

Az iaido jelentése:

I	Különböző szituációk, testhelyzetek.
AI	Beilleszkedni, alkalmazkodni a körülményekhez.
DO	Az "út" jelentése, ami túlnyúlik a gyakorlatok elsajátításán. Az "út" a lélek fejlesztését és megvilágosodását jelenti.

Az iaido ezáltal azaz életút, ami megtanít alkalmazkodni a különböző konfliktus (ellentétes) helyzetekben, és segít önmagunk lelki, fizikai fejlesztésében. Régen „saya no uchi”-nak hívták, ami átvitt értelemben legyőzhetetlent jelent.

A Japán i-ai szó két részből tevődik össze, i: ülő helyzet, ai: találkozni az ellenféllel. Azonban ezt a szót a XVI. században a Japán vívók általánosították más hasonló álló, sétáló, páncélban ülő stb. helyzetekre, mint gyűjtőnév!

Az iaido rövid története:

- XIV. században vívóiskolák alakulnak. A hadviselésben használatos támadó, védekező technikákra koncentrált a batto, illetve az iai jutsu.
- XVI. század elejétől (egészen a mai napig) nagy figyelem irányult a "do" fejlesztésére, ami ekkor inkább az egyén személyiségfejlődését szolgálta, mintsem a harci gyakorlatok alkalmazását a mindennapokban.
- Hayashizaki Jinsuke Shigenobu (1542 - 1621) az iaido, és a Muso Jikiden Eishin Ryu alapítója. Az elbeszélések szerint egy hegy tetején, megfeszített gyakorlás és meditáció útján jutott el a "megvilágosodásig".
- 1600 körül kezdődött el a 250 éves béke korszaka Japánban, ezalatt alakult át a jutsu (harci gyakorlat) a „do” formájára.
- 1700 környékén oszlott két nagy ágra az iaido. A Tanimura Ha, ami maradt a Muso Jikiden Eishin Ryunak az ága, és a Shimomura Ha, amiből jelenleg a világon a legismertebb stílus a Muso Shinden Ryu fejlődött ki, Nakayama Hakudo (1869 - 1958) tanítása által.
- 1967-ben a Nemzetközi Kendo Szövetség égisze alatt válogatták össze a különböző iskolákból (ryu ha) a Seitei Iai Gata első hét formagyakorlatát (#1-7). Ezzel megteremtették a különböző iskolák közötti összhangot, és az egységes vizsgarendszert.
- 1980-ban három új formagyakorlattal bővült a Seitei Iai Gata (#8 - 10).
- 1996-ban, új nevet kap a Seitei Iai; Zen Nihon Kendo Renmei Iaidora változik (Zen Ken Iai).
- 2000-ben, két új katóval bővült a Zen Ken Seitei Iai Gata (#11 Sougiri; #12: Nukiuchi)

Alapvető szakszavak:

Te no uchi: a kéz helyes használata a kard markolatán. Célja az, hogy a kardot vágáskor kontrolunk alatt tudjuk tartani. Az ujjak (elsősorban a kisujjak) megfeszítésével történik a vágások közben.

Hara: az alhasi részben a köldöknyílás alatti pont. Az emberi test illetve a lélek központjának a helye. Minden mozgás innen indul ki, és fejeződik be.

Nukitsuke: az első, egy kézzel való indítóvágás, ami keresztülhalad a szemek vonalán és a jobb oldali halánték után áll meg.

Saya banare : a pillanat, amikor a kard elhagyja a hüvelyt. Fontos, hogy a kard hegye ne adjon hangot a „saya” elhagyásakor!

Furikaburi: átmenet, amikor a kard a vágás közben a fej fölé ér, és kész a vágás folytatására. Ne állítsuk meg a mozgást, tartsuk a „seme”-t, és ne nyissunk szabad felületet („sukit”) az ellenfél támadásainak.

Kirioroshi: alaphelyzetből való előre vágás a testen keresztül, fentről lefelé. Ügyeljünk a sebességre (lassan) és a célpont (fej) elérésekor a kar legyen kinyújtva. A test ne emelkedjen felfelé a vágáskor! Koncentráljunk a „harára” (alhasi rész).

O chiburi: a vér lecsapása a kardpengéről. Nagy és erős legyen. A mozdulat befejezésekor lényeges a test és a kéz helyzete. A kard hegye az ellenfél felé mutasson, a jobb kéz pedig egy síkban legyen az övvel. A csipő előre nézzen. A penge, hegye kb. 45 fokos szögben lejtson a talaj felé.

Yoko chiburi (Ko chiburi): a vér lecsapásának rövid technikája. A penge vízszintesen haladjon jobbra, úgy, hogy a kard hegye és a markolat egyszerre mozduljon el kb. 20 cm-re a test külső vonalától.

Noto: a kard hüvelybe való visszadugása. Iskolák szerint változhat, mindegyik használható, de ne változtassuk egy stíluson belül! Lényeges, hogy a kard vízszintes sikon haladjon a bemenet alatt, ezt csak a "saya" (hüvely) bal kézzel való helyes irányítása teszi lehetővé.

Saya biki: a saya (hüvely) övben való mozgásának technikája, ami a vágást teszi erőteljesebbé. Fontos a saya erőteljes hátrahúzója és a csipő egyidejű mozgása.

Zen ken iaido Gata:

1, Mae	7, Sanpo giri
2, Ushiro	8, Gammen ate
3, Ukenagaishi	9, Soete tsuki
4, Tsuka ate	10, Shiho giri
5, Kesa giri	11, Sou giri
6, Morote tsuki	12, Nuki uchi

Alapfogalmak:

ki ken tai no ichi: a lélek a kard és a test egyesítésének pillanata.

dai kyo soku kei: nagy mozgással, erőteljesen, gyorsan, erőfeszítés nélkül/lazán a jelentése és a legfontosabb fokozat a technikák helyes elsajátításában. Kezdeknek lassan, és nagy mozgással kell a gyakorlatokat elsajátítani, ami évekig is eltarthat.

reiho: üdvözlési ceremónia. Jelentősége a gyakorló teremnek, a tanárnak, a kardnak és egymás való tiszteletadás. Ezen felül a figyelmet és az összhangot teremti meg a test és a lélek között. Két részből áll nyitó illetve a záró reiho-ból.

hakuryoku: mély emberi méltóság, „szikláknak csapódó hullámok”.

ichi go ichi e: a jelen, most és itt érzése, „egy életem, egy halálom”

mushin no shin: a tudatosság elvetése, helyesen cselekedni gondolkodás nélkül .

kobo ichi: a támadás és a védekezés egyesítése.

hei jo shin : állandó, nyugodt lélekjelenlét.

seme : pszichikai erőnlét

enzan no metsuke: elsősorban a szem helyes használata a katók alatt, ami mindent lát, ugyanakkor egy helyre is összpontosít.

Összeállította: Mihalik Hunor, iaido 5. dan, kendo 5. dan

Budapest, 2006. január 06.

lektorálta Vadadi Zsolt
—elnök ☺