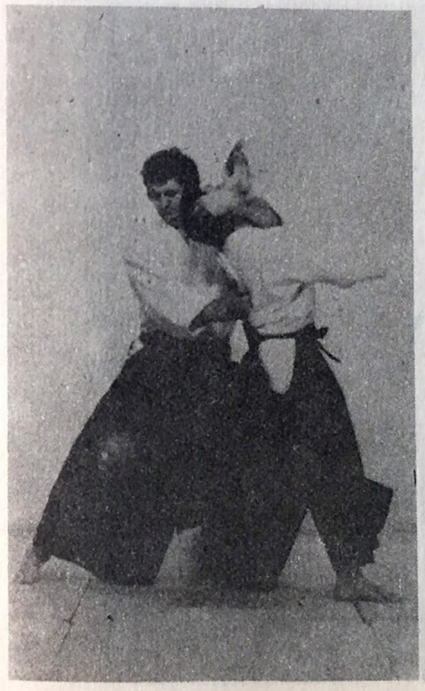


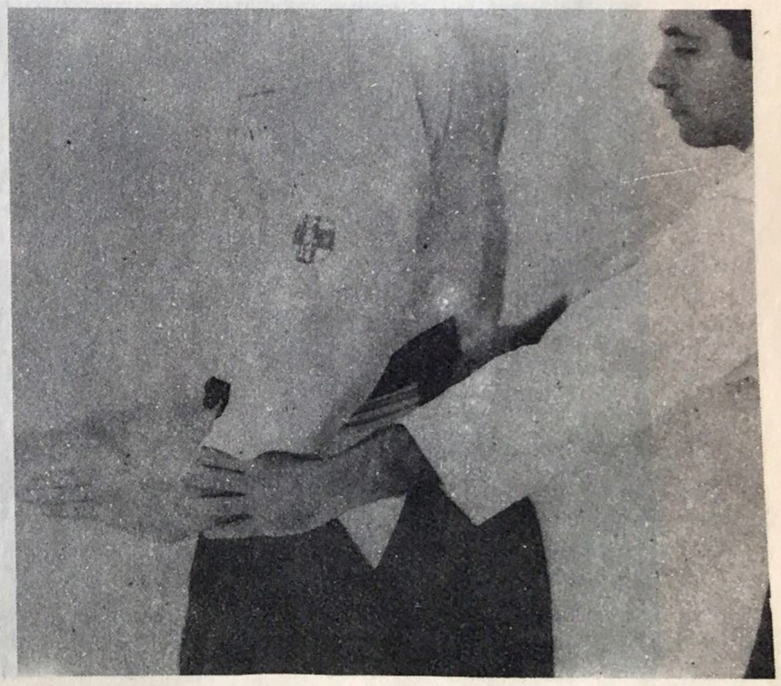
184

185



186







Scanned with CamScanner



187

188





## USHIRO RYOTE TORI KOKYU NAGE

(187,188): Uke tìm cách nắm hai cổ tay tori từ dàng sau.

(189,190): Bằng một loạt các động tác lắc hông qua lại, tori đưa uke vao một tình trạng mất thăng bằng. Tiếp đó anh ta nắm cổ tay cửa uke và khoáng trương lực theo cách đã mã phân tông lam uke mất thăng bằng.

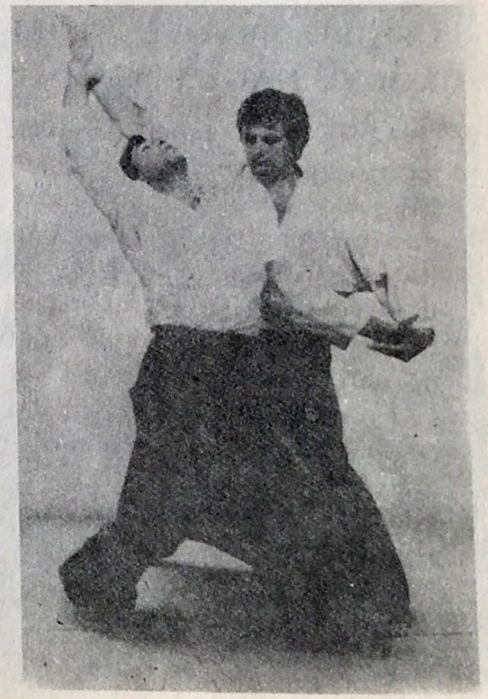


190

189

191







Scanned with CamScanner



192

193



## USHIRO RYOTE TORI KOKYU NAGE Irimi

(192,193): Ngay lúc uke nắm vào hai cổ tay của tori từ đàng sau, bằng một động tác nhẹ từ dan diển qua hai cánh tay, tori dẫn lực của uke lên cao (194). Tiếp theo, với động tác xoay vòng từ trên xuống dưới (195), uke ném đối thủ ra đàng trước trong khi kéo cánh tay 'I' của anh ta lại (196) vào trọng tâm của mình.





194

196

195







Scanned with CamScanner



197

198



199



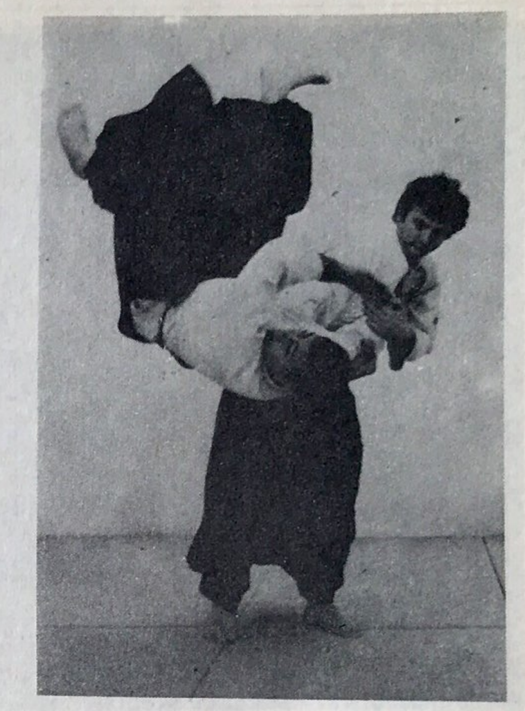


## USHIRO KATATE TORI KUBI SHIME KOSHI NAGE

(197): Uke nắm cổ tay cúa tori và tìm cách siết cổ bằng tay I' (198,199).

