

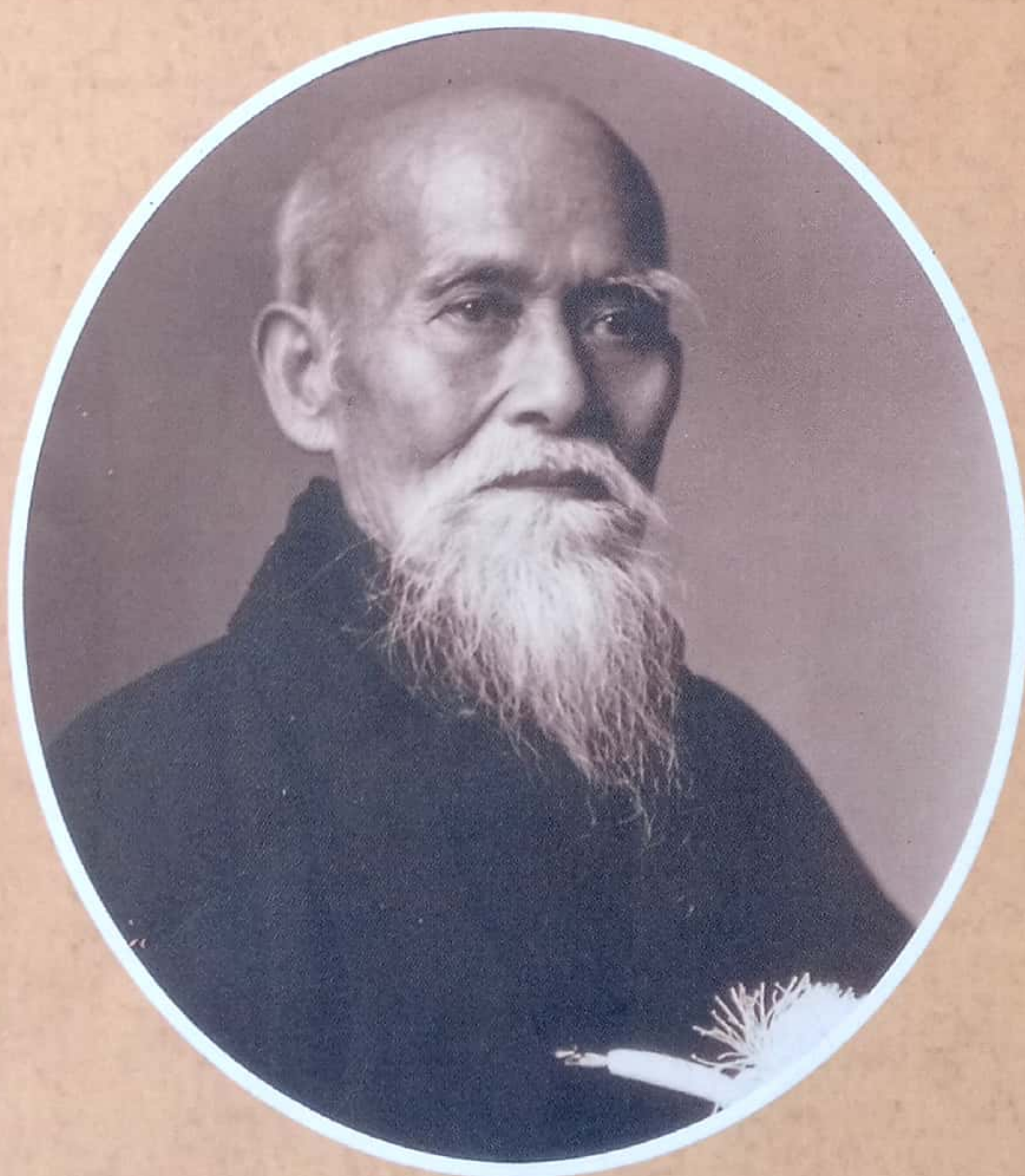
TRUNG TÂM HỢP TÁC NGUỒN NHÂN LỰC VIỆT NAM-NHẬT BẢN (VJCC)
CHƯƠNG TRÌNH GIAO LƯU VĂN HOÁ
PHẦN A

AIKIDO

THIỆP KHÍ ĐẠO

KATSUMI HORIZOE

合気道



NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

TRUNG TÂM HỢP TÁC NGUỒN NHÂN LỰC VIỆT NAM - NHẬT BẢN (VJCC)
CHƯƠNG TRÌNH GIAO LƯU VĂN HÓA

AIKIDO

THIỆP KHÍ ĐẠO

KATSUMI HORIZOE

*Nguyen Van Ha
Ha Noi 8/6/22*

合気道



VIETNAM - JAPAN HUMAN RESOURCES
COOPERATION CENTER

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO
HÀ NỘI - 2001

GIỚI THIỆU VỀ TÁC GIẢ

Ông HORIZOE Katsumi sinh năm 1939 tại tỉnh Miyazaki. Ông đã tốt nghiệp khoa kinh tế trường Đại học KEIO. Thuở nhỏ, ông học Kendo (kiếm đạo), sau đó, ông may mắn được thọ giáo môn võ Aikido (Hiệp khí đạo) từ chính sư tổ UESHIBA Morihei - người sáng lập ra môn võ này. Hiện tại, ông là Võ sư (6 đẳng huyền đai) của bộ tư pháp Nhật Bản.

Trong khi đang là sinh viên của trường Đại học KEIO, ông đã được phủ thủ tướng Nhật Bản cử đi tham gia chương trình thử nghiệm cuộc du lịch vòng quanh nửa Nam bán cầu của trái đất, kéo dài 100 ngày. Trong chuyến đi này, ông đã được gặp và tiếp xúc với những quan điểm về nhân sinh và thế giới của thủ tướng Ấn Độ Indira Gandhi, tổng thống Peru Godoi.



Dấu ấn không bao giờ phai mờ trong cuộc đời ông là ông đã được trực tiếp học những tư tưởng, quan điểm sống từ nhà triết học nổi tiếng NAKAMURA Tenfu.

Năm 1969, ông HORIZOE đã thành lập Hiệp Hội Phát triển Thanh niên D.A.K tại Nhật Bản do ông làm chủ tịch. Từ năm 1994, ông đã hỗ trợ trường Đại học Bách Khoa Hà Nội thành lập một trung tâm tiếng Nhật nhằm đào tạo ra những kỹ sư có thêm khả năng ngoại ngữ tiếng Nhật. Trong thời gian này, ông cũng đã tổ chức các cuộc giao lưu hữu nghị giữa thanh niên các nước ASEAN.

Do những thành tích đóng góp cho sự nghiệp giáo dục và giao lưu văn hóa tại Việt Nam nên năm 2000, ông được Chính phủ Nhật Bản cử sang làm Giám đốc đầu tiên của Trung tâm Hợp tác Nguồn Nhân lực Việt Nam - Nhật Bản đặt tại trường Đại học Ngoại thương Hà Nội.



Lời mở đầu

TINH THẦN VÀ KỸ THUẬT AIKIDO

Văn Miếu là một danh thắng ở thủ đô Hà Nội, được biết đến như trường đại học lâu đời nhất. Trên bài ký đề tên các tiến sĩ khoa Nhâm Tuất, niên hiệu Đại Bảo năm thứ 3 (1442) có ghi bài thơ Nguyên Khí như sau :

*Hiền tài là nguyên khí của quốc gia
 Nguyên khí thịnh thì thế nước mới mạnh mà vươn cao
 Nguyên khí suy thì thế nước yếu mà nhor bấn
 Bởi vậy các đấng thánh đế minh vương
 Chẳng ai không lấy việc gây dựng người tài, kén chọn kẻ sĩ
 Bởi đắp nguyên khí làm việc đầu tiên.*

Ngày 16 tháng 11 năm 2000, Bộ trưởng Bộ Giáo Dục và Đào tạo Nguyễn Minh Hiền và đại sứ Nhật Bản tại Việt Nam Nakamura đã chính thức ký công hàm trao đổi thành lập Trung tâm Hợp tác Nguồn Nhân lực Việt Nam - Nhật Bản, gọi tắt là VJCC.

Mục tiêu của trung tâm này là đào tạo nguồn nhân lực cần thiết cho Việt Nam, thúc đẩy quá trình chuyển sang nền kinh tế thị trường, tăng cường sự hiểu biết lẫn nhau và thắt chặt mối quan hệ giữa hai nước. Có thể thấy là trên cơ sở đào tạo con người trong bối cảnh như vậy thì không thể thiếu tinh thần như ở bài thơ trên .

Nhân loại vừa đón thế kỷ 21, tuy còn tồn tại nhiều khó khăn mang tính toàn cầu, nhưng để tạo dựng một thế kỷ phồn thịnh, hoà bình, thế hệ trẻ chúng ta - thế hệ gánh vác trách nhiệm xây dựng thời đại kế tiếp cần rèn luyện lòng nhẫn nại và dũng khí để vượt qua mọi khó khăn, đồng thời nuôi dưỡng những ước mơ tươi đẹp hướng về tương lai.

Với việc dưỡng thành khí lực là thiết yếu, võ đạo - một trong những giá trị văn hoá truyền thống của Nhật Bản, đã thu hút được sự chú ý đặc biệt của thế giới. Hiện nay, trên thế giới, số người theo học Aikido đã lên tới hơn 1.500.000 người.

Theo đề xuất của Hiệu trưởng trường Đại học Ngoại Thương Hà Nội, nơi Trung tâm Hợp tác Nguồn Nhân lực Việt Nam - Nhật Bản sẽ được xây dựng, một buổi biểu diễn Hiệp Khí Đạo đã được tổ chức dưới sự phối hợp của hai bên vào dịp kỷ niệm 40 năm ngày thành lập trường.

Sau dịp này, với tư cách là một chương trình giao lưu văn hoá, một khoá học Aikido gồm 50 buổi đã được tổ chức và hiện đang được đánh giá cao với số lượng người đăng ký tham gia ngày càng đông.

Bên cạnh đó, theo lời đề nghị của các bên, chúng tôi đã quyết định phát hành cuốn giáo trình “Tinh thần và Kỹ thuật Aikido” như là một giáo trình giao lưu văn hoá.

Chương 1**KHAI QUÁT CHUNG VỀ AIKIDO**

Aikido là môn võ hiện đại được sáng lập bởi sư tổ Ueshiba Morihei (1883~1969) trên cơ sở nghiên cứu sâu sắc võ thuật truyền thống Nhật Bản, kết hợp với việc tu dưỡng tinh thần một cách nghiêm ngặt. Aikido không dùng để đánh nhau, hay để chấn áp đối thủ bằng sức mạnh. Nó là môn võ dùng để chế ngự bạo lực của đối thủ với kỹ thuật được sinh ra từ thân pháp của nhập thân và xoay chuyển, nên nó không gây sát thương đến sinh mệnh của đối thủ. Vì thế, có thể nói nó là môn võ xứng đáng với thời đại ngày nay, thời đại kêu gọi sự tôn trọng sinh mạng con người. Đó cũng là một nguyên nhân mà Aikido được gọi là môn võ “hoà”.

Aikido không phải là môn võ cạnh tranh, nó không cần sự đua tranh thắng hay thua, mạnh hay yếu với kẻ khác. Điều cốt yếu nhất của Aikido là tinh thần mong mỗi hoàn thiện mình và sự miệt mài tập luyện cùng nhau trau dồi các kỹ năng.

