



## Mi az Iaido?



Az iaidō jelentősége a hagyományos japán harcművészetekben

Az *iaidō* a hagyományos japán harcművészetek egyik kifinomult ága, amely a kard (*katana*) villámgyors előrántásának és alkalmazásának művészetét ötvözi a környezeti tudatossággal és belső koncentrációval. Lényege abban rejlik, hogy a gyakorló teljes mértékben tudatában van környezetének, miközben képes azonnal reagálni egy esetleges támadásra – még akkor is, ha az váratlanul éri.

### Az iaidō eredete

A feudális Japán szamurájai kezdettől fogva nagy hangsúlyt fektettek a folyamatos éberség fenntartására. Az a harcos, aki lankadt a figyelem terén, komoly hátrányba került – sebezhetőbbé vált a hirtelen támadásokkal szemben. Az *iaidō* gyakorlása révén a szamurájok fejleszthették tudatosságukat, miközben mozdulataik egyre hatékonyabbá váltak védekezés és támadás terén egyaránt.

Magát az „*iaidō*” kifejezést azonban csak a 20. század elején, az 1930-as években kezdték használni. A harcművészeti történészek körében máig nincs teljes egyetértés a szó eredetét illetően.

Az egyik legelfogadottabb elmélet szerint a név a következő japán mondásból ered: *Tsune ni ite, kyū ni awasu* (常に居て、急に合わす) – vagyis „mindig készenlétben lenni, és képesnek lenni hirtelen alkalmazkodni az ellenfél támadásához”.

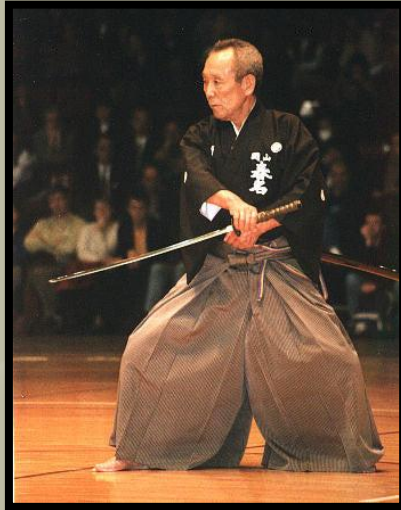


A kifejezés első része, *iai* (居合), a tudatos jelenlétre és a mentális készenlétre utal, míg a második rész, *dō* (道), a „út”, „módszer” vagy „életút” jelentését hordozza, amely a kard technikai alkalmazásának útját szimbolizálja. Így az *iaidō* nem csupán technikai harci gyakorlat, hanem egyfajta szellemi fegyelmezési út is – a test, az elme és a szellem harmóniájának megvalósítása a kard által.

## Az *iaidō* célja

Az *iaidō* célja nem a kardvívás vagy a tényleges harci összecsapás, hanem a folyamatos éberség, a belső fegyelem és a fenyegetésre adott azonnali, pontos válasz képességének fejlesztése. A gyakorlat középpontjában a kard előrántásának technikája (*nukitsuke*) áll, amely a támadással egy időben történő, gyors és hatékony reakciót szimbolizálja.

A japán harcművészetek gyakorlói jól tudják: a kard csak akkor válhat hatékony eszközzé a veszély elhárítására, ha a gyakorló képes azt kellő időben, késlekedés nélkül előhúzni. Minél hosszabb ideig tart a kard kirántása a hüvelyből (*saya*), annál nagyobb az esélye annak, hogy az ellenfél végzetes csapást mérhet.



Noha léteznek kivételek, az *iaidō*-t túlnyomórészt egyéni gyakorlatként művelik, fizikai ellenfél nélkül. A gyakorló a formagyakorlatok (*kata*) során egy vagy több képzeletbeli ellenféllel szemben hajt végre mozdulatsorokat. Ez a képzeletbeli szituációkban történő gyakorlás az *iaidō*-t a japán harcművészetek azon ágai közé sorolja, amelyek nem harci küzdelemre, hanem belső fejlődésre és technikai tökéletességre irányulnak.

Az *iaidō* tehát nem csupán mozdulatok sora, hanem tudatállapot is – az állandó készenlét, a gyors reagálás és a belső harmónia gyakorlata.



Az *iaidō* gyakorlása gyakran magában foglalja a *seiza* néven ismert ülő pozícióból végrehajtott kardhúzási technikát. Ebben a gyakorlatban a gyakorló letérdel a padlóra, mindkét térdét a földön tartva, úgy, hogy egyik lábfeje a másik alá simul. Ebből a nyugalmi testhelyzetből kell a lehető leggyorsabban reagálnia, megragadva és egyetlen folyamatos mozdulattal kihúzza a kardot a hüvelyből (*saya*), hogy válaszoljon egy feltételezett támadásra. A *seiza* technika kiválóan alkalmas az önfegyelem, a mozgáskoordináció és a tudatos jelenlét fejlesztésére.

## Iaidō szervezetek

Számos nemzeti és nemzetközi szervezet ápolja és népszerűsíti az *iaidō* hagyományait, valamint biztosítja a technikai fejlődést, a vizsgáztatás rendszerét és a versenyeken való részvétel lehetőségét. A legismertebb ilyen szervezetek a következők:

*Dai Nippon Butoku Kai* (DNBK) – A japán harcművészetek egyik legrégebbi és legtekintélyesebb szervezete, amely számos tradicionális stílust támogat.

International Martial Arts Federation (IMAF) – Nemzetközi szervezet, amely különböző *budō* irányzatokat fog össze.

All Japan Kendo Federation (ZNKR/FIK) – Az *iaidō* egyik legnagyobb és legismertebb szervezete világszerte, hivatalos vizsgarendszerrel és egységes *seitei-gata* formagyakorlatokkal.

All Japan *Iaido* Federation (ZNIR) – Kifejezetten az *iaidō*-ra specializálódott japán szövetség, több klasszikus iskola hagyományait őrzi.

World *Musō Jikiden Eishin-ryū Iaido* Federation – Az *iaidō* egyik legismertebb hagyományos iskoláját képviselő nemzetközi szervezet.

*Zen Nihon Toyama-ryū Iaido Renmei* (ZNTIR) – A *guntō*-val (hadsereg által használt karddal) végrehajtott *iaidō*-t képviselő szervezet.

Ezek közül a FIK (All Japan Kendo Federation) tekinthető az *iaidō* legszélesebb körben elismert és legnagyobb hatású szervezetének, mivel világszerte egységes rendszer alapján oktatja az alapformákat (*seitei-gata*), és központi szerepet játszik a nemzetközi vizsgáztatásban és versenyéletben.