

## رياضة

نصر جبر

## الايكيدو فنّ قتالي عسكري من اليابان يُعنى بالأخلاق العلي: طريق قلب حياتي ومنحني روح المقاتل

تعتبر الايكيدو واحدة من الرياضات القتالية وفنون الدفاع عن النفس التي تجمع بين رياضتي الجوجيتسو والجودو من حيث بعض الاساليب القتالية، مثل فنون اللتواء والرمي، ومن حيث استخدام قوة الخصم المهاجم وتحويلها لتكون ضده ونقطة فتك بنفسه، بالإضافة الى استخدام الضغط المباشر على المراكز العصبية والحيوية للخصم



نزيه العلي خلال احدى الحصص التدريبية.

بدأت تمنحه الالتزام. ندرة الاساتذة في بيروت فرضت مضاعفة المجهود. بعد تنقل في اختصاصات جامعية لم تشف غليله، سافر الى الامارات العربية المتحدة وظل يطارد احلامه الى جانب عمله في المقاولات، متمسكا بطموحه رغم علمه ان مساحات تحقيقه ضئيلة. سحره هذا الفن الياباني، وكمغناطيس استحال الهروب من جذبه.

لبي العلي في العام 2013 الدعوة للمشاركة في ندوة عن الايكيدو وورشة تدريب في تايلاند. سعيه وراء الهدف، منحه تصميمًا على بلوغ اعلى المراتب. لا تغيب عن ذهنه كلمات استاذ الياباني: "في الايكيدو، لا منافسة. هي فن قتالي عسكري يعنى بالأخلاق العالية. انطلق في العلم والتعليم واتبع المبادئ".

يحرص ان ينقل الى تلامذته ان الايكيدو "ليست رياضة بل طريق حياة". ويعترف ان "مزاويل هذا الفن يمر احيانا بفترات عصبية كغالبية الاشخاص، ولكن بفضل اتقانه المهارة يتجاوزها". لا ينفي ان فن الايكيدو "عراب الصحة النفسية" ولا يخفي انه يوم تفاقمت الضغوط عليه، وشعر مرارا انه يبدأ من الصفر، اتخذ هذا الفن درعا منيعا، حتى اشتد عوده ونهض فاعتمده مهنة ومورد رزق. ينظر الى الوراثة بثقة ويختصر مسيرته: "الايكيدو منحني روح المقاتل وطريقة التفكير لهزيمة كل صعوبة".

تعلم نزيه العلي التعامل مع الخصم وانتزاع سلاحه، اكان مسدسا ام عصا ام سكينًا. يروي تجربته خلال تدريبات قدمها الى فرق في الجيش والشرطة في لبنان والامارات العربية المتحدة والولايات المتحدة الاميركية وتايلاند، كما تم اختياره لتصميم مشهد قتالي في احد الافلام، معتبرا ان المشاركة في التمثيل "تجربة لا تنسى".

يطلق على الايكيدو "فن السلام"، على اعتبار ان النصر الكبير هو انتصار

## سرعة البديهة والتركيز

تعتمد الايكيدو على سرعة البديهة والتركيز واستغلال نقاط الضعف في الخصم. والايكيدو كلمة يابانية مكونة من ثلاثة اجزاء، هي: اي (Ai) تعنى الانسجام او التوافق، وكي (Ki) الطاقة الكامنة التي يصعب استحضارها لانها تصدر تلقائيا من الانسان العادي، ودو (Do) طريقة اللعب التي يقوم بها.

## التخلص من الخصم في اقل جهد

تعتمد لعبة الايكيدو على التخلص من الخصم في اسرع وقت واقل جهد، وان يكون اللاعب هادئا، مع الاعتماد على نقاط الضعف لدى خصمه. من اهم مميزات لاعب الايكيدو سرعة رد الفعل، استخدام جميع الحواس، ووجود توافق عضلي وعصبي.

واعجب بممارسته فنا قتاليا هو مزيج من الاناقة والقسوة. سأل عنه، فتعددت الاجابات: البعض قال كاراتيه واخرون جودو، كونغ - فو. لم يتأخر في الوصول الى الاسم الحقيقي: الايكيدو، انها فعلا رياضة قلبت حياته.

ما جذب العلي الى الايكيدو المرونة والقوة البدنية: "بفضلهما، يتناغم

لها الكثير من الفوائد وتتم ممارستها في الحياة اليومية بشكل دائم لانها تساعد في التقليل من التوترات والاجهاد الذي يطال غالبية الاشخاص، وهي تساعد في تهدئة الشخص في تعاملاته اليومية، كما تساعد في حصول الجسم على ما يحتاج اليه من معادن وفيتامينات عند تناول الطعام، وتعمل على تخلصه من جميع الترسبات التي تضر به، وتعطيه نشاطا كبيرا. كما تعمل على توحيد كل من الطاقات والحياة وتسير على مبدأ التصاق الروح والتحامها. يتميز من يمارس هذه الرياضة بالروح القتالية والقدرة على الدفاع عن النفس من دون الحاق الاذى او الضرر بالخصم. كما تعرف بانها من الرياضات التي يتم استعمال فيها قوة العدو ضده من دون الحاق الضرر به.

لقد تم الاعتراف برياضة الايكيدو في شكل رسمي من الحكومة اليابانية عام 1940 بهدف نشر السلام والامن بين جميع الاشخاص لأن الهدف الاساسي منها هو الدفاع عن النفس وليس الحاق الضرر باشخاص اخرين. تتميز هذه الرياضة بعدم وجود بطولات محلية او عالمية بهدف ابقائها بعيدة من جميع المنافسات حتى لا تتطور وحتى لا يصبح استعمال جميع الحركات التي تؤذي الخصم مباحا. بدأت قصة نزيه العلي (مواليد 1979) ابن مدينة طرابلس مع الايكيدو عام 1993 بعدما عاش الحرب، القصف، القنص القتل على الهوية. فقد شاهد فيلما للممثل الاميركي ستيفن سيغال،

مراتب اللعبة للدلالة على مستوى المهارة المتطور فيها ومدى الخبرة التي وصل اليها لاعبها. لكن الاختلاف في نظامها عن باقي الرياضات انه يتم استخدام لونين فقط هما (الابيض) لمرحلة المبتدئين من الطلاب واللون (الاسود) لمرحلة المتقدمين الذين يبدأون في الحصول على ما يسمى بالـ"دان" (نظام تدرج لمستوى اللاعبين)، المتبع في المدارس اليابانية التي انشأت هذه اللعبة، بينما في المدارس الغربية يتم الاعتماد على الاحزمة الملونة (كما في رياضات الدفاع عن النفس الاخرى)، كما ان معايير الفحوص التي يتم اجراؤها للترقية تختلف من مدرسة الى اخرى ولا تتشابه في ما بينها.

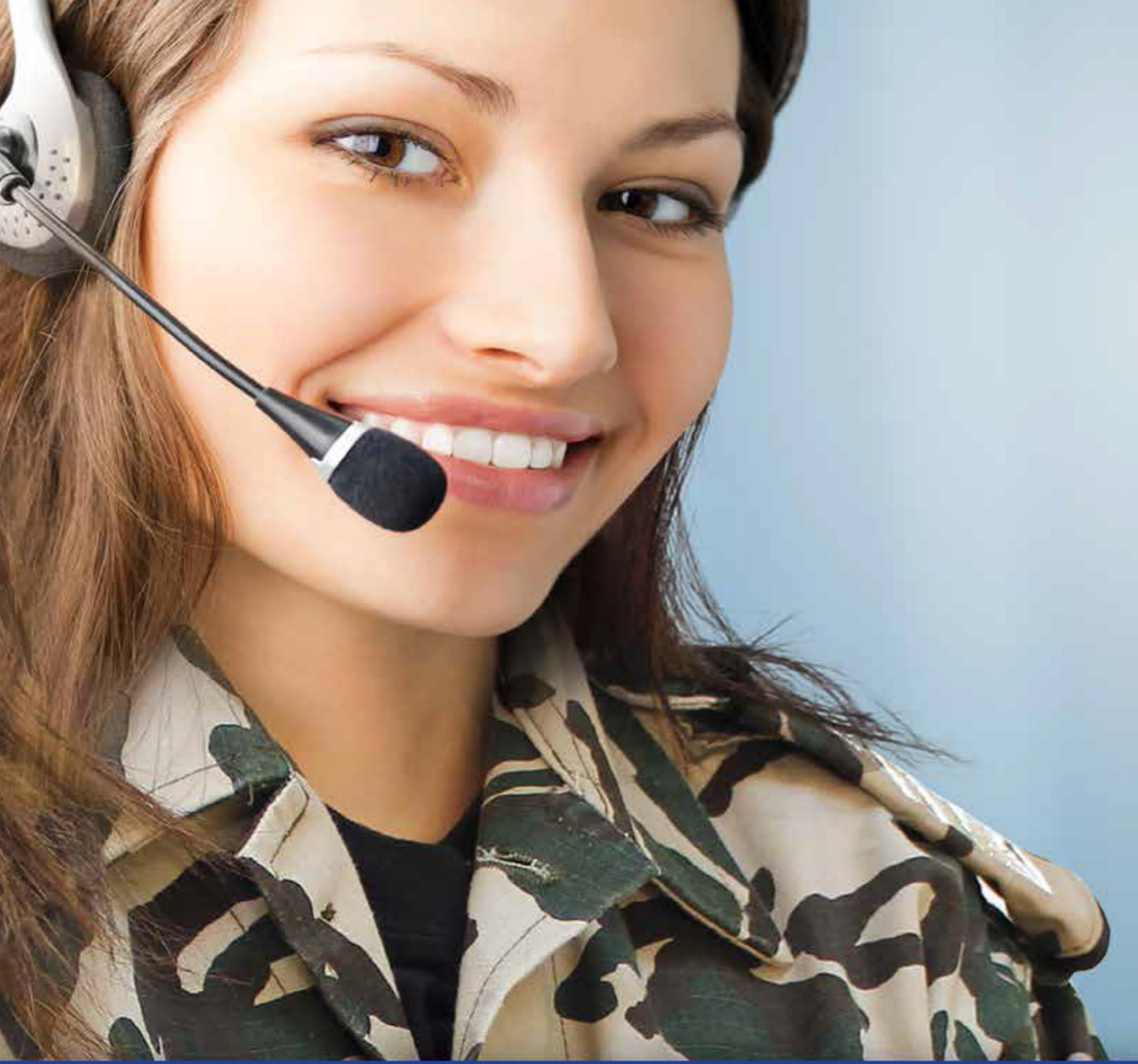
رياضة الايكيدو هي رياضة دفاعية اكثر منها هجومية، لذلك لا يكون فيها تنافس، وانما تستغل طاقة الخصم لرد عدوانه، وترتبط بديانة شنتو الوثنية، لذلك بنى المؤسس ويشيبا مزارا مخصصا لـ42 إلهة قرب مدينة طوكيو. تتألف رياضة الايكيدو في اللغة اليابانية من ثلاث مقاطع وهي: اي: تعني الانسجام او التوافق، وكي: الطاقة الكامنة، ودو: الطريقة.

توجد اساليب مختلفة للايكيدو تناسب تطلعات مختلفة. الاسلوب الاكثر شيوعا الذي بدأه نجل المؤسس، كيشوماري ويشيبا، يعرف باسم ايكيكاي. وكان لويشيبا العديد من التلامذة الذين ينشرون التقنيات المتغيرة باستمرار. تعد الايكيدو من الرياضات الهامة التي

خلال فترة التدريبات يتمرس اللاعب على فنون اخضاع الخصوم اكثر من التركيز على احداث تشويشات او ايصال الخصم الى مرحلة القتال. في نهاية المطاف، ان اهم ما يحصل عليه لاعب الايكيدو هو اكتساب الكمال في الصفاء الذهني والتحكم المطلق بوظائف جسمه، فيكون لديه اليد الطولى في القتالات المباشرة مع الخصوم علاوة على اثناء القيم والاخلاق الحميدة في نفس مقاتل الايكيدو، مثل اللباقة وحسن التعامل واحترام الغير.

تعود نشأة رياضة الايكيدو الى اليابان خلال عشرينيات القرن الماضي، بفضل جهود موريهي ويشيبا الذي يطلق عليه لقب المعلم الاكبر ( O Sensei باللغة اليابانية الذي كرس حياته في دراسة علوم فنون القتال التي يستخدم فيها السيف والرمح والعصا ومختلف ادوات القتال، ومع ذلك فان المعلم الاكبر لم يكن تركيزه منصبا على تأسيس نمط قتالي ودفاعي فعال فقط، بل كان يسعى الى تحقيق الفوز من خلال التغلب على النفس وتطويرها بالتدريب الروحي والجسدي المكثف. فلو اردنا فتح المعجم الياباني وحاولنا ايجاد المعنى الحقيقي لكلمة الايكيدو، لوجدنا ان دلالتها تتمحور ضمن المفهوم الذي ينص على الطريقة التي يتحقق فيها الانسجام بين جسم الانسان والقوة الاساسية للكون.

