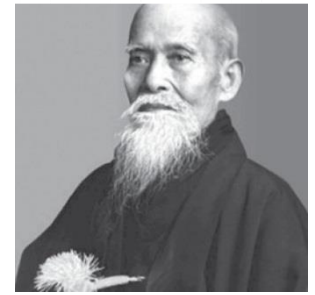




Bản tin Tháng

08 - 2015



www.AikidoYukiShudokan.com

GƯƠNG MẶT KÌ NÀY



Gương mặt kì này là anh Chử Tùng Sơn – Trưởng ban hành chính AYS và cũng là một hakama “chăm tập” của CLB.

PV: Xin được hỏi anh Sơn bắt đầu tập Aikidō trong hoàn cảnh nào?

Anh Sơn: Mình bắt đầu tập Aikidō từ mùa hè năm 2006, khoảng cuối tháng 7. Khi đó mình còn là sinh viên tò mò với ý nghĩ là đi tập cho biết.

PV: Anh biết về Aikidō từ khi nào?

Anh Sơn: Mình biết về CLB thông qua báo chí. Vô tình mình đọc một bài phỏng vấn trên báo và nếu mình nhớ không nhầm thì nhân vật của bài phỏng vấn đó là anh Tuấn hakama. Và sau đó mình quyết định đi tập.

PV: Tại sao anh lại chọn Aikidō mà không phải môn võ khác?

Anh Sơn: Đó là cái duyên (cười ^^). Tập võ cũng cần có cái duyên.

PV: Buổi tập luyện đầu tiên của anh đã diễn ra như thế nào?

Anh Sơn: Mình được hướng dẫn ngã bởi anh Sơn Aso^^ Sau buổi tập đầu tiên mình thấy ê ẩm hết cả người. Cũng đã lâu quá rồi nên mình chỉ nhớ được có thế.

PV: Liệu anh có thể chia sẻ với bạn đọc một kỉ niệm sâu sắc nhất của anh đối với CLB được không?

Anh Sơn: Kỉ niệm thì có rất nhiều nhưng sâu sắc nhất thì phải là khi chuẩn bị cho lễ kỉ niệm 10 năm thành lập CLB. Chúng tôi đã phải chuẩn bị trong vòng 1 năm. Thực sự đó là kỉ niệm vui, nhưng sau khi hoàn thành thì chúng tôi gần như không còn chút sức lực nào. Đó quả thật là một kỉ niệm khó quên.

PV: Trong các đòn thế của Aikidō anh có đặc biệt thích đòn nào nhất?

Anh Sơn: Thực ra thì mỗi kĩ thuật Aikidō đều có nét hay riêng. Tuy nhiên, trong Aikidō thì tôi thích làm Uke - tức là thích ngã. Bởi vì khi đó bạn có thể cảm nhận được các kĩ thuật của bạn tập đầy đủ nhất và thông qua đó cái thiện kĩ thuật của chính bản thân mình.

PV: Điều gì đã khiến cho anh gắn bó với Aikidō tới tận bây giờ?

Anh Sơn: Có rất nhiều điều đã khiến mình gắn bó với môn võ này tới tận bây giờ. Đầu tiên thì phải nói đó là do sở thích cá nhân: mình rất thích thể thao. Thứ hai là đi tập Aikidō ở Yūki Shūdōkan, mình kết bạn được với rất nhiều người. Cách kết bạn đầu tiên và nhanh nhất đối với mình là cùng đi đá bóng với CLB. Trong quá trình tập luyện, mình chia sẻ rất nhiều thứ với mọi người về cả kĩ thuật lẫn đời sống, rồi thi thoảng cùng nhau đi chơi, nhậu nhẹt với mọi người (cười ^^)

PV: À vậy là anh hợp cạ được với rất nhiều người trong CLB đúng không ạ? ^^ Vậy trong CLB anh có ấn tượng đặc biệt với ai? Tức là nhắc tới Yūki Shūdōkan thì anh nghĩ ngay tới ai?