Aikido không chỉ đơn thuần là các kỹ thuật đấu võ, mà nó chú trọng vào việc “Tiếp nhận qui tắc và sự vận động của tự nhiên vào tinh thần, cơ thể mình, thể hiện cảm giác hợp nhất giữa con người với vũ trụ ngay trên cơ thể mình”.

Mặt khác, Aikido cũng rất coi trọng chữ “Ái”, tức là lòng yêu thương của con người đối với vạn vật trong vũ trụ. Quá trình luyện tập lấy việc theo dõi sự luyện thành của tâm, thân trên cơ sở trau dồi luyện tập và lòng nhiệt huyết tập luyện cùng bạn đồng môn làm mục đích, vì vậy bất cứ ai cũng có thể tập luyện được. Tập luyện lâu dài không chỉ tốt cho sức khỏe mà ngay trong sinh hoạt thường ngày, dù làm bất cứ công việc gì, sự tự tin, nỗ lực một cách tích cực sẽ dần dần được bồi đắp trong bạn một cách tự nhiên. Hơn nữa, tại võ đường, tất cả mọi người đều không có sự phân biệt quốc tịch, chức vụ, tuổi tác và giới tính, nên đây cũng là nơi tốt nhất để tăng cường sự hiểu biết lẫn nhau. Quá trình luyện tập Aikido sẽ không bao giờ kết thúc. Việc duy trì liên tục nguồn sinh lực là cần thiết và nó cũng sẽ trở thành tài sản quý báu cho chính bản thân ta.

Sự truyền bá Aikido ở nước ngoài được bắt đầu từ những năm 1950, và cho đến nay, nó đã có mặt ở khoảng 70 quốc gia. Đây là phương pháp rèn luyện tâm, thân, vượt qua mọi biên giới, chủng tộc đã được công nhận trên thế giới với 1.500.000 người đang tham gia.

TÌM HIỂU MỘT NỀN VĂN HÓA KHÁC

Hiện nay có 189 nước là thành viên của Liên Hiệp Quốc mà mỗi quốc gia, dân tộc đều có một nền văn hóa riêng. Có một nhà văn đã nói rằng: “Văn minh thì rất dễ hiểu, nó là một thứ ngôn ngữ chung của thế giới, giống như đèn giao thông: đèn đỏ thì dừng lại, đèn vàng thì chú ý, đèn xanh thì đi. Còn nếu nói về văn hóa thì như ở nước Nhật, nó giống như là việc người con gái mặc kimono chỉ dùng ba ngón tay để đẩy cửa. Nền văn hoá của một dân tộc có thể là dễ hiểu, thoải mái đối với dân tộc đó, nhưng lại có thể là khó hiểu, khó chấp nhận đối với dân tộc khác”. Bạn có biết là khi tô màu của mặt trời thì phần lớn trẻ em Việt Nam và Nhật Bản sẽ tô màu đỏ, nhưng trẻ em Châu Phi thì lại tô màu đen, còn trẻ em Trung Quốc sẽ tô màu trắng, hay không ?

Hiểu được một nền văn hóa của dân tộc khác có điều kiện tự nhiên, địa lí, khí hậu, lịch sử, phong tục tập quán khác so với dân tộc mình là một điều không hề đơn giản. Trước đây đã từng xảy ra rất nhiều chuyện một dân tộc dùng quyền hành và vũ lực để đàn áp nền văn hóa của một dân tộc khác, trong khi đất nước, dân tộc bị đàn áp thì cố gắng bằng mọi cách để thoát ra khỏi sự áp bức đó.

Khi tìm hiểu về lịch sử của nền văn hóa Đông Phương cổ đại ở Việt Nam, có thể thấy rằng nền văn hóa độc đáo này đã tồn tại và phát triển không ngừng cho đến tận ngày nay. Nhìn vào quan hệ giữa Việt Nam và Nhật Bản, cũng có thể thấy rằng không chỉ có phố người Nhật ở Hội An 400 năm trước mà giữa hai nước đã có quan hệ từ rất lâu trước Công nguyên.

Thông qua môn võ đạo Aikido của Nhật, bạn sẽ có cơ hội để biết thêm được về lịch sử của Nhật, hiểu được suy nghĩ, tư duy của người Nhật qua cách thể hiện trong việc hành lễ, qua võ phục hakama và cách gấp của nó, qua cách sử dụng võ thuật trong đó có kiếm gỗ. Nói cách khác nó có thể trở thành phương tiện để tiếp xúc, tìm hiểu một nền văn hóa khác - đó là nền văn hóa Nhật Bản. Từ đó chắc bạn sẽ tìm thấy những điểm tương đồng cũng như những điểm khác biệt so với nền văn hóa của mình. Điều quan trọng là có sự quan tâm lẫn nhau đối với đất nước và nền văn hóa của cả hai bên, có thái độ và con mắt tìm hiểu xuất phát từ nhiều phương diện tổng hợp gồm văn hóa, lịch sử, điều kiện tự nhiên khi tiến hành các hoạt động kinh tế và giao lưu học thuật.

Chương 3**PHƯƠNG PHÁP HÔ HẤP A, Ê, I, Ô, U**

Ai cũng biết rằng, đối với sự sống không có gì quan trọng bằng việc hô hấp. Nhưng vì đó là việc quá đương nhiên nên nó rất dễ bị xem nhẹ. Vì thế, người ta nói rằng ngày nay, con người thường hô hấp không sâu nên rất hay ở trạng thái bị thiếu ôxy.

Người ta sống được là nhờ việc hít thở, đồng thời hít thở sâu cũng sẽ giúp xoa bóp các cơ quan nội tạng cần thiết.

Phương pháp hô hấp bắt nguồn từ phương pháp hô hấp yoga, và cho đến nay đã hình thành hàng nghìn hàng vạn phương pháp hô hấp. Nhưng dù nắm được nhiều kiến thức mà không thực hành chúng thì cũng sẽ vẫn bị coi như là chưa biết.

Ở đây, do thời gian có hạn, tôi chỉ xin trình bày 5 phương pháp để các bạn có thể thực hành. Giống như việc chúng ta có 5 ngón tay, sự hô hấp cũng thông qua 5 tuyến của cơ thể.

Khi hô hấp, việc sử dụng trí tưởng tượng là đặc trưng của năm phương pháp A, Ê, I, Ô, U này :

1) Hô hấp A

Giơ cao hai tay lên trời, vừa nói A, vừa thở ra một cách nhẹ nhàng. Khi đó tưởng tượng nguồn “khí” - năng lượng tự nhiên từ trên trời đang truyền vào hai lòng bàn tay. (xem ảnh)

2) Hô hấp Ê

Lòng hai bàn tay úp xuống, duỗi thẳng ngang hông, rồi từ từ đưa tay ra phía trước. Đồng thời vừa tưởng tượng nguồn năng lượng từ đất đang được hấp thu vào hai lòng bàn tay, vừa thở ra cùng với phát âm Ê.

3) Hô hấp I

Lòng hai bàn tay úp, vừa duỗi thẳng tay xuống với cảm giác như đang ấn tay xuống đất, vừa cố hết mức đưa gót chân lên. Lúc này, bạn hãy tưởng tượng bạn như một con chim đại bàng đang bay vút lên từ tầng đá, rồi hãy thở ra một hơi dài cùng với phát âm I.

4) Hô hấp Ô

Giang rộng 2 tay, tưởng tượng như nước đang tuôn trào ra từ 2 tay bạn, và thở ra cùng với tiếng Ô. Đồng thời, hãy tưởng tượng đầu ngón tay bạn đang kéo dài ra khoảng 100 m rồi gồng cứng 2 tay lại để dù người khác muốn bẻ cong cũng không thể bẻ được. Khi đó, nguồn khí trong bạn sẽ dần dần mạnh lên đến mức không ngờ.

(5) Hô hấp U

Hãy tưởng tượng trước mặt bạn có một quả bóng bay. Đặt tay lên quả bóng đó (ngang tầm mắt), rồi vừa nhẹ nhàng ấn xuống phía dưới, vừa thở ra với tiếng U.

Cuối cùng, đặt 2 bàn tay ngang hông, nắm tay lại giống như chim ưng đang cắp cành cây, sau đó lật lòng bàn tay lại, rồi vừa đưa mạnh tay ra phía trước, vừa thở ra với tiếng UN.

Điều quan trọng nhất là vừa thở ra hết mức, vừa lần lượt thực hành các động tác với sự tưởng tượng như đã nêu ở trên.



A



Ê



I



Ô



U



Un

Chương 4

VỀ KHÍ - NGUYÊN KHÍ, DŨNG KHÍ, HIỆP KHÍ

Khí là thành phần chủ yếu thống trị vũ trụ này. Nó là nguồn năng lượng không thể phân tích nhỏ hơn được nữa. Theo chữ Hán của Trung Quốc, chữ “khí” biểu hiện trạng thái hơi nước bốc lên từ nồi cơm đang được nấu (cơm được nấu từ gạo, mà gạo là một nguồn thực vật có nhiều năng lượng). Khí bị tổn thương gọi là “khí bệnh”. Những điều tốt lành vui vẻ được gọi là “dương khí”, còn những điều u ám phiền muộn gọi là “âm khí”.

Khoa học hiện đại dùng các thí nghiệm mang tính lượng hoá như phân tích quan hệ với từ tính hay quan hệ với tia hồng ngoại để tìm hiểu về khí. Tuy nhiên, khoa học là “phân tích”, còn “khí” thì lại không phải là đối tượng để có thể phân tích. Vì vậy, phương pháp cảm nhận “khí” bằng chính cơ thể mình thông qua các môn võ như Aikido được coi là một phương pháp tối ưu.

Tuy “Khí” là một thứ khó có thể lí giải được bằng các lí lẽ thông thường nhưng từ xa xưa, con người đã dùng rất nhiều từ ngữ để diễn tả khí bằng cảm nhận của mình.

Nguyên khí, Dũng khí, Hiệp khí

Nguyên khí chính là nguồn gốc năng lượng của sinh mệnh con người, giống như trong bài thơ Nguyên khí được nêu ra ở phần mở đầu. Người Nhật Bản sử dụng từ Nguyên khí với nghĩa là “khoẻ mạnh”, và người ta thường chào hỏi nhau bằng câu “Bạn có khoẻ không?”. Cách nói “Gương mặt và giọng nói “khoẻ khoắn” của bọn trẻ” thể hiện hình ảnh những sinh linh nhỏ nhoi đang dần lớn lên với năng lượng và sức sống mới tràn đầy.

Dũng khí không có nghĩa là sự can đảm dạng như dám nhảy từ trên lầu cao xuống một cách vô nghĩa. Dũng khí phải là sức mạnh của những hành động chính đáng theo tiếng nói của lương tâm, trái tim mình.

Hiệp khí là nguồn năng lượng điều hoà với khí có nguồn gốc của vũ trụ theo quy luật của tự nhiên. Sư tổ của Aikido, **Ueshiba Morihei** đã dạy rằng “Lấy tinh thần của vũ trụ làm tinh thần của chúng ta”. Câu này hàm ý về ý chí vượt qua được sự nhỏ nhoi ích kỉ của bản thân để đồng hoá với sự tiến hoá của vũ trụ bao la.

Chương 5

TINH THẦN VỚI CƠ THỂ

Con người là một tổng thể gồm một cơ thể có thể nhìn được bằng mắt thường và một tinh thần khó nhận định được bằng mắt.

Chỉ cần cơ thể bị thương một chút thôi, tinh thần cũng vẫn có thể cảm nhận được. Mặt khác, khi có sự lo lắng hay phiền muộn thì sắc mặt cũng sẽ trở nên u ám không được tươi tỉnh. Như người ta thường nói rằng người đang yêu trông sẽ xinh đẹp hơn, khi có chuyện vui thì sự lưu thông tuần hoàn máu cũng sẽ tốt hơn, do đó cơ thể, sắc mặt cũng sẽ trở nên hồng hào, tươi tắn.

Như vậy, tinh thần và cơ thể có một mối quan hệ tương hỗ lẫn nhau. Vốn dĩ tinh thần và cơ thể là một thể đồng nhất. Khác với triết học Phương Tây chia tinh thần và cơ thể làm hai phần riêng biệt, triết học Phương Đông coi “tâm thân như nhất”, tức tinh thần với cơ thể là một.

Ở Aikido, từ thuyết “tinh thần có thể làm xoay chuyển cơ thể”, nếu làm lay động được tinh thần của đối thủ thì cơ thể của đối thủ cũng sẽ chịu ảnh hưởng. Do đó luôn cần phải giữ một tinh thần “bình thường”, tức là một tinh thần không bị dao động một cách dễ dàng bởi các sự vật và hiện tượng bên ngoài.

Vì không thể thấy được bằng mắt thường nên không thể kiểm tra xem tinh thần có được an tĩnh hay không. Vì thế, với thuyết “tâm thân như nhất”, từ việc kiểm tra sự an định của cơ thể mà có thể kiểm tra được sự an định của tinh thần.

Con đường Võ đạo hình thành từ một hình dạng cụ thể cũng là do nguyên nhân như trên. Và người ta diễn tả một hình dáng an định bằng từ “quyết định”.

Cơ thể của chúng ta luôn phải tuân theo các điều kiện sinh tồn của tự nhiên, có nghĩa là nếu như chúng ta không ăn, ngủ, hít thở một cách điều độ thì sự sinh tồn của chúng ta sẽ không bảo đảm được. Mặt khác, nếu chúng ta chăm chỉ luyện tập một cách đều đặn thì cơ thể của chúng ta sẽ ngày càng trở nên khỏe mạnh cường tráng hơn. Còn ngược lại, nếu chúng ta không chịu khó vận động cơ bắp thì cơ thể của chúng ta sẽ ngày càng bị yếu đi. Tuy việc đi bộ được coi là một việc đương nhiên, nhưng có rất nhiều người chỉ cần ốm nằm liệt một tuần thôi là sau đó cho dù muốn cũng không đi bộ ngay được.

Nếu tinh thần của chúng ta luôn ở trạng thái vui vẻ sáng khoái thì cuộc sống của chúng ta cũng sẽ trở nên tươi đẹp hơn với thật nhiều cơ hội tốt đẹp đang chờ đón. Còn ngược lại, nếu tinh thần của chúng ta luôn buồn phiền u ám thì ta cũng sẽ cảm

thấy xung quanh u tối đi và những ước mơ, hi vọng cũng sẽ trở nên khó thực hiện được. Đặc biệt, ba điều được coi là có hại cho tinh thần là giận dữ, buồn phiền và sợ hãi sẽ làm cho màu máu đục lại và có thể gây nguy hiểm đến cả tính mạng.

Những câu thành ngữ như “Một nụ cười bằng mười thang thuốc bổ”, “Phúc sẽ đến với những nhà nào tràn ngập tiếng cười” đều nói lên điều này. Vì vậy, với mục đích của việc luyện tập Aikido là hướng tới sự hoàn thiện bản thân, việc tập luyện một cách vui vẻ sảng khoái được xem là điều cốt yếu.

QUI LUẬT CỦA TÂM, TINH THẦN

1. Suy nghĩ quyết định sự việc

Con người từ xa xưa đã nhận biết được sự tồn tại của tinh thần và đã tiến hành nhiều nghiên cứu tìm hiểu về tinh thần. Ngày nay, trong tâm lý học hiện đại, các lĩnh vực như “tâm lý học vô thức” hay “tâm lý học nhận thức” cũng đang được nghiên cứu rộng rãi.

Ngay cả ở Phương Đông, “Duy thức luận” của Ấn Độ vào thế kỷ thứ 3, 4 (còn được gọi là “Tâm lý học Phật giáo vô thức”) do Di Lặc, Thế Thân, Vô Trước đưa ra hiện nay vẫn đang được nghiên cứu lại như một điều mới lạ.

Người ta đã tìm hiểu được ra rằng dưới ý thức bình thường của con người là ý thức tiềm ẩn. Và “Ý thức tiềm ẩn” này gây ra một ảnh hưởng khá lớn đối với cuộc đời và hành động của mỗi con người.

Như người ta thường nói “Nếu chúng ta hành động theo tâm niệm thì con đường sẽ tự khắc mở ra trước mắt” (“Niệm Hành Đạo Thác”), những ý nghĩ mạnh mẽ ẩn sâu trong thâm tâm chắc chắn sẽ được thể hiện ra dưới một dạng nào đó.

Dù là Kim tự tháp hay phi thuyền vũ trụ thì chúng xuất hiện được chính là do những người đầu tiên có ý nghĩ “muốn làm” nên chúng.

Ngược lại, tuy đặt ra thật nhiều ước mơ nhưng đến giữa chừng lại nghĩ là không thể thực hiện được rồi từ bỏ thì dù là có khả năng thực hiện được cũng sẽ trở thành không thể thực hiện được nữa.

Gần đây, phương pháp “luyện tập tâm - vận động” của các tuyển thủ Olympic đã trở nên nổi tiếng. Aikido cũng rất coi trọng sự tưởng tượng để tiến hành tu hành xuất khí.

Đối với cuộc sống quý giá không thể có lại được lần thứ hai này của chúng ta, chúng ta cần sống như thế nào? Hay là chúng ta làm như thế nào để hoàn thành tốt công việc thường ngày? Câu trả lời cho những câu hỏi này có một ý nghĩa rất quan trọng.

2. Gột rửa ý thức tiềm tàng

Trong sâu thẳm tinh thần của chúng ta, từ thuở ấu thơ tư duy và suy nghĩ đã dần được tích lũy thông qua bố mẹ, thầy cô, bạn bè, sau đó là tivi, sách báo và các ảnh hưởng từ môi trường xung quanh.

Trong cuộc đời của một con người bao giờ cũng có cả những yếu tố tích cực lẫn những yếu tố tiêu cực.

Ví dụ như một đứa trẻ chẳng may đánh vỡ bát mà bị mẹ mắng là “Mày động vào cái gì cũng hỏng” thì điều đó sẽ để lại trong ý thức tiềm ẩn của đứa trẻ một ấn tượng rất nặng nề. Đứa trẻ sẽ tự cho là mình làm cái gì cũng sẽ thất bại, và điều này sẽ in đậm vào trong tiềm thức của đứa trẻ khiến nó dễ trở thành một người tiêu cực thụ động trong cuộc sống.

Hay cũng có những trường hợp một đứa trẻ do làm sai bài tập toán bị thầy giáo chê dẫn đến xấu hổ với bạn bè và thế là từ đó môn toán trở thành môn học “khủng khiếp” đối với nó.

Nhưng ngược lại cũng có trường hợp có đứa trẻ khi còn bé nhờ được khen vẽ đẹp mà trở nên thích vẽ để rồi sau đó trở thành một họa sĩ lớn.

Điều quan trọng là ta luôn cần lưu tâm để ý để loại trừ những yếu tố gây ảnh hưởng xấu đến ý thức tiềm ẩn vốn có vai trò quan trọng trong đời sống của chúng ta, biến những suy nghĩ tiêu cực thành những suy nghĩ tích cực.

Aikido chính là môn võ luyện tập để phát triển yếu tố tích cực, loại bỏ những yếu tố tiêu cực trong suy nghĩ.

3. Bật “ công tắc” của trái tim

Thế kỷ 20 là thế kỉ mà con người đã phát hiện ra cấu tạo gen di truyền, và có thể thấy rằng công cuộc nghiên cứu gen di truyền sẽ càng phát triển hơn nữa trong thế kỉ 21. Cơ thể con người có khoảng 60000 tỷ tế bào, trong đó mỗi tế bào có khoảng 3 tỷ thông tin di truyền chuyển tải lên vòng xoắn của ADN. Người ta đã sao chép lại tất cả các gen di truyền từ thời cổ đại, khi sự sống bắt đầu phát sinh cách đây 4 tỷ năm, và người ta nhận thấy rằng ở chúng luôn có các hoạt động để duy trì sự sống, bảo tồn nòi giống.

Suy nghĩ trong tâm sẽ ảnh hưởng đến hoạt động của gen di truyền, từ đó mà cơ thể sẽ trở nên bệnh hay khoẻ mạnh. Hơn nữa, cũng có những học giả cho rằng việc có được cuộc sống hạnh phúc hay không là phụ thuộc vào gen di truyền. Tất nhiên, điều này không có nghĩa là hạnh phúc của con người bị quy định bởi gen di truyền ngay từ khi sinh ra. Chắc chắn là gen di truyền liên quan đến hạnh phúc sẽ tiềm ẩn trong gen của tất cả mọi người. Vấn đề ở đây là ta chỉ cần bật nút ON của gen di truyền này là được.

Sự hiểu biết của con người về gen di truyền vẫn còn rất ít ỏi. Người ta cho rằng, số gen di truyền hoạt động trên thực tế chỉ vào khoảng 5%, còn về số còn lại thì vẫn chưa ai biết cả. Điều đó có nghĩa là, số gen di truyền ở trạng thái OFF là rất nhiều.

Có vẻ như việc các hoạt động của gen di truyền khác nhau tùy thuộc vào trạng thái tinh thần của mỗi người có quan hệ với việc hầu như tất cả các gen di truyền đều đang ở trạng thái OFF. Nếu ta “bật công tắc của trái tim”, đánh thức các gen di truyền đang “ngủ” này thì ta sẽ có thể điều khiển được trạng thái của cơ thể. Nếu như tinh thần con người luôn lạc quan sáng khoái hướng về phía trước thì điều đó sẽ có tác động bật nút ON cho các gen di truyền có lợi đồng thời đưa các gen di truyền không có lợi vào trạng thái OFF. Ngược lại, nếu tinh thần ở trạng thái u ám tiêu cực thì sẽ tác động làm trôi dạt các gen bất lợi.

Ví dụ, có thể dễ dàng lý giải được việc một bệnh nhân ung thư tuy bị thông báo là chẳng còn sống được bao lâu nữa, nhưng nhờ sự lạc quan cộng với lòng mong mỏi thiết tha được sống đã giúp người bệnh vượt lên trên số phận một cách đáng khâm phục.

Cho dù ở trong hoàn cảnh khó khăn đến mấy, có nhiều phiền muộn về số phận hay bệnh tật đến mấy, nhưng nếu như người ta vẫn giữ được hi vọng, không đánh mất niềm tin và ý chí phấn đấu thì các gen di truyền có lợi sẽ được bật ở trạng thái ON, nhờ đó sẽ có thể mở ra được một kết cục tốt đẹp. Cho đến nay, ta có thể tìm thấy rất nhiều “kì tích” như thế trong lịch sử loài người.

Ở Aikido, việc tập luyện hàng ngày để hoàn thiện bản thân sẽ giúp nuôi dưỡng sức mạnh trong tinh thần.

4. Tầm quan trọng của ngôn ngữ

Ngôn ngữ được xem như một “mũi tiêm” đối với tinh thần. Chỉ bằng một lời nói thôi cũng có khả năng cứu sống hay giết chết một con người. Những người không bao giờ nói những điều xấu, những điều làm tổn thương người khác mà chỉ luôn nói những điều tốt đẹp, đem lại dũng khí và hi vọng sẽ luôn được mọi người xung quanh quý mến và kính trọng.

Đặc biệt là nếu bác sỹ - người nắm giữ sinh mạng của bệnh nhân mà lại dùng những lời lẽ không một chút tình người, gây thất vọng cho bệnh nhân thì chắc chắn là bệnh nhân sẽ không bao giờ khỏi được. Từ xưa đến nay, ở Nhật Bản người ta gọi ngôn ngữ là “ngôn linh” hàm ý rằng ngôn ngữ cũng có linh hồn.

Nếu như những lời nói không tốt mà xâm nhập vào ý thức tiềm ẩn nêu ở trên thì có thể nói đó là một “hành vi tội ác”.

Sẽ không phải là nói quá khi nói rằng ngày nay, chúng ta đang sống trong một “trận hồng thủy” của những ảnh hưởng không tốt do các phương tiện thông tin và quảng cáo thương mại đem lại.

Trong một môi trường như thế, để có thể sống một cách mạnh mẽ và trong sáng, chúng ta cần chú ý loại bỏ những lời lẽ, biểu hiện không tốt, mà chỉ giữ lại những lời lẽ tốt đẹp, trau dồi nuôi dưỡng một tinh thần mạnh mẽ tràn đầy sức sống. Đây chính là điểm cần lưu ý đối với những người theo học Aikido để ngày càng hoàn thiện mình hơn.

5. Sự sợ hãi là vết nhơ của tâm hồn.

Tinh thần của con người dễ bị dao động bởi sự sợ hãi và dục vọng. Người ta vẫn thường sử dụng cách nói “dùng kẹo và roi để điều khiển con người”. “Kẹo” chính là để chỉ những thứ như tiền hay kim loại quý dùng để thỏa mãn tham vọng về mặt vật chất của con người, còn “roi” chỉ vật dùng để làm cho người ta sợ hãi.

Khi tinh thần bị rơi vào trạng thái khủng hoảng khiếp sợ bởi hành vi của chính con người hay do môi trường xung quanh thì chỉ cần một đêm thôi tóc cũng có thể trở nên bạc trắng, thậm chí có người phát điên hay phát bệnh mà chết.

Tuy nhiên, khi tìm hiểu về nguyên nhân của những nỗi sợ hãi này, chúng ta sẽ nhận ra rằng, chúng chẳng qua chỉ là ảo ảnh của chính bản thân chúng ta mà không hề có một chút yếu tố khoa học hợp lô gíc nào cả.

Vốn dĩ, theo quy luật của tự nhiên thì không hề tồn tại cái gọi là “nỗi sợ hãi”. Quan niệm về nỗi sợ hãi chỉ như một bức tranh xấu xí bản thủ được vẽ lên bởi những suy nghĩ tiêu cực không có một chút giá trị. Hay nói cách khác, nó là một “bản thiết kế vẽ sai kích thước”.

Con người được coi là chủ của vạn vật, và con người đã trải qua biết bao cuộc đấu tranh chống lại những khó khăn và những nỗi sợ hãi. Con người, bằng dũng khí và nỗ lực của mình đã vượt qua biết bao khó khăn như đói khát, thiên tai, bệnh tật, chiến tranh...

Khi sợ hãi, cơ bắp của chúng ta sẽ bị co cứng lại, và suy nghĩ của chúng ta cũng sẽ không còn được sáng suốt nữa. Khi đó, lòng nghi hoặc trong tâm sẽ tăng lên và nó sẽ làm ta trở nên yếu hèn, con đường tiến lên phía trước bị chặn lại và cuối cùng ta sẽ bị rơi vào khuynh hướng tự diệt.

Những con người cao cả, biết quên đi những tư lợi cá nhân để cống hiến hết lòng vì những người xung quanh sẽ không bao giờ biết sợ hãi mà họ đã ở một thế giới trên tâm của sự sợ hãi đó.

Thông qua việc luyện tập Aikido sẽ xác lập được bản thân bằng **nguyên khí**, **dũng khí** và **hiệp khí** để vượt qua nỗi sợ hãi, nuôi dưỡng được sức mạnh cho tinh thần.

Chương 7

TRƯỚC KHI LUYỆN TẬP**1. Về lễ**

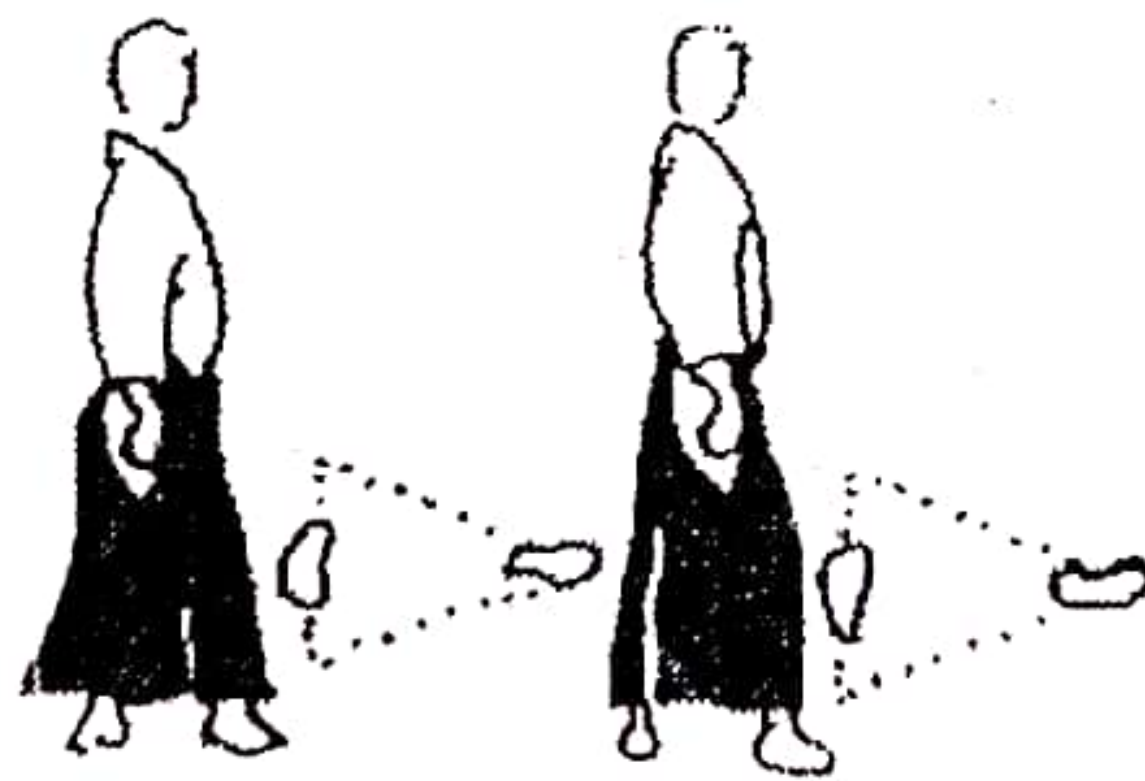
Võ đạo rất coi trọng lễ nghi. Làm lễ để thể hiện lòng cảm tạ đối với sức mạnh to lớn của tự nhiên, đối với thầy dạy, bạn tập và võ đường - nơi mình luyện tập. Đồng thời cảm tạ đối với chính bản thân mình vì có sức khỏe để vận động cơ thể. Nếu thực hiện đúng lễ nghi thì tinh thần sẽ trở nên thanh thản sáng khoái, và kỹ thuật cũng sẽ tiến bộ nhanh hơn. Và một điều cốt yếu là không bao giờ được đánh mất lòng tôn trọng lẫn nhau đối với bạn tập, bên cạnh đó luôn phải luyện tập “hiệp khí” một cách thoải mái vui vẻ.

2. Tư thế đứng

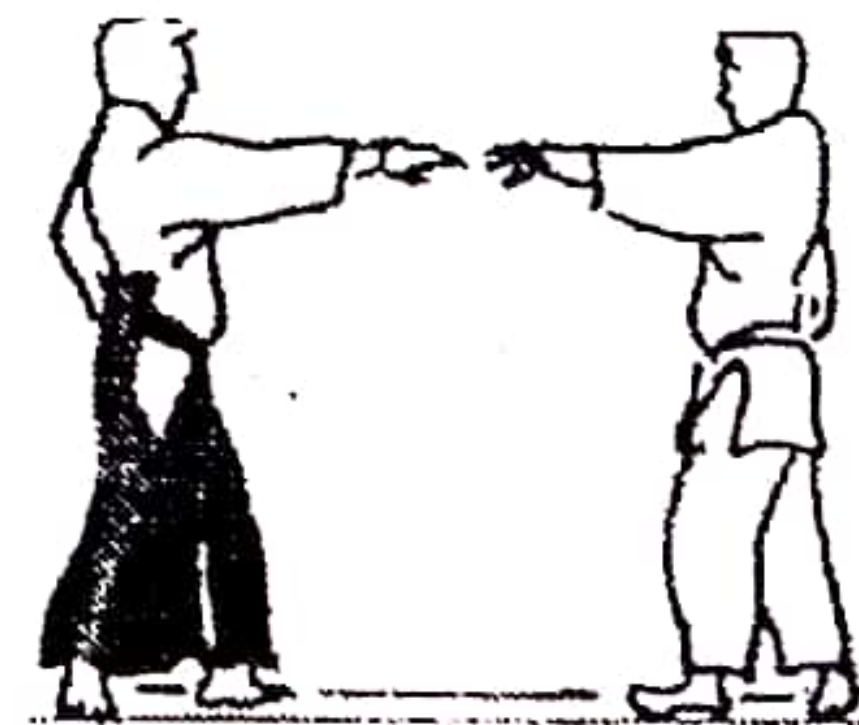
Tư thế trong Aikido tuân theo qui tắc lấy vùng bụng dưới làm trung tâm và hướng trọng tâm xuống dưới. Tư thế được gọi là “thể tự nhiên” này vừa đẹp mắt lại có thể chuyển động nhẹ nhàng về trước, sau, hay sang phải, trái. Những tư thế tập trung sức quá mức như co vai không đúng cách sẽ làm cho trọng tâm đổ dồn lên phía trước và như thế sẽ tạo thành một tư thế không vững. Hãy thử kiểm tra tư thế có vững hay không bằng cách phối hợp với bạn tập nâng nhẹ cánh tay của nhau lên hoặc hơi đẩy nhẹ vào ngực nhau.

KAMAE (Tư thế)

Shizen tai gamae
Thế đứng tự nhiên



Hitoemi
Thế đứng bán thân



Maai
Khoảng cách



Ai hanmi
Tư thế thủ đứng thuận



Gyaku hanmi
Tư thế thủ đứng nghịch

3. Động tác chèo thuyền

Đưa một chân lên trước, lòng bàn tay hướng xuống dưới rồi vừa đưa hông vừa đưa hai tay về phía trước. Sau đó, kéo hông về rồi đưa hai tay trở về hai bên hông giống như khi chèo thuyền. Sau đó đổi chân và lặp lại động tác này. Khi đưa hai tay ra, hô to và giõng dặc tiếng “eihoo” hay “essa” với cảm giác như tiếng đang phát ra từ trong bụng. Một cách hô khác là hô “xoay trái đất” với những tiếng hô khí thế như là tự mình đang xoay trái đất vậy. Khi đó, bạn sẽ có cảm giác những suy nghĩ lan man không tập trung sẽ tan biến và trong cơ thể bạn sẽ tràn đầy năng lượng. Động tác này cũng có ích cho việc đề phòng chấn thương sọ não xảy ra khi bị tai nạn giao thông bởi vì nó giúp ta có được một phản xạ làm cơ cổ chuyển động ngược chiều với sự va đập.

FUNE KOGI UNDO



4. Thân pháp - nhập thân và xoay chuyển

Để khống chế sự tấn công của đối phương, điều quan trọng là phải di chuyển một cách chính xác, tạo tư thế và vị trí có lợi cho mình.

* Nhập thân :

Thủ thế bằng nửa thân bên trái.

Đối phương tiến tới bằng tay phải.

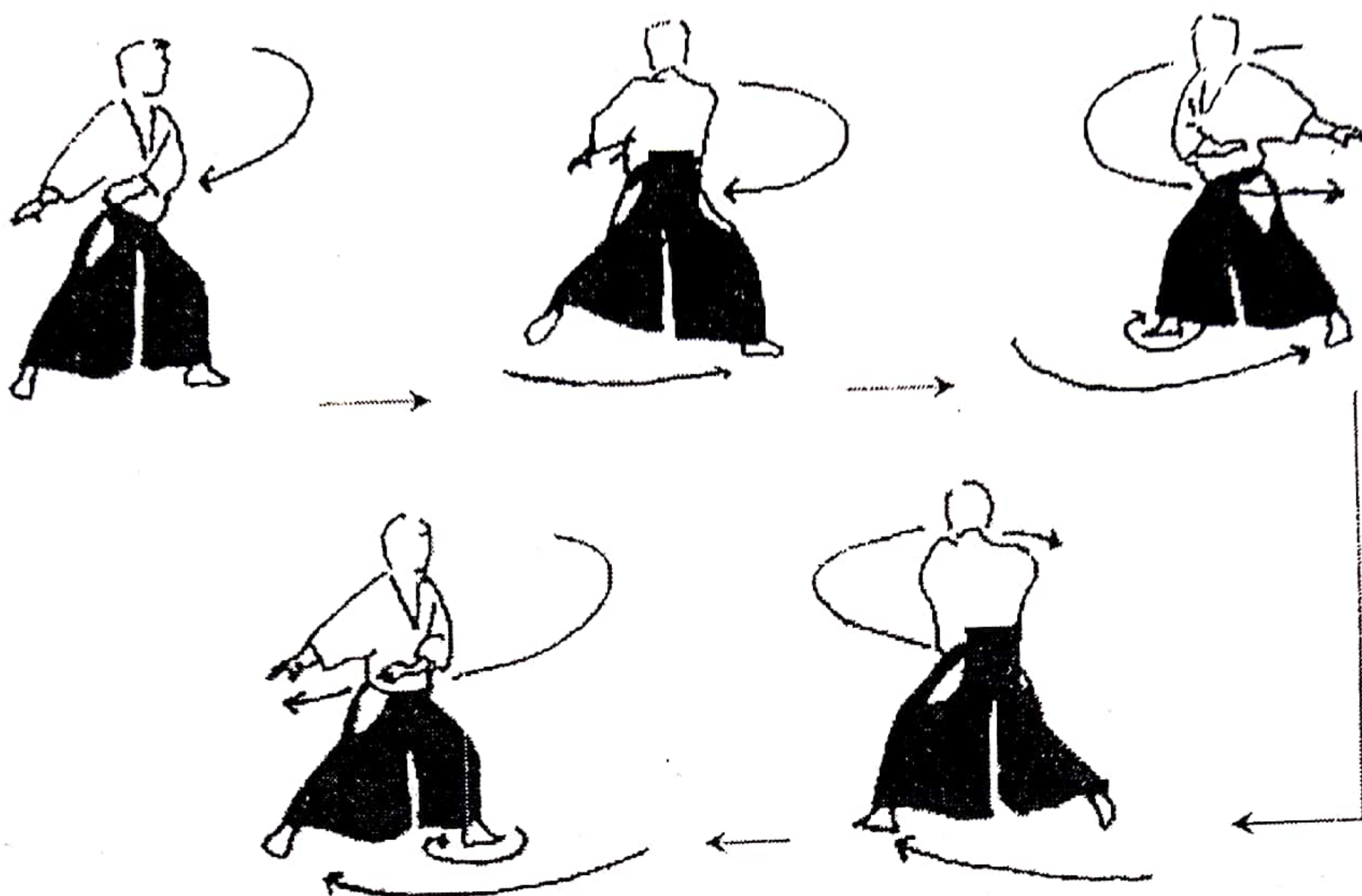
Tránh đường tấn công của đối phương bằng cách né sang một bên, đồng thời dùng tay trái quật lại đối phương.

* Xoay chuyển :

Thủ thế bằng nửa thân bên trái, chân trái bước nhẹ ra nửa bước, sau đó, lấy chân trái làm trụ xoay 180 độ sang phải.

Lai về tư thế nửa thân bên trái.

IRMI TENKAN (Nhập nội và xoay tròn)



5) Bị động

Đây là kĩ thuật để bảo vệ cơ thể khỏi những va đập khi bị đẩy hoặc xô ngã. Đặc biệt, người mới học phải cố gắng nắm chắc động tác “bị động”.

* Bị động lộn phía trước

Hướng đầu ngón tay ở bên chân bước lên vào bên trong tạo thành hình kiếm chạm xuống mặt sàn, khuỷu tay, vai, lưng, hông tiếp đất nhẹ nhàng, lăn tròn và giữ nguyên tư thế đó đứng dậy.

* Bị động lộn phía sau

Quỳ xuống, đặt phần từ đầu gối đến bàn chân xuống tiếp đất, rồi đẩy mông, hông, lưng, vai tiếp đất nhẹ nhàng lộn về phía sau.

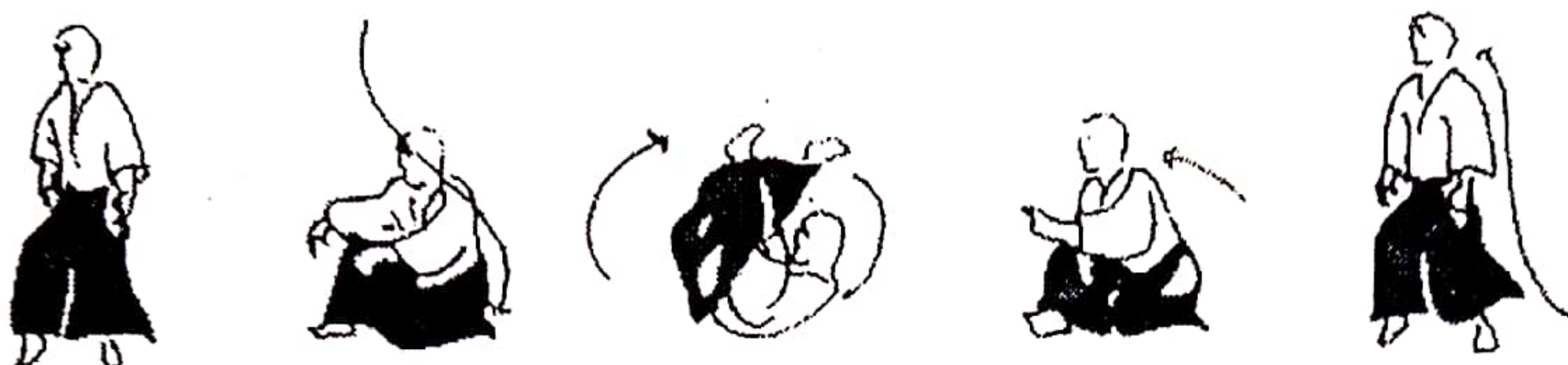
Ngoài ra còn có nhiều loại động tác bị động khác như hanten ukemi, katamegi ukemi, yoko ukemi... song có thể nói rằng nếu như nắm vững những điều thầy dạy và có thể thực hiện được động tác bị động thì cho dù bị tấn công từ tất cả các phía cũng sẽ chống đỡ được. Và có thể nói rằng chỉ với động tác bị động cũng đủ để thấy được giá trị của việc học Aikido.

UKEMI WAZA (Kỹ thuật ngã lăn tròn)

1. Mae ukemi (ngã lộn phía trước)



2. Ushiro ukemi (ngã ra phía sau)



3. Hidari ukemi (ngã phía bên trái)

4. Migiukeni (ngã phía bên phải)

5. Koho tento (ngã lộn tròn ra phía sau)

6. Zempo kaiten (ngã nổ)

7. Ngã qua chướng ngại vật.

6) Vận động cổ tay

Phương pháp xoay cổ tay : đặt ngón cái của bàn tay phải vào khớp ngón cái bàn tay trái và ngón út bàn tay phải vào khớp ngón út bàn tay trái, nắm nhẹ bằng cách bọc lấy mu bàn tay. Gập cổ tay trái vào phía trong ở trước ngực. Khi gập thì hạ thấp khuỷu tay trái. Đối với cổ tay phải cũng làm tương tự.

Phương pháp bẻ ngược cổ tay : Trước ngực, đặt ngón cái của bàn tay phải vào khớp nối giữa ngón út và ngón nhẫn của tay trái. Các ngón còn lại của tay phải thì đặt vào khớp ngón cái bàn tay trái, rồi nắm như bọc lấy mu bàn tay trái. Bẻ cổ tay trái vận nào trong. Tay phải cũng làm tương tự.

TEKUBI UNDO (Vận động cổ tay)



Ikkyo undo



Nikyo undo



Sankyo undo



Kotegaeshi undo

7. Vận động cơ lưng

TEKUBI FURI



SAYU UNDO (Tả hữu vận động)



KOYU UNDO-KOKYU HO-TAINO HENKO-KOKYU TENKAN HO

(Hô hấp vận động)



MEN UCHI IKKO

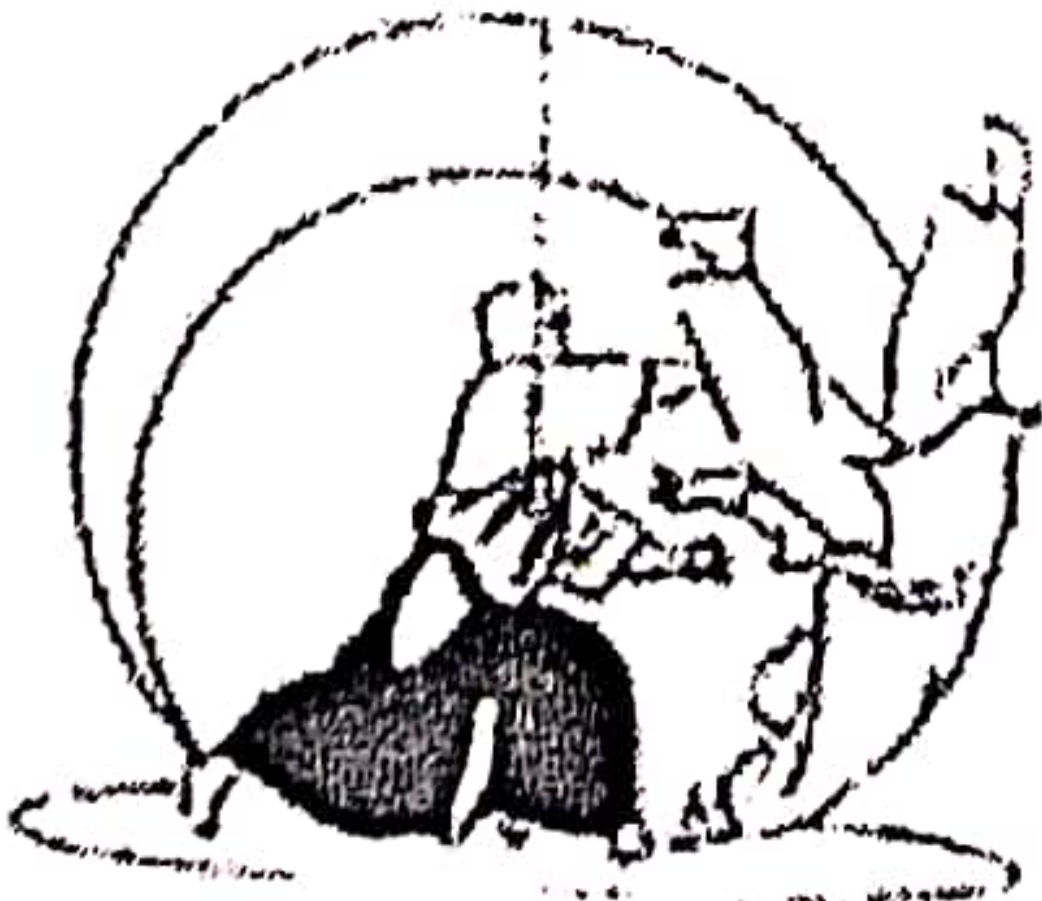


Chủ yếu dùng như một bài tập thể dục chỉnh lý lại sau buổi tập. Quay lưng lại áp vào lưng đối thủ, nắm hai cổ tay của đối phương rồi giơ cao hai tay qua đầu, dồn trọng tâm xuống dưới sau đó nâng bổng đối phương trên lưng.

KỸ THUẬT ÁP DỤNG CHO CẤP ĐẠI TRẮNG

Những hình thức tấn công	Kỹ thuật áp dụng cho cấp đai trắng
 Aihanmi katate tori	OSAE WAZA Aihanmi katate tori 1. Shiho nage omote + ura 2. Kote gaeshi omote + ura 3. Ikkyo omote
 Gyaku hanmi katate tori	OSAE WAZA Gyaku hanmi katate tori 1. Shiho nage omote + ura 2. Kote gaeshi omote + ura 3. Ikkyo omote

- * **Trọng điểm:** cho cấp đai trắng
1. Chú trọng ở phần Aikitaisho: sự tập trung tinh thần để tạo sự phối hợp giữa hơi thở và động tác
 2. **Ukemi:** để tránh những tai nạn có thể xảy ra, nhất là những kỹ thuật đánh té ra sau, tạo điều kiện tốt cho người bạn đồng luyện. Đây là phần quan trọng bởi vì việc luyện tập Aikido luôn đòi hỏi phải có hai người và chỉ có khả năng về Ukemi thì hai người đồng luyện mới có thể tiến bộ trong Aikido.
 3. **Taisabaki:** sự di chuyển hợp lý sẽ giúp cho chân và tay hoạt động đồng bộ với nhau.
 4. **Maai:** giữ khoảng cách đúng sẽ giúp cho khả năng phản ứng của môn sinh trở nên nhạy bén hơn.



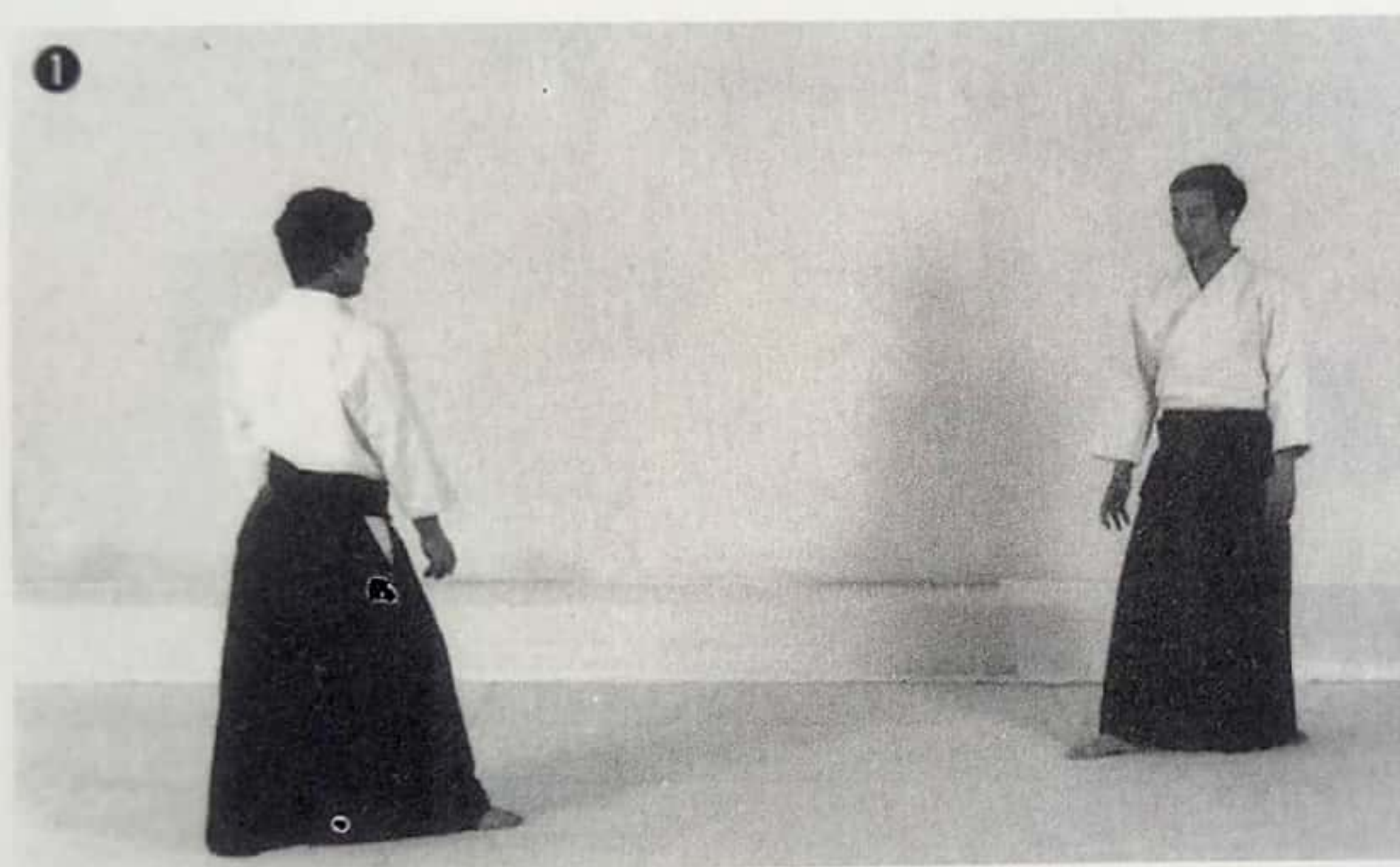
Kỹ thuật NAGEWAZA(Kỹ thuật quật)**IRIMI NAGE (quật nhập thân)**

Iriminage là kỹ thuật tránh hướng chuyển động của đối phương tấn công tới, sau đó bước vào điểm khuất ở mặt bên của đối phương rồi xử lý lực của đối phương bằng cách di chuyển trọng tâm, vừa phá vỡ thế của đối phương vừa quật ngã đối phương.

Irimi là kỹ thuật đặc trưng chung có thể thấy trong mọi kỹ thuật của Aikido. Đây là kỹ thuật nhất thiết phải nắm vững.

I/ Katatetori Irimi Nage (Aihanmi)

1. Thủ thế ở tư thế bán thân bên phải.



2. Dùng tay phải nắm lấy cổ tay trái từ phía trong của đối phương.
3. Lùi chân trái ra phía sau một bước dài, bắt đầu thực hiện kỹ thuật Irimi.

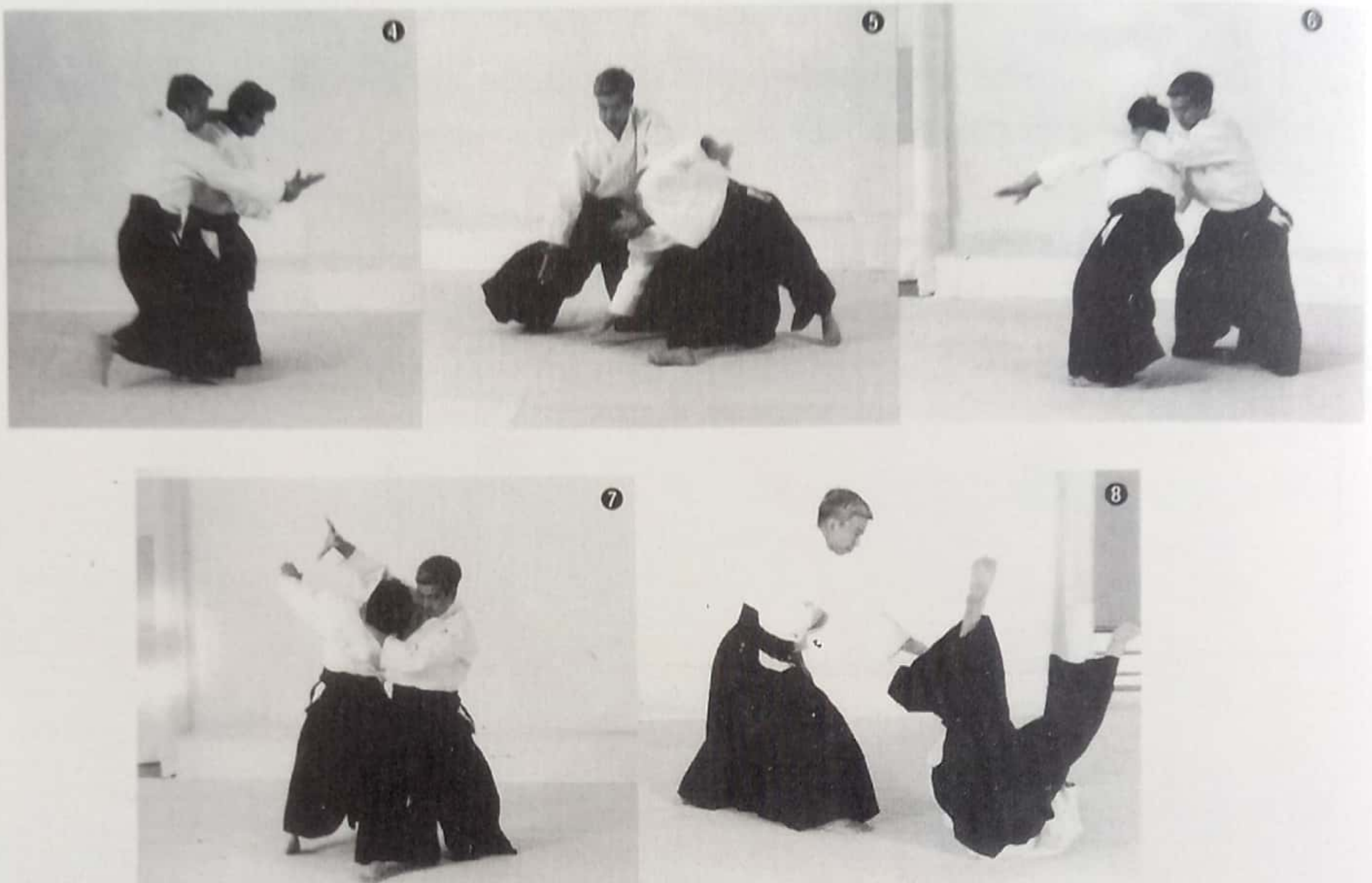


4 - 5. Lấy chân trái làm trụ, dùng tay trái nắm vào gáy đối phương rồi quật ngã đối phương.

6. Khi đối phương vừa vực dậy,

7 - 8. Bước chân phải lên một bước dài, tay vung lên trước vẽ thành đường vòng cung, phá thể của đối phương rồi quật ngã.

* Chú ý : ở động tác 3, nếu ta không thực hiện động tác Irimi tốt thì ta sẽ không bước vào được điểm khuất của đối phương để quật ngã.



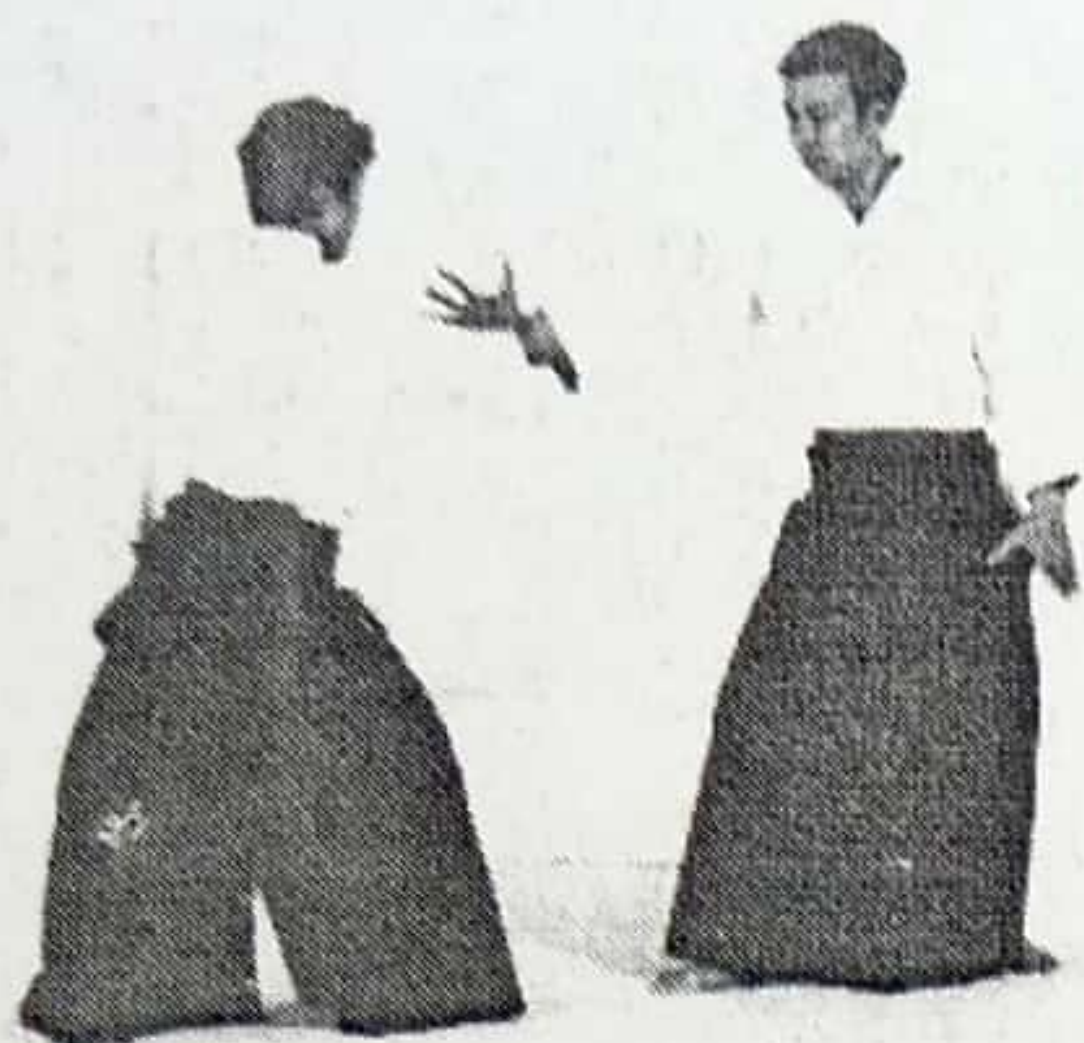
II/ Shomen uchi irimi nage

1. Thủ thế ở tư thế bán thân bên phải

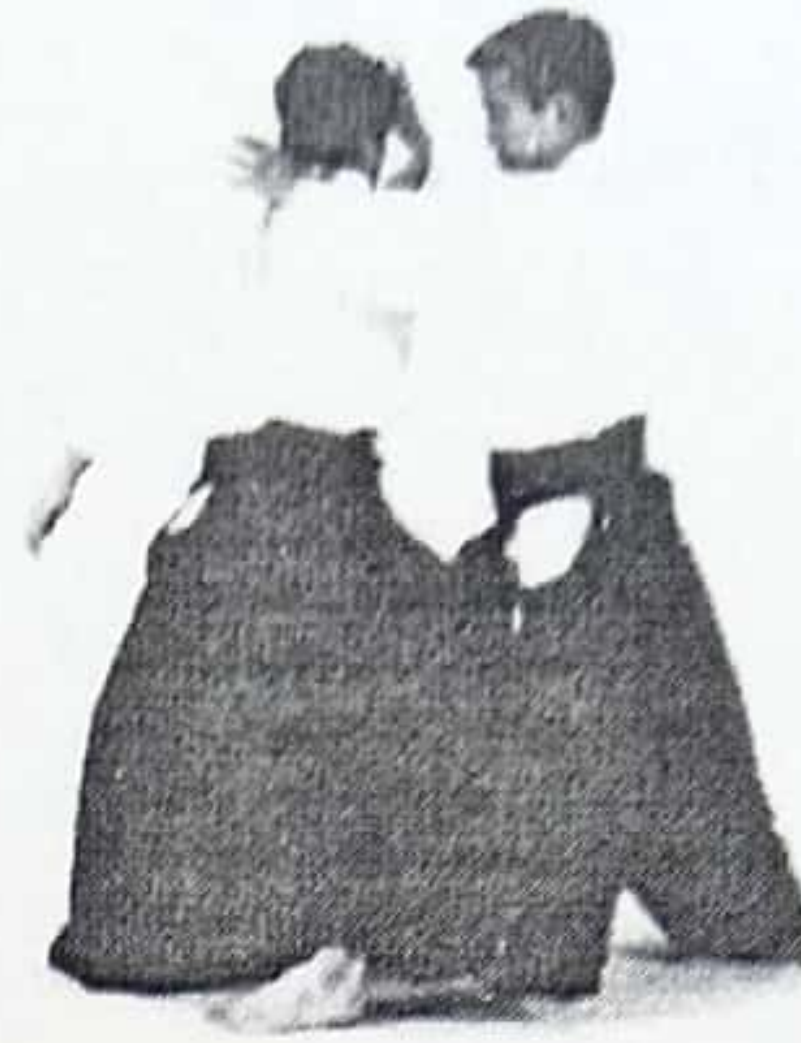


2. Bước chân phải lên và chém tới bằng gan bàn tay phải.
3. Đặt tay trái kề bên cổ của đối phương, bước ra sau đối phương.

②



③



- 4-5. Lấy chân trái làm trụ quay tenkan để phá thế của người bị tấn công
6. Đồng thời với khi người bị tấn công gượng dậy, dẫn cổ của người bị tấn công theo vai phải



④



⑤



⑥

- 7-9. Bước chân phải lên, tay phải đè xuống giống như vẽ một đường vòng cung rồi quật ngã.



⑦



⑧



⑨



IRIMI-NAGE

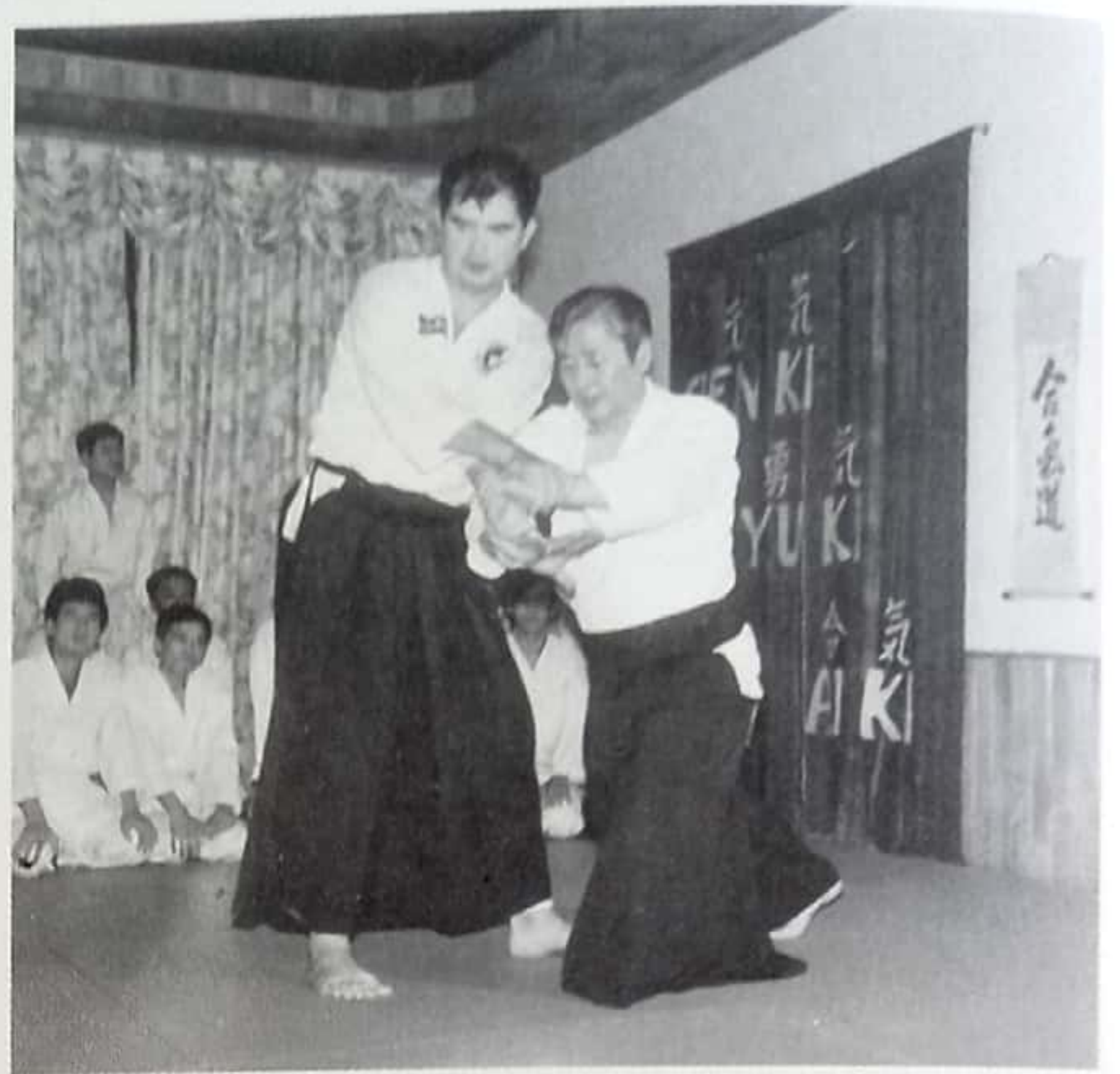


NININGAKE

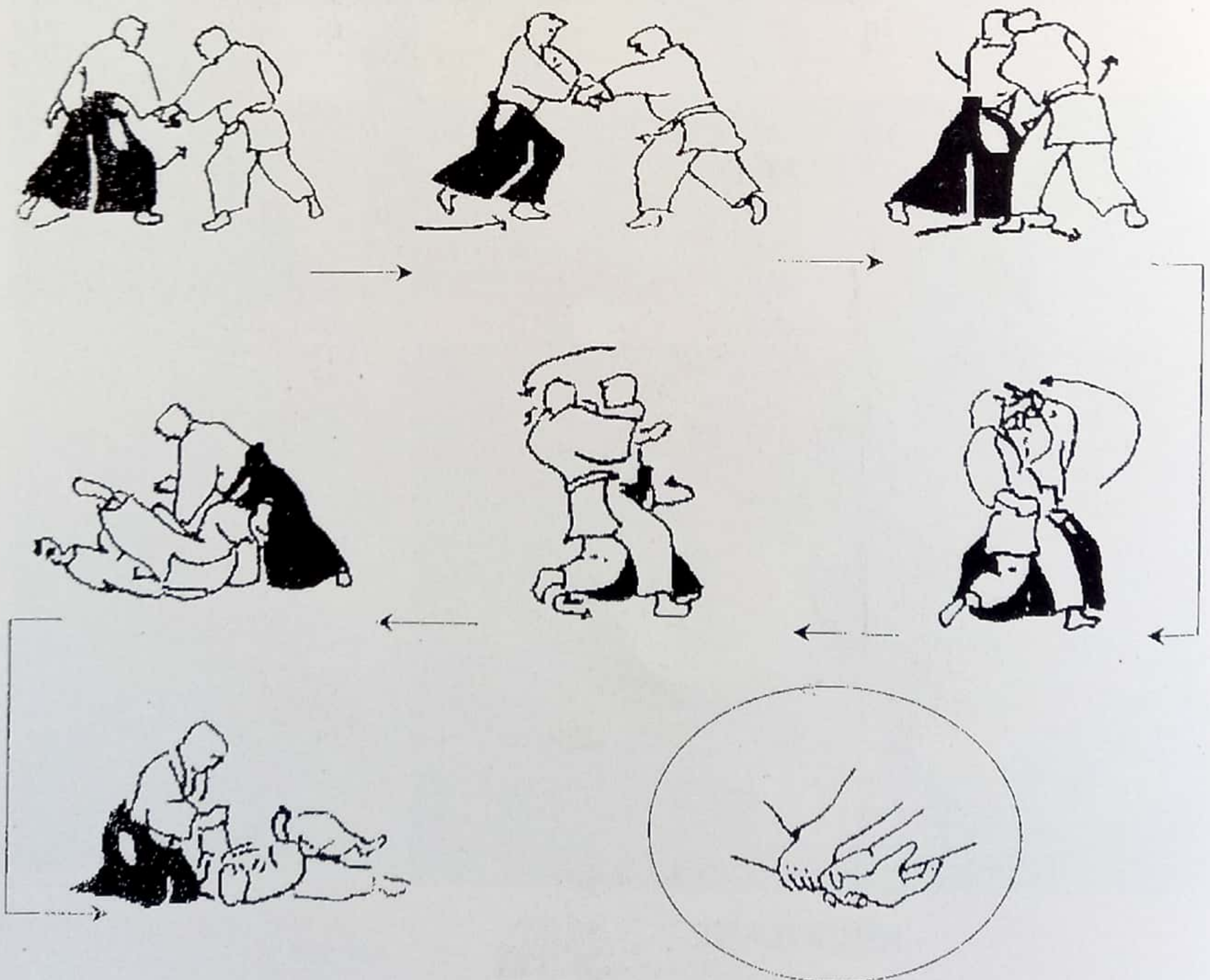
SHIHO NAGE (Quạt tứ phương)

Shihonage là kỹ thuật lấy chân phải hay chân trái làm trụ, quạt ngã đối phương theo các hướng. Đây là kỹ thuật thể hiện rõ nhất chuyển động cơ bản của Aikido - chuyển động thể hiện sự lí hợp của kiếm trên cơ thể, nên có thể coi nó là kỹ thuật cơ bản của Aikido.

Tập nhiều lần kỹ thuật này sẽ giúp tiếp thu được một cách tự nhiên những chuyển động và vận động xoay chuyển của Aikido.



GYAKU HANMI KATATETORI SHIHO NAGE OMOTE

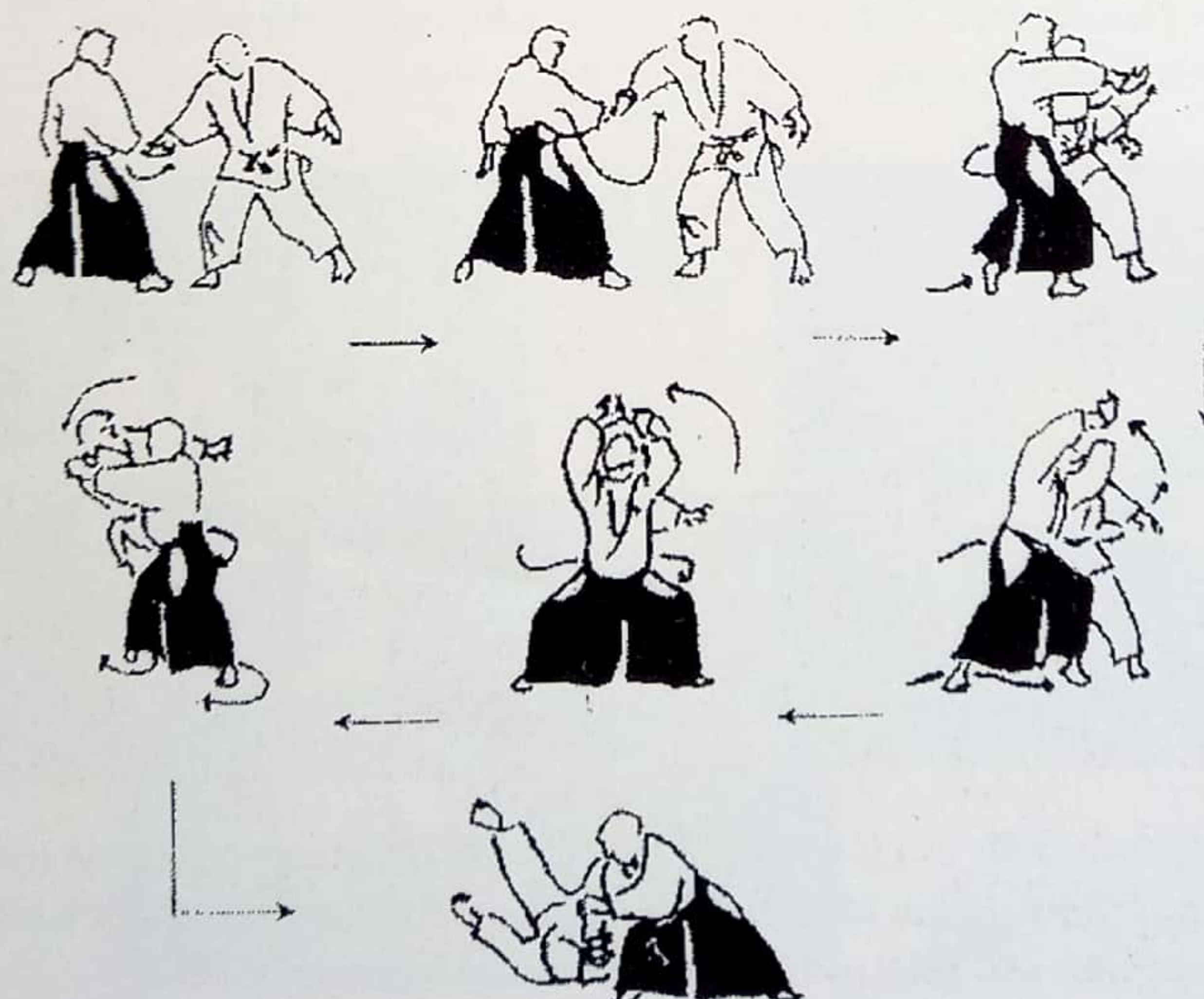


SHIHO NAGE URA



* Katatetori shiho nage

1. Thủ thế tư thế bán thân bên phải.
2. Uke dùng tay phải nắm cổ tay trái của Tori từ mặt phía trong.
3. Đồng thời vừa dạng chân phải ra vừa đưa tay sang tay.
- 4-6. Bước chân trái ra phía trước chân trái của đối phương, lấy hai chân làm trụ xoay ngược lại, bước chân phải lên một bước và dùng hai tay bẻ tay phải của Uke xuống, rồi quật ngã.

AIHANMI KATATETORI
SHIHO NAGE OMOTE

SHIHO NAGE URA



TENCHI NAGE (Quạt thiên địa)

Người ta gọi đây là động tác Tenchi nage (ném thiên địa) là vì nó dùng động tác giang rộng hai tay theo chiều trên dưới (thiên địa) để quạt đối phương. Thông qua hai đầu bàn tay, đưa lực hô hấp tổng hợp của từ tâm, khí, cơ thể toàn thân ra. Phải chống lại đối phương bằng sức mạnh như có thể xuyên thủng trời đất.



1. Khi hai tay Uke nắm hai tay, đưa tay phải lên trên, đồng thời đưa tay trái xuống dưới.

2. Thực hiện động tác Irimi từ hướng trong bên phải.



3-4. Bước rộng chân trái lên trước rồi quạt ngã đối phương về phía trước?

* Cố gắng phát lực từ hai tay cùng với ngón út, đưa tay vào sát nách của Uke để phá vỡ thế của Uke rồi bước rộng chân ra để quạt ngã.

Kỹ thuật KATAMEWAZA (Kỹ thuật gồng)

I/ Ikkyo