ورئاسة الايكيدو كغيرها من سائر ألعاب الدفاع عن النفس التي تعتمد نظام الاحزمة الملونة في الترقيات على سلم



ومختلف شرائح المجتمع بهدف تطوير القدرات الشبابية وتحسينها، وقد انشأ لهذه الغاية "جمعية سيثا" (لا تبغي الربح) هدفها الرئيسي تطوير المجتمع وتثقيفه عبر نشر الرياضات والفنون التي تدعو الى الرقي من خلال تطبيق هذه القواعد، وفي مقدمة هذه الفنون فن الايكيدو لما يحتويه من فوائده الاخلاقية وبدنية وعقلية. كما يعمل على ادراج الايكيدو في برامج الجامعات وفي تدريبات القوى الامنية لاهميتها في تعزيز التعاون بين المجتمع والقوى الامنية حفاظا على الامن ولتحقيق مجتمع امن".

كما يحضر العلي برنامجا تدريبييا يشرح فيه كيفية استخدام فن الايكيدو للتعامل مع التحديات اليومية التي تواجه الفرد بدءا من الضغوط العقلية والجسدية التي تظهر في المشاكل اليومية في العلاقات الاجتماعية في العمل او في المنزل. كما يشرف على برنامج تطوير عمل الشرطة البلدية بمحافظة بعلبك الهرمل عبر التعاون مع الامم المتحدة (UNDP) لتطبيق القانون الذي اقتره وزارة الداخلية عام 2016 لاعادة تاهيل وتطوير شرطة البلديات سعيا الى مجتمع افضل.

والعلي هو اول مدرب لبناني تم اختياره لتصميم مشهد قتالي لمسلسل تايلندي والمشاركة في التمثيل لتمييزه بادائه ولكفائته العالية، وقد عرض هذا المسلسل على القناة السادسة التايلندية. كما تم اختياره من الاتحاد التايلندي وتحديدًا من المدرب الياباني والاب الروحي للايكيدو في تايلاند السنسيه موتوهيرو فوكاكوسا ليتولى منصب المدرب الرئيسي للايكيدو في جزيرة فوكيت التايلندية. اخيرا، يعد المدرب الياباني فوكاكوسا، الحامل للدرجة الثامنة بعد الحزام الاسود، المسؤول الاول عن نشر فن الايكيدو في تايلند وقد كرس حياته الى نشر هذا الفن و ثقافته منذ اسناد هذه المهمة اليه في العام 1964 من المؤسس الرئيسي لفن الايكيدو.



يتسلم شهادة استاذ ايكيدو من الشبهان موتوهيرو فوكاكوسا.

◀ الانسان على نفسه "يتعلم من هو عسبي التحول تدريجيا نحو الصبر. ويساعد النساء المعرضات للعنف على التصدي. نحن حين نفهم الصراعات ونحاول تفكيك الاسباب المؤدية اليها، نحول العنف الى سلام". لا يغيب عن باله مشهد جندي اميركي شهد على مجازر في العراق جاءه لتعلم الايكيدو، "استراح حين تدرب على استيعاب القسوة".

عن مبدأ الشرطة المجتمعية ودور الايكيدو في تطوير الفرد والمجتمع، اعتبر ان المجتمع الياباني هو خير مثال على المجتمعات "المنضبطة والمتفانية بالقيام بعملها حيث تجلى هذا في اعادة اعمار اليابان بعد خسارتها بالحرب العالمية الثانية والتي اصبحت لاحقا من اهم القوى الاقتصادية على المستوى العالمي بفضل اعتماد نظام يرتكز على قانون "البود" التي تشدد الايكيدو على تطبيقه وهو يدعو الفرد الى اعتماد 7 قواعد اساسية تكلم عنها وعن اهميتها ودورها الاساسي في ارساء الاخلاق مؤسس الايكيدو وهي: اللطف والاحسان، الاخلاق

والعدالة والاستقامة، الشكر والاداب، الحكمة والمعرفة، الاخلاص والثقة (ان تكون امينا)، الولاء والاخلاص، الانباء، التقوى. هذه القواعد تمي الفرد وتزيد من قدراته العقلية والجسدية وبالتالي تتصل اتصالا وثيقا ببناء مجتمع متماسك وفعال ومنتج ومتطور كالمجتمع الياباني. كما تعكس التميز بين الامور السلبية الهدامة للفرد والمجتمع وبين الامور الايجابية البناءة للمجتمع والفرد".

## أمنك بأمان

بالتعاون مع المديرية العامة للأمن العام،  
تعرض إذاعة "صوت كل لبنان" ٩٣.٣،  
برنامج "أمنك بأمان"، والذي يبث كل  
يوم إثنين عند الساعة ١١.٢٠ صباحاً