Anh Sơn: Có lẽ là thầy Horizoe và thầy Mochida. Mình cũng may mắn được làm Uke một vài lần với thầy Horizoe. Thầy là người nhiệt tình và tâm huyết đã sáng lập ra CLB. CLB có được thành công như bây giờ chắc chắn phải nhờ công lao lớn của thầy. Còn thầy Mochida, thầy có ảnh hưởng rất lớn tới việc tập luyện Aikidō của bản thân mình cũng như rất nhiều người khác trong CLB. Mình cũng có ấn tượng với rất nhiều senpai và các bạn khác trong CLB, nhưng nếu nhắc tới Yūki thì ngay lập tức mình nhớ ngay tới hai thầy ^^

PV: Anh có thể nói rõ hơn, thầy Mochida đã để lại những ấn tượng gì đặc biệt?

Anh Sơn: Thầy Mochida chính là một tấm gương về sự tập luyện Aikidō chăm chỉ và say mê. Không chỉ Aikidō mà rất nhiều thứ khác trong cuộc sống cần phải có say mê mới có thể làm được. Bên cạnh đó, kĩ thuật của thầy rất cơ bản nhưng nhuần nhuyễn mà khi tập mới có thể cảm nhận hết được. Thầy luôn cố gắng tập liên tục, không bị gián đoạn trong cả buổi tập. Thầy thực sự tập trung 100% vào việc tập luyện. Nếu làm được như vậy thì các bạn cảm giác được buổi tập trôi qua rất nhanh mặc dù sẽ thấy khá mệt.

PV: Anh có thấy tinh thần tập luyện của cá nhân thầy Mochida và tinh thần chung của Yūki Shūdōkan có điểm tương đồng gì không?

Anh Sơn: Tinh thần tập luyện liên tục và nghiêm túc đã là truyền thống của CLB từ ngày thành lập. Nhưng khi được tập luyện cùng thầy Mochida thì tinh thần đó được nâng lên một mức mới với tốc độ tập luyện nhanh hơn và đều đặn hơn. Bạn khó có thể tìm với ai để tập luyện cùng mà mệt như với thầy Mochida :D Khi còn ở Việt Nam thầy Mochida vẫn cầm kiếm chạy quanh hồ Giảng võ hàng sáng. Qua hình ảnh đó các bạn có thể cảm nhận được sự đam mê trong tập luyện của thầy ^^

PV: Xin cảm ơn anh Sơn đã dành thời gian cho cuộc phỏng vấn. Xin chúc anh thành công trong cuộc sống và ngày càng gắn bó hơn với Aikidō và CLB Yūki Shūdōkan.

(Phóng viên AYS)

TIN TỨC – SỰ KIỆN

• Hình thức quản lý buổi tập mới



Từ 10/07/2015, bên cạnh hình thức đóng dấu thẻ, CLB có thêm một hình thức quản lý buổi tập mới: Điền mã số thành viên vào sổ tập. Thông qua mã số thành viên trong sổ, ban quản trị

website sẽ cập nhật thông tin tập luyện của các bạn vào cơ sở dữ liệu của CLB. Các bạn có thể xem số buổi tập luyện của mình ở trên website.

• Cuộc thi “khoảnh khắc Aikidō Yūki Shūdōkan”

Hướng tới kỷ niệm 15 năm thành lập CLB, AYS tổ chức cuộc thi ảnh “Khoảnh khắc Aikidō Yūki Shūdōkan”. Chi tiết cuộc thi xin xem tại website CLB.

(Ban Hành Chính)

GÓC KỸ THUẬT

Kết nối trong Aikidō (Phần 1)

Kết nối có lẽ là nguyên tắc quan trọng nhất trong luyện tập Aikidō. Nó giúp cho Aikidō trở nên nhẹ nhàng do đã loại bỏ sự đối đầu.

Ý tưởng của nguyên tắc này như sau: Nếu bạn và bạn tập đang chống cự nhau, cả 2 sẽ cảm thấy sự phản kháng và đối đầu. Tuy nhiên, nếu chỉ còn 1 trong 2 người (chẳng hạn như người kia bỏ đi), thì sự chống đối sẽ biến mất. Kết nối là cách thức để biến 2 người thành 1 mà không ai phải bỏ đi.

Kết nối trong thế giới của Aikidō yêu cầu sự tương tác vào trọng tâm của bạn tập. Trọng tâm hay đan điền là điểm nằm dưới rốn và quyết định sự thăng bằng. Đây là điểm cực kì quan trọng trong bất kì môn võ nào.

Nếu bạn kết nối với trọng tâm của uke, việc thực hiện kĩ thuật ném chỉ là việc di chuyển trọng lượng của chính mình. Nên nhớ rằng việc dịch chuyển này chỉ vài cm trong đa số trường hợp. Khi bạn kết nối với uke, bạn và uke trở thành một. Khi bạn di chuyển, bạn tập cũng di chuyển, cùng chiều và đồng thời. Nếu bạn cần nhiều lực hơn để ném uke thì điều đó nói lên rằng bạn chưa kết nối và đang dùng nhiều lực hơn cần thiết.

(Nguồn: Aikidō from Inside out – Howard Bornstein)

GÓC THÀNH VIÊN

AIKIDŌ – MỘT CON ĐƯỜNG

Mười năm là một quãng thời gian dài nếu chúng ta bắt đầu tính. Nhưng khi trải qua mười năm và nhìn lại thì ta lại thấy nó trôi qua thật nhanh. Tôi đến với CLB từ năm 2004, trải qua nhiều thế hệ CLB vẫn đang ngày một phát triển. Các thành viên đến rồi đi do nhiều hoàn cảnh không thể tiếp tục, nhưng có lẽ kỉ niệm với CLB sẽ luôn theo bên các bạn. Tôi thấy rất rõ điều đó qua các buổi lễ đầu năm của CLB. Ở đó các bạn có thể thấy những nụ cười những cái bắt tay, những câu nói bông đùa, tất cả tạo nên một không khí vui tươi và thân thiện.

Trải qua một thời gian tập luyện Aikidō, tôi nhận thấy nguyên lý Aiki rất gần với cuộc sống.

Khi các bạn vào thăm các bạn sẽ được học những lễ nghi cơ bản để bắt đầu tập luyện: Để dép thể nào, chào Kamiza, chào thầy, chào bạn,... cũng giống như chúng ta mới vào mẫu giáo được học những bài học vỡ lòng vậy. Đến lớp chào thầy chào cô, về nhà chào ông bà, cha mẹ.

Cuộc sống luôn có những vấp ngã, ngã rồi lại đứng lên. Trong aiki cũng vậy. Khi mới bắt đầu các bạn sẽ được tập ngã, ngã như thế nào cho đúng và để giảm thiểu tối đa chấn thương trong quá trình tập luyện. Có lẽ ai mới tập cũng thế, một vài buổi đầu chúng ta sẽ thấy chóng mặt, đau vai, hay ê mông. Đó có lẽ do tập chưa quen hay chưa đúng kĩ thuật. Thông thường các bạn sẽ phát sinh tâm lý sợ ngã, hay một số bạn không vượt qua được sẽ nghỉ tập. Nhưng đó là vấn đề ai tập cũng gặp phải. 1 lần, 2 lần, 3 lần mỗi một lần ngã tiếp là một phần hoàn thiện kĩ thuật ngã. Khi thầy hướng dẫn, chúng ta hãy quan sát kĩ thuật ngã của thầy: Nhẹ nhàng, mềm mại và liên tục. Lúc này tâm lí sợ hãi không còn nữa mà thay vào đó là sự điều chỉnh hơi thở, tốc độ, và cách tiếp thảm sao cho nhẹ nhàng nhất. Tùy vào tố chất, thể trạng mỗi người sẽ có những cảm nhận riêng. Dựa vào những cảm nhận đó để hoàn thiện kĩ thuật cho riêng mình.

Các bạn hãy nói lên những cảm nhận của mình nhé. Điều đó sẽ giúp bạn tập hiểu mình hơn và ngược lại.

Giờ đây aiki giống như hơi thở một phần không thể thiếu đối với tôi. Mỗi khi đến thăm tập, được nhìn thấy nụ cười ánh mắt tươi vui, bao mệt mỏi như tan biến. Sau mỗi buổi tập tinh thần lại trở lên sáng khoái và tươi mới.

Cảm ơn Thầy! Thầy đã sáng lập ra võ đường, ở đó con được học, tập, vui chơi và hoàn thiện bản thân.

(Nguyễn Trường Thành)

(Trích kỉ yếu 10 năm Aikidō Yūki Shūdōkan)

--- “Your spirit is the true shield.” ---

Morihei Ueshiba