Ngay lúc đó, tori phát lực từ eo hông và hạ trọng tâm, đồng thời kẹp hai tay cúa uke vào ngực mình. Tori tiếp tục động tác và dùng hông ném uke tới trước (200)

(201): Chi tiết cách nắm cổ tay và siết cổ.



200



201



Scanned with CamScanner



202
203



## KỸ THUẬT CHỐNG VŨ KHÍ

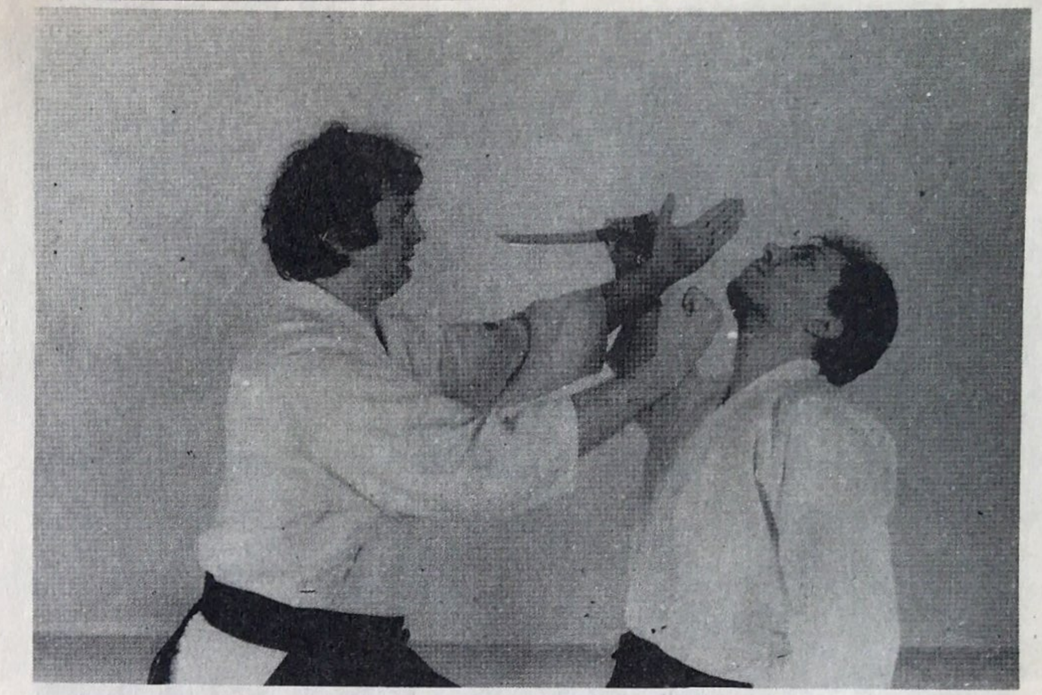
### TANTO TORI

### YOKOMEN UCHI GOKYO

(202): Uke tấn công bằng đòn YOKOMEN UCHI. Với bộ pháp TSUGI ASHI, tori nhập nội và đỡ đòn tấn công bằng tay T trước khi uke khoáng trương toàn lực. Trong khi đó, tay P tori atemi vào mặt uke (204) nhằm ngăn ngừa một cuộc tấn công tiếp theo.

Tiếp đó, tori chụp vào cổ tay cầm dao của uke và bất động hóa nó (205,206) bằng cách hạ thấp trọng tâm của mình

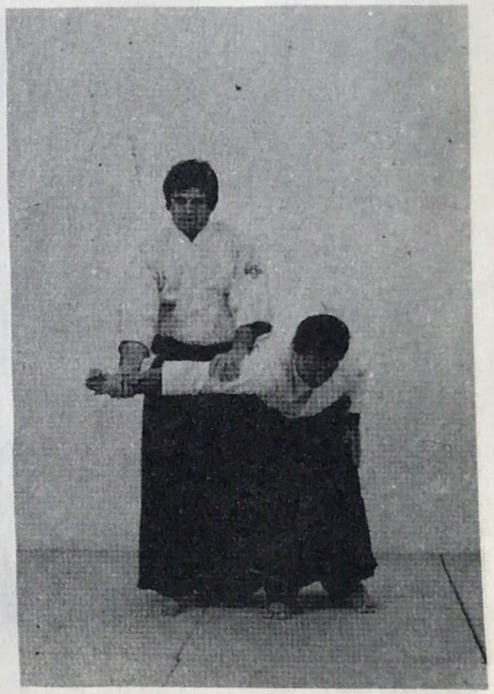




204
205

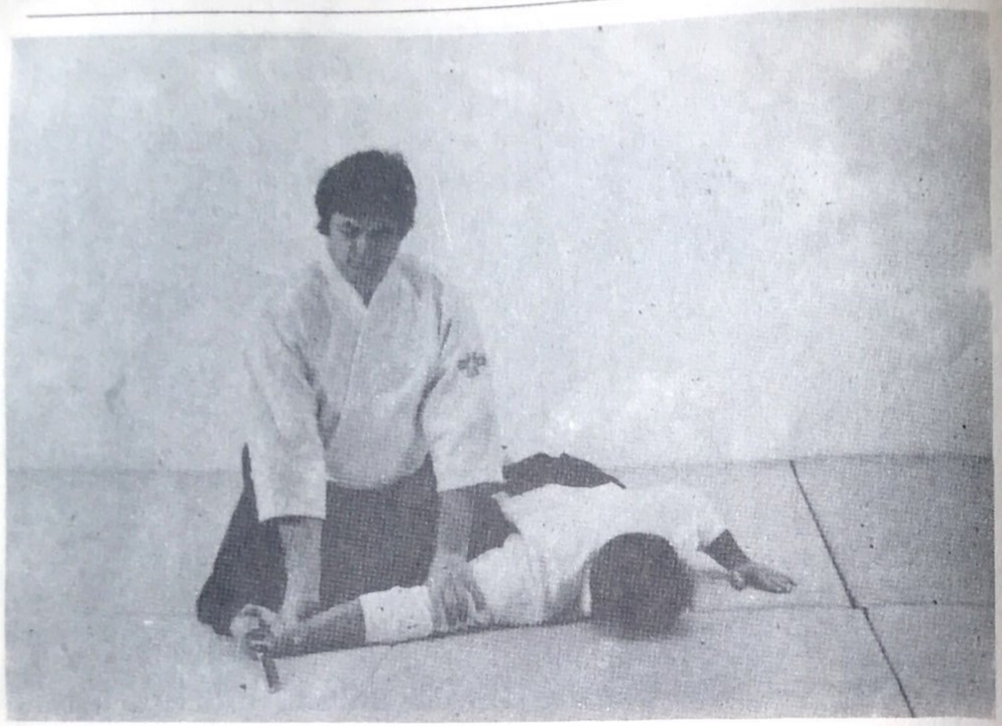
206





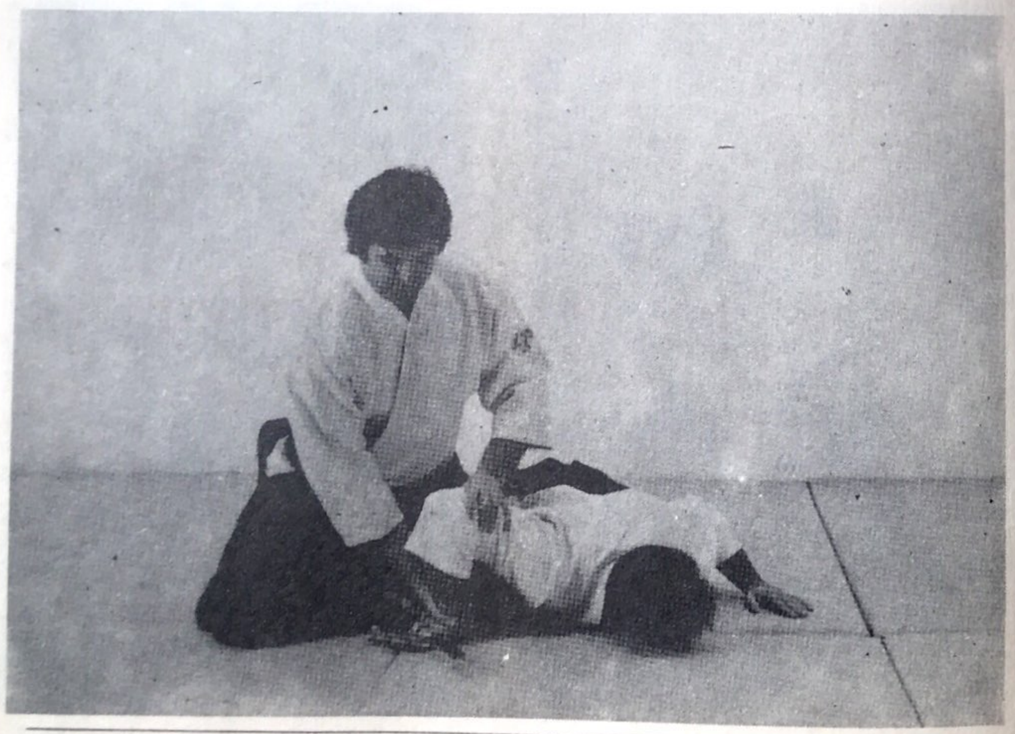


Scanned with CamScanner



207

208



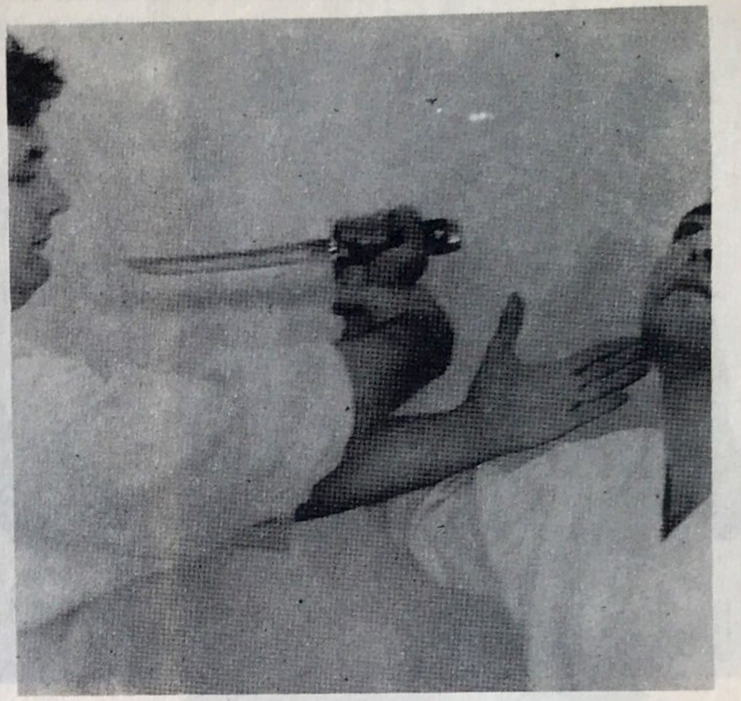


Tori vô hiệu hóa uke (207).

Bằng cách gập cổ tay của uke và sử dụng trọng lượng của mình ấn vào khuỷu tay của anh ta, tori làm cho uke buông dao (208).

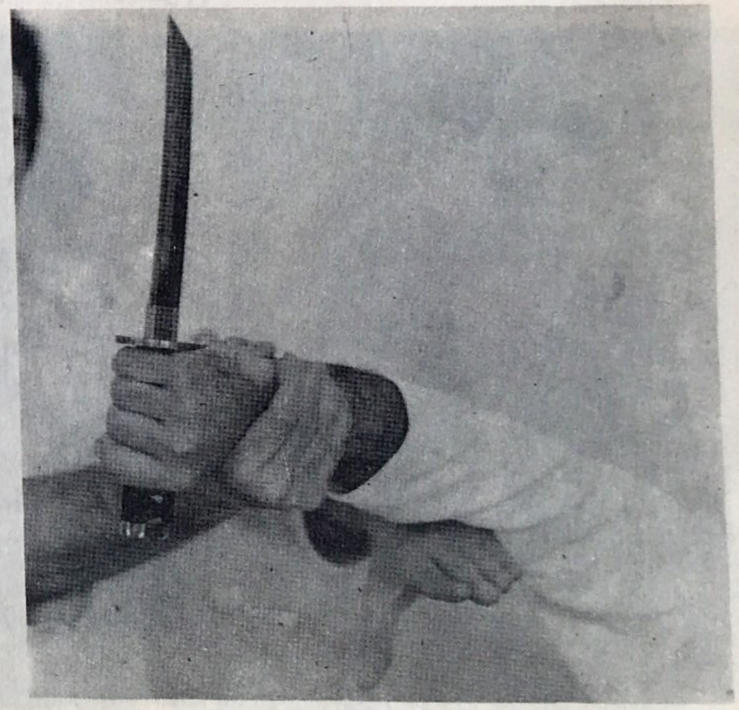
(209): Chi tiết bắt cổ tay theo thú pháp GOKYO

(210): Chi tiết xoay tay và chuyển bất động hóa.



209

210





Scanned with CamScanner



211
212



213
214







## CHUDAN TSUKI UCHI KAITEN SANKYO

(211): Uke nhảy đến đâm vào bụng tori bằng thân pháp Tai sabaki. Tori khống chế cánh tay cầm vũ khí của uke (212), đồng thời chụp cổ tay anh ta từ bên dưới. Do đà kéo, uke xoay người và đối diện với tori (214)

(215): Bằng một cú atemi vào mặt uke, tori chận cuộc tấn công và xoay Tai sabaki vào phía dưới cánh tay của uke (uchi kaiten) (216) rồi chuyển qua ngang lưng của uke, trong khi khóa tay của uke theo đòn SANKYO (217). Trong tư thế này, tori có thể buộc uke buông dao.



216
217

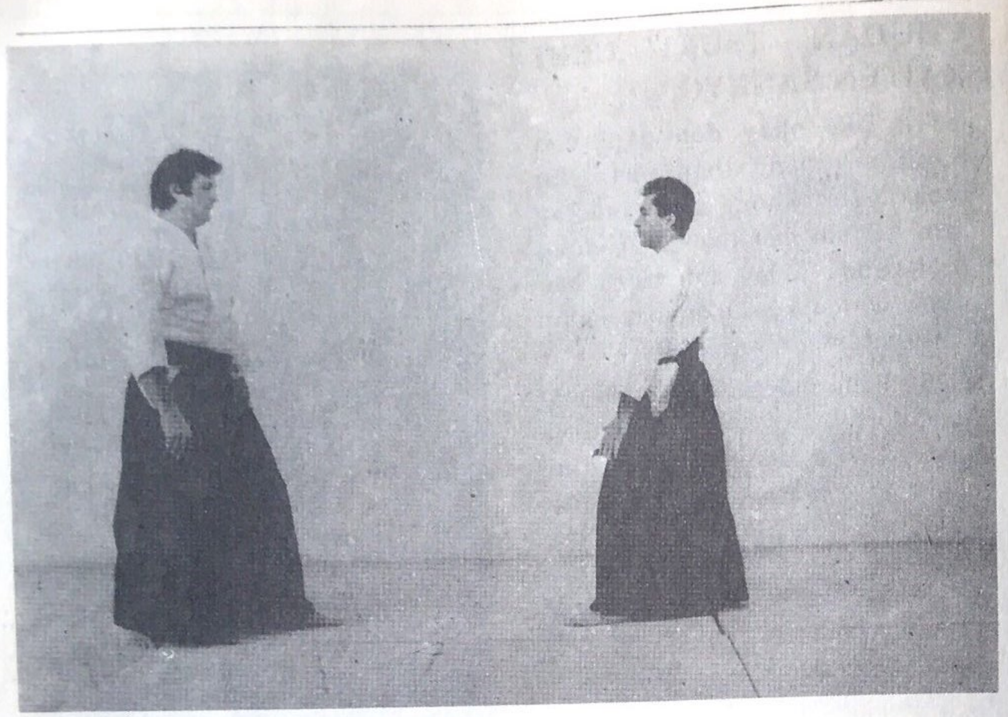
215







Scanned with CamScanner



218

219



220







221

222



## CHUDAN TSUKI KOTE GAESHI

(218): Uke tiến đến đâm vào bụng tori.

(219,220): Bằng thân pháp Tai sabaki, tori tiến sát vào bên hông uke, đồng thời khống chế cổ tay có vũ khí của anh ta.

(221): Tori tiếp tục động tác xoay vòng cho đến lúc hết đà, anh xoay hông lắc ngược cổ tay uke theo thú pháp KOTE GAESHI khiến anh ta phải té ngã ra phía trước (222).



Scanned with CamScanner



223
224



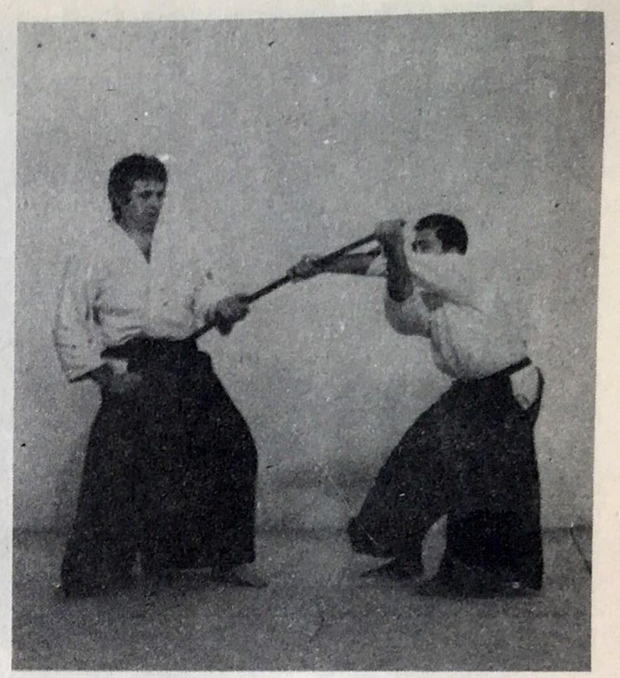


## JO TORI

### CHOKU TSUKI UDE GARAMI

(223,224): Uke tấn công bằng đòn CHOKU TSUKI vào bụng tori. Tori lách người qua một bên và nhập nội bằng TSUGI ASHI, anh ta chụp lấy gậy (225).

Anh kéo gậy về phía mình để tạo mất thăng bằng cho uke, Ngay lúc đó lướt người tới trước, tori khoáng trương toàn lực, đẩy gậy vào phía trên tay T của uke khiến uke bị chéo tay và mất thăng bằng (226), tori chỉ cần đẩy thêm một chút và giựt gậy lui về sau để ném uke (227).



226
227

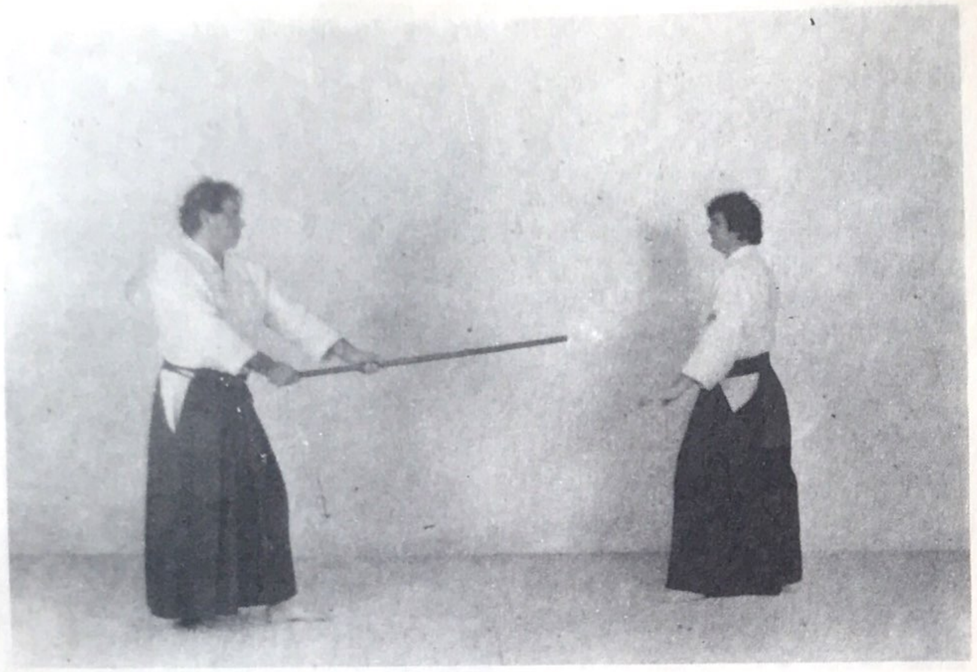
225





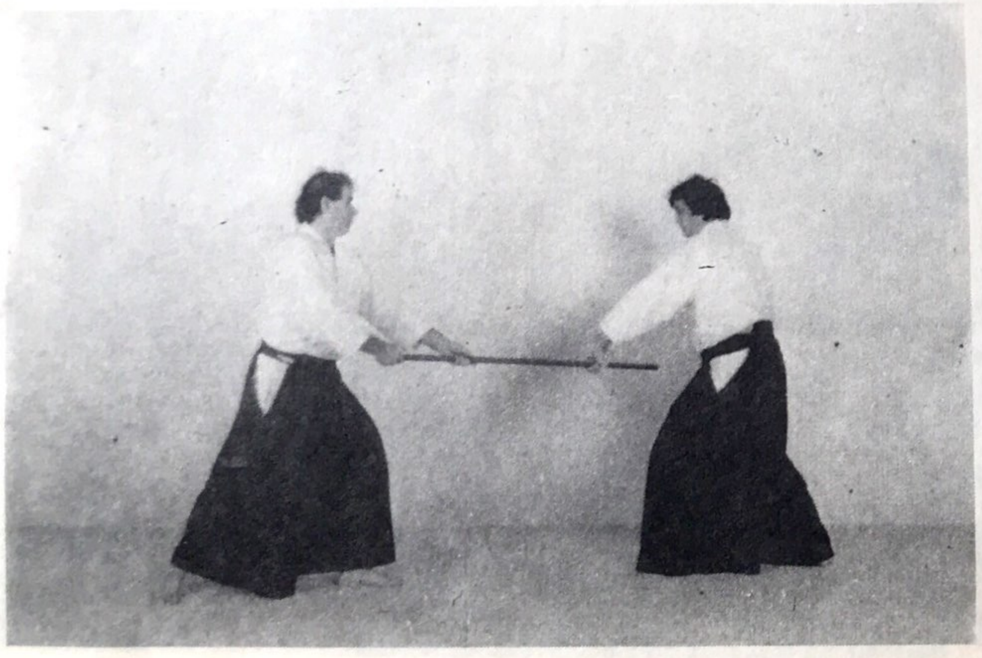


Scanned with CamScanner



228

228
229





## CHOKU TSUKI KOKYU NAGE

(228): Uke tấn công CHUDAN TSUKI, tori nhập nội bằng TSUGI ASHI đồng thời lách người chụp gậy (229) trước khi lực phát của uke chấm dứt. Tori dẫn lực của uke lên trên tương tự như trong kỹ thuật IKKYO (230) theo đường vòng cung. Kết quả uke xoay ngược lại với hướng tấn công lúc ban đầu và ở trong tình trạng mất quân bình (231).

Tori xỏ tay vào nắm gậy ở giữa hai tay của uke và bằng bộ pháp TSUGI ASHI, khoáng trương lực về phía trước và ném uke xuống thảm (232).



231

230

232







Scanned with CamScanner

## CHOKU TSUKI KOKYU NAGE tenkan

(233,234): Uke tấn công bằng CHUDAN TSUKI. Tori lách người nhập nội và chụp gậy



233
234



235

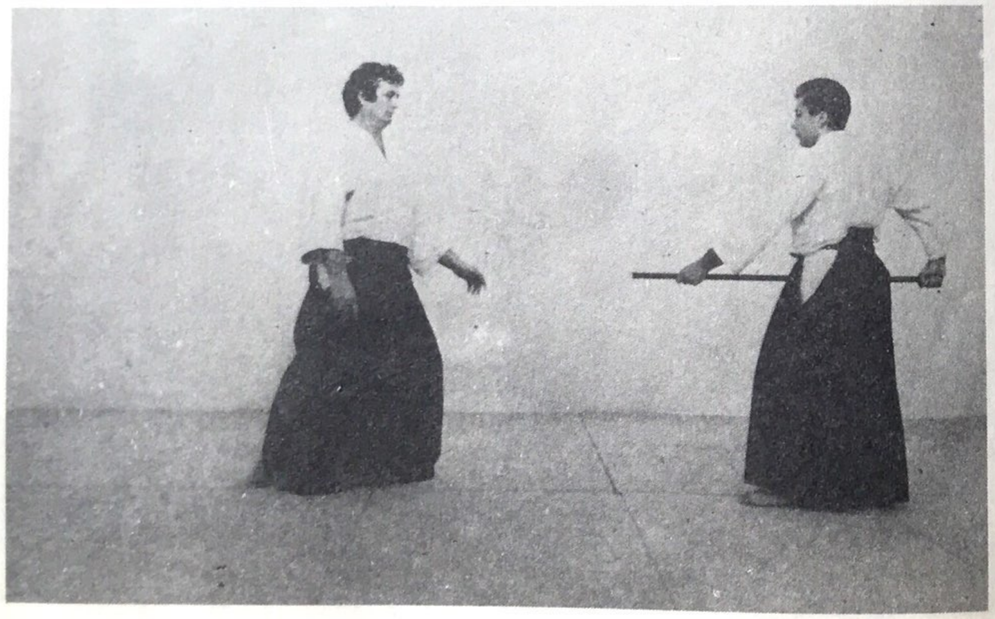
(235). Bằng cách tiếp tục xoay người, tori đến bên hông và cùng một hướng với uke. Anh dấy gậy lên cao (236) theo một động tác hình vòng cung thẳng dứng (237) khiến uke bị dấy tới trước và mất thăng bằng té tới trước (237,238).



236
237



238









Scanned with CamScanner

## TACHI TORI

## MEN GIRI IRIMI NAGE

(239,240): Uke tấn công SUOMEN GIRI

(241): Tori xoay Tai sabaki và kiểm soát kiếm của uke lúc vừa chém xuống.

(242): Tori nắm kiếm ở giữa hai tay của uke. Bằng một động tác dẫn lên cao (243) rồi hướng vào mặt của uke (244), tori khiến uke bị mất thăng bằng, té ngửa ra sau và bị khống chế (244,245).



239
240





241





242
243



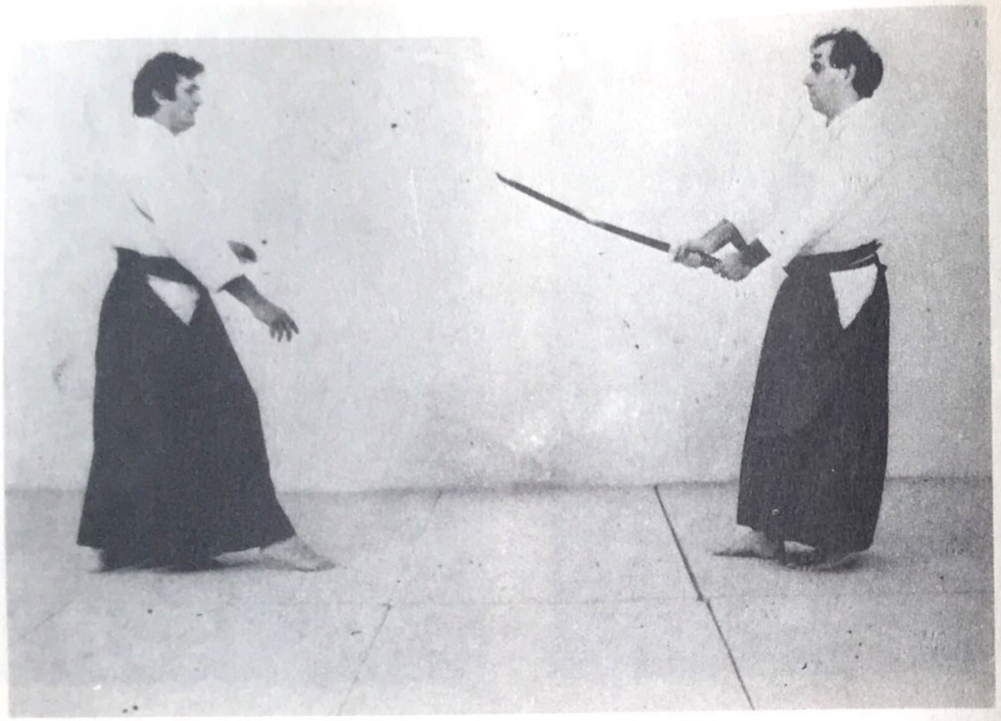
244
245







Scanned with CamScanner



246

247





## SHOMEN GIRI KOKYU NAGE
### Irimi

(246,247): Uke chém SHOMEN GIRI. Tori vừa nhập nội vừa xoay người bằng thân pháp Tai no henko, cùng lúc anh nắm vào dốc kiếm bằng tay P, đồng thời đưa cánh tay T lên, dùng cẳng tay và khuỷu đánh vào yết hầu uke (248). (249,250): Tori khoáng trương khí lực (kokyu nage) rồi ném uke té ngửa ra sau và chế ngự y.



249

248

250



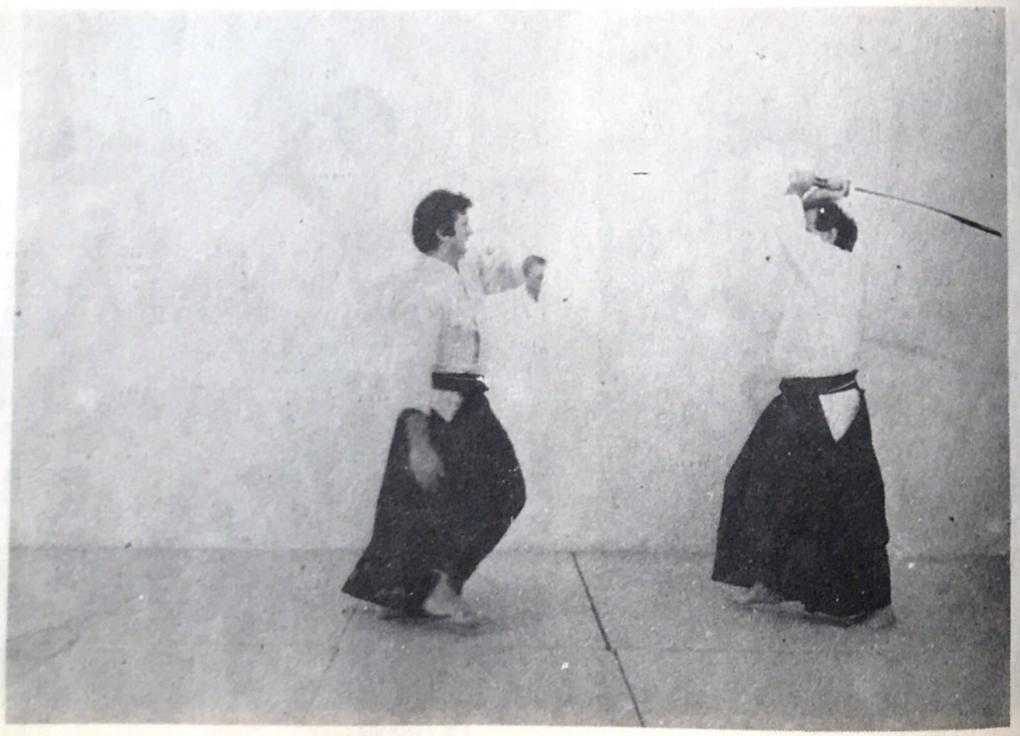




Scanned with CamScanner



251
252





**SHOMEN GIRI KOKYU NAGE**
**Tenkan**

(251,252): Uke tấn công bằng SHOMEN GIRI. Tori sử dụng thân pháp Tai sabaki để tiếp đòn, tay T chận vào hai tay của uke trong khi tay P lòn dưới khuỷu của anh ta (253).

Uke bị mất thăng bằng và bằng lực eo hông đẩy về phía trước, tori ném uke xuống thảm (254) và chế ngự anh ta (255).

253





254
255





Scanned with CamScanner

# THUẬT NGỮ

| | |
|---|---|
| **Ai:** | hiệp, hợp |
| **Ashi:** | chân |
| **Atemi:** | điểm huyệt, đánh vào chỗ trọng yếu của cơ thể. |
| **Ayumi ashi:** | bước chân, bộ pháp sang trái, sang phải |
| **Bo:** | gậy, côn |
| **Bojutsu:** | kỹ thuật gậy |
| **Bokken:** | kiếm gỗ |
| **Budo:** | võ đạo |
| **Bushi:** | võ sĩ |
| **Bushido:** | võ sĩ đạo |
| **Chudan:** | điểm giữa, điểm trung bình |
| **Do:** | đạo |
| **Dojo:** | đạo đường, phòng tập |
| **Doshu:** | đạo chủ, người chấp chưởng môn phái |
| **Gedan:** | hạ đẳng, phần dưới |
| **Hakama:** | cái kúng, một loại quần rộng ống của người Nhật |
| **Hanmi:** | bán thân, nửa thân người |
| **Henka:** | biến hóa, biến thế |
| **Hidari:** | trái |
| **Hiji:** | khuỷu tay, cánh tay |
| **Hiza:** | đầu gối chân |
| **Iaido:** | Cư hiệp đạo, một trường phái kiếm đạo |
| **In-yo:** | âm dương, phòng thủ và tấn công |
| **Irimi:** | nhập nội, tiến vào trong (tương đương omote) |
| **Jo:** | gậy, côn dài |
| **Jodan:** | thượng đoạn, phần trên cao, đoạn trên |
| **Kamae:** | thế thủ |
| **Kamiza:** | chỗ ngồi phía trên sân tập, nơi trang trọng |
| **Kaiten:** | xoay người mở ra, phương pháp di chuyển tròn dối lưng cùng nhau |



Scanned with CamScanner

| | |
|---|---|
| **Kata:** | dạng thức, mô hình, bài quyền truyền thống |
| **Kata:** | một bên |
| **Katame waza:** | kỹ thuật bất động hóa, khóa bất động |
| **Katana:** | dao, đồng nghĩa với kiếm |
| **Kai:** | mở |
| **Kempo:** | quyền pháp |
| **Kendo:** | kiếm dạo. Bộ môn đánh kiếm, có thi đấu với giáp hộ thân và dùng kiếm tre (shinai) |
| **Ki:** | khí lực, nguyên động lực, năng lực tự sinh của vũ trụ |
| **Kiai:** | huyệt khí hải, điểm tập trung của khí lực |
| **Kiri:** | chém, cắt, chặt |
| **Kobudo:** | võ cổ truyền Nhật Bản |
| **Koshi:** | eo, hông, lưng |
| **Kote:** | bàn tay, tay |
| **Kumi:** | tổ, nhóm |
| **Kumi tachi:** | một nhóm (bài) đối luyện kiếm |
| **Kumijo:** | một nhóm (bài) đối luyện gậy |
| **Kokyu:** | hô hấp |
| **Kokyu ho:** | hô hấp pháp |
| **Kubi:** | cổ |
| **Kyu:** | cấp bậc của màu đai |
| **Ma-ai:** | khoảng cách |
| **Mae:** | phía trước |
| **Michi:** | con đường, cùng nghĩa với chữ DO |
| **Migi:** | bên phải |
| **Mune:** | ngực, lồng ngực |
| **Nage:** | ném đi, cũng có nghĩa là người ném |
| **Nage waza:** | kỹ thuật ném |
| **Ninja:** | kẻ tàng hình, hoạt động trong bóng tối |
| **Ninjutsu:** | thuật tàng hình. Môn phái của nhẫn giả, một phái võ bí truyền |
| **Omote:** | bề mặt, tương đương với IRIMI |
| **Osae waza:** | kỹ thuật bất động hóa |
| **Randori:** | tấn công tự do, đối luyện tự do |



| | |
|---|---|
| **Rei:** | chào, nghi thức chào |
| **Ritsu rei:** | nghi thức chào đứng |
| **Ryu:** | hệ phái, trường phái |
| **Samourai:** | võ sĩ, cận vệ |
| **Seiza:** | chính tọa, ngồi nhập tĩnh |
| **Sensei:** | thầy |
| **Shiai:** | thi đấu, so tài |
| **Shiho giri:** | chém tứ phương |
| **Shinai:** | kiếm tre |
| **Shizentai:** | tư thế đứng một cách tự nhiên |
| **Shomen:** | bề mặt, trước mặt |
| **Sode:** | tay áo, cùi chỏ |
| **Sokumen:** | mặt ngang, nghiêng mặt |
| **Suburi:** | các thế chém căn bản của KEN và JO. |
| **Tai:** | thân thể |
| **Tai jutsu:** | thân pháp |
| **Taiso:** | vận động thân thể |
| **Te:** | tay |
| **Tegatana:** | tay đao, sử dụng cạnh bàn tay như con dao |
| **Tenkan:** | chuyển hoán, lách mình xoay người, một thân pháp đặc thù trong AIKIDO |
| **Tsugi ashi:** | bước đi kế tiếp thẳng tới hoặc lùi về |
| **Tsuki:** | đâm thẳng, đấm thẳng |
| **Uchi:** | đánh, chém |
| **Ude:** | cánh tay |
| **Ukemi:** | kỹ thuật té |
| **Ura:** | phía sau |
| **Ushiro:** | phía sau, mặt sau |
| **Yari:** | thương, kích, mâu |
| **Yoko:** | ngang, xiên, trắc diện |
| **Yokomen uchi:** | đánh xiên, chém xéo ngang |
| **Yudansha:** | người có đẳng cấp, môn sinh mang huyền đai trở lên |
| **Zanshin:** | toàn tâm |
| **Zarei:** | quì chào, cách chào của người Nhật |



Scanned with CamScanner

## THUẬT NGỮ DÙNG TRONG KIẾM

| | |
|---|---|
| **CHOKUTO:** | kiếm thẳng |
| **DAI-SHO:** | cặp kiếm một lớn một nhỏ |
| **DAITO:** | kiếm lớn |
| **GUNTO:** | kiếm quân đội |
| **HASSO GAMAE:** | thế thủ kiếm một bên ngang hông, vai |
| **JI:** | bề mặt của kiếm |
| **KASHIRA:** | phần kim loại bọc sau đốc kiếm |
| **KATANA:** | kiếm |
| **KISSAKI:** | mũi kiếm |
| **KODACHI:** | kiếm nhỏ |
| **MENUKI:** | hình chạm nhỏ áp vào chuôi kiếm để trang trí và giữ dây buộc. |
| **MUGAMAE:** | thế thủ kiếm hạ thấp |
| **MUNE:** | sống kiếm |
| **SAYA:** | bao kiếm |
| **SHINOGI:** | eo kiếm |
| **SHINTO:** | kiếm mới (shin: tân), tuy nhiên cũng được tôi luyện từ trước 1868 |
| **SHIRASAYA:** | vỏ kiếm bằng gỗ trắng |
| **SORI:** | đường cong của kiếm |
| **TACHI:** | kiếm gỗ |
| **TANTO:** | kiếm rất ngắn, dao găm |
| **TSUBA:** | hộ thủ |
| **WAKIZASHI:** | kiếm ngắn (trong một bộ hai kiếm của Samourai) |



# THƯ MỤC


**BECART M.** , *Aikido,* **nxb Chiron, 1985**

**BLAIZE G.** , *Aikido: recherche du geste vrai,* **nxb Sédirep, 1988**

**BRUNONG, MOLINARIP**, *Le geste créateur et l'aikido,* **nxb Rocher, 1980**

**CAUHEPE, J-D. KUANA**, *Le jeu des énergies respirstoires gestuelles et sonores dans la prstique de l'aikido,* **Maisnie -Trédaniel, 1984.**

**FLOQUET D.**, *De l'aikido à l'aikibudo: du débutant au yudansha 1 dan,* **Jujogi,1985.**

**GOTHARD BIALOKUA N.** , *Découvrir l'aikido, Amphora,* **1989.**

**NOQUET A.** , *Maître Morihei UYESHIBA:présence, message,* **Maisnie - Trédaniel, 1987.**

**PROTIN A.** , *Aikido, un art martial, une autre manière d'être,* **Dangles, 1990.**

**SOULENQ M.** , *Aikido: activités et perspectives traditionnelles,* **Maisnie - Trédaniel, 1987.**




Scanned with CamScanner

# MỤC LỤC


Dẫn nhập 3

Tiểu sử của Tổ sư Morihei UYESHIBA, sáng tổ AIKIDO 6

Các nguyên lý AIKIDO 12
Kỹ thuật căn bản 14
Qui định kỹ thuật 19
Thế thủ 19
Bộ pháp 20
Chuyển thân 21
Khoảng cách căn bản 25
Atemi 25
Kỹ thuật té 25

Qui luật của đạo đường và đạo đức trong võ học 31
Chào kính 34

Danh sách các kỹ thuật được đề cập đến trong tập sách 36

Các kỹ thuật AIKIDO 38
Kỹ thuật bất động hóa 38
- Trong tư thế SUWARI WAZA 38
- Trong tư thế HANMI HANTACHI WAZA 45
- Trong tư thế TACHI WAZA 53
Kỹ thuật ném 66
- Trong tư thế HANMI HANTACHI WAZA 66
- Trong tư thế TACHI WAZA 70
- Trong tư thế USHIRO WAZA 108
Kỹ thuật chống vũ khí 116
- Tanto tori 116
- Jo tori 125
- Tachi tori 130

Thuật ngữ 137

Thư mục 141


Scanned with CamScanner

VĂN HÓA - VÕ THUẬT

# GIÁO TRÌNH AIKIDO

---

*Chịu trách nhiệm xuất bản*

**ĐOÀN XOA**

*Chịu trách nhiệm bản thảo*

**NGUYỄN ĐỨC HÙNG**

*Biên tập*

**HỒNG TÂM**

In 1.000 cuốn, khổ 19 x 26cm. Tại Xí Nghiệp In Số 5, 02 Tân Thành Q.5 - TP. HCM. Số đang ký 690 CXB-61 ngày 07 - 12 - 1994. Quyết định xuất bản số 92/QNĐN ngày 08-4-1995. In xong và nộp lưu chiểu tháng 6/95.

Scanned with CamScanner




NHÀ SÁCH TRẺ ĐÃ PHÁT HÀNH

# AIKIDO NHẬP MÔN

Tác giả : CHRISTIAN TISSIER • BÙI NGỌC LÂM và
NGUYỄN NHƯ LIÊN dịch

Scanned with CamScanner