

A harcművészetek és a mentális állapot összefüggései

A laikusok számára is érzékelhető a harcművészetek bizonyos fokú misztifikálódása. Ez köszönhető egyrészt a 80-as években hazánkban is térhódító „repkedős” kungfu filmeknek, másrészt pedig a harcművészetek gyakorlói által a laikus közönség számára tartott bemutatóknak, melyek sajátos, néha a józan ésszel valóban nehezen megmagyarázható elemeket is tartalmaznak. A harcművészetek gyakorlása alkalmával persze több olyan képességre is szert tehetünk, melyek az átlagember szemében bravúrosnak tűnnek, de egyértelmű az is, hogy ezek a képességek, készségek csakis a rendszeres edzésnek köszönhetőek, nem sok közülük van a misztikum világához.

A harcművészetek történetében mindig voltak olyan legendás, anekdotikus figurák – még a legutóbbi időkben is –, akik képességeikkel valami újat hoztak mind technikai, mind pedig szellemi téren. Ezeknek az embereknek köszönhető, hogy a misztikum még a modern időkben is átítatja a harcművészetek hangulatát azáltal, hogy ezeknek az embereknek a teljesítménye mindig kivételes volt. Ezek a mesterek amellett, hogy döbbenetes és sokszor érthetetlen technikai és szellemi tudással rendelkeztek, minden esetben arról beszéltek, hogy a szeretet és a tisztelet az a két legfontosabb dolog, melyek szellemében élni érdemes, és ha másért nem, hát azért érdemes ezt elfogadni – véleményem szerint –, mert a társadalmi együttélés szempontjából e két dolognak igen nagy szerepet kellene kapnia a globális és egyéni boldogság elérése végett.

Hogyan jelenik meg e két vezérelv a mindennapokban a harcművészetek oktatása és a sajátos nevelést igénylő gyerekek, fiatalok kapcsán? Úgy gondolom, hogy a harcművészetek gyakorlása nem való mindenkinek, nem egy olyan kulcs, mely mindig minden ajtót kinyit, hiszen akkor egy csodaszerről beszélhetnénk, csodák és csodaszerek pedig – szerintem – nincsenek. Az biztos azonban, hogy megfelelő edzői rátermettség esetén a klinikai érintettségű gyerekek és fiatalok körében is helyet kaphatna a harcművészetek, különösen az aikido oktatása. Megfelelő edzői rátermettség alatt azt értem, hogy egy fiatalokkal – különösen olyan fiatalokkal, akik ilyen-olyan szempontból nem az átlagot képviselik – dolgozó szakembernek a mindenki számára sikeres és hasznos munkához eredetiséggel (mely alatt a természetes, mesterkéeltségtől mentes viselkedést értem), spontaneitással és flexibilitással kell rendelkeznie véleményem szerint. E tulajdonságok megléte a tudatosság folyamatos fenntartásával

szerintem biztosíthatja azt, hogy a harcművészetekre egyébként nagyon jellemző szabálykövető viselkedést és a keretek fenntartását olyan érzettel hathassuk át, mely végett mégsem érzi magát senki erőszakosan korlátok közé szorítva, szívesen vesz részt az edzéseken, mivel a fentebb említetteken kívül napi egy-másfél órában olyan típusú „segítő-számonkérő” figyelmet kap a gyakorló, mellyel lehet, hogy sehol máshol nem találkozik. És mindez közösségben történik, ahol a gyakorlópartnerhez és a többiekhez alkalmazkodva egyfajta szocializáció is végbemegy észrevétlenül, hiszen a gyerekek könnyebben alkalmazkodnak egy csoportnormához akkor, ha azt látják, hogy azt mindenki, aki ott van, elfogadja.

Úgy gondolom, az aikido gyakorlása a szorongásos alapszínezetű, vagy az ez irányba ható patológiás esetek kapcsán kaphatna létjogosultságot – már amennyiben terápiás hatás valamilyen szintű elérése a cél –, de elképzelhető, hogy a harsányabb, impulzívabb színezetű eseteknél is hasznos lehet az ez irányú próbálkozás, személy szerint ezzel kapcsolatban kutatást nem végeztem, az itt leírtak mind csak a személyes véleményeim. Ugyanezen okból nem tudom tudományos alapon kimondani azt sem, hogy a patológiás szempontból homogén ill. heterogén csoport alkalmazása lenne e szakmai szempontból az üdvözítő, hiszen az ezzel kapcsolatos gyakorlati tapasztalat – amennyire én tudom, országos viszonylatban is – hiányzik.

Nem szeretek különbséget tenni és rangsorolni a harcművészetek között, az azonban jól látható, hogy az aikido technikai és mozgásanyaga olyan jellegű, hogy kiválóan alkalmassá teszi oktatását sokféle eltérő problémával küzdő ember számára (vakok és gyengén látók, SNI-s gyerekek kapcsán saját tapasztalatokkal is rendelkezem), tekintve, hogy mind technikájában, mind pedig filozófiájában békés, védekező természetű, ütést-rúgást csak kivételes esetben tartalmaz, támadásra jellegéből fakadóan nem alkalmazható. Az aikidós mozgás a szem számára is kellemes, harmonikus benyomást kelt köríves, ám dinamikus technikáival.

Az aikido alapítója – amikor már életében látta a szellemi tanítások felhígulását és háttérbe helyeződését – azt vallotta, hogy egyszerűen csak gyakorolni kell az aikidót, és minden a helyére kerül bennünk. Én magam is hiszek ebben, de ezzel együtt fontosnak tartom azt, amit minden harcművészetben fontosnak tartanak, illetve fontosnak kellene, hogy tartsanak, nevezetesen a testi kontaktuson kívüli lelki kontaktus megjelenését is a gyakorlásban, mégpedig beszélgetés által. Úgy gondolom, ez annál hatékonyabb, minél kevésbé formális, és a gyakorlás során, vagy a gyakorlások között időben ennek megjelenésére igen sok lehetőség adódik. Jómagam szívesen vennék részt olyan programban, mely szellemiségében a fentebb leírtakat felkarolja, értékeli, ily módon találva egy még felderítetlen területet a társadalmi terepen, ahol az aikido és annak békés gondolatisága teret kaphatna, és alternatív területeken is közkinccsé, egy „jó módszerré” válhatna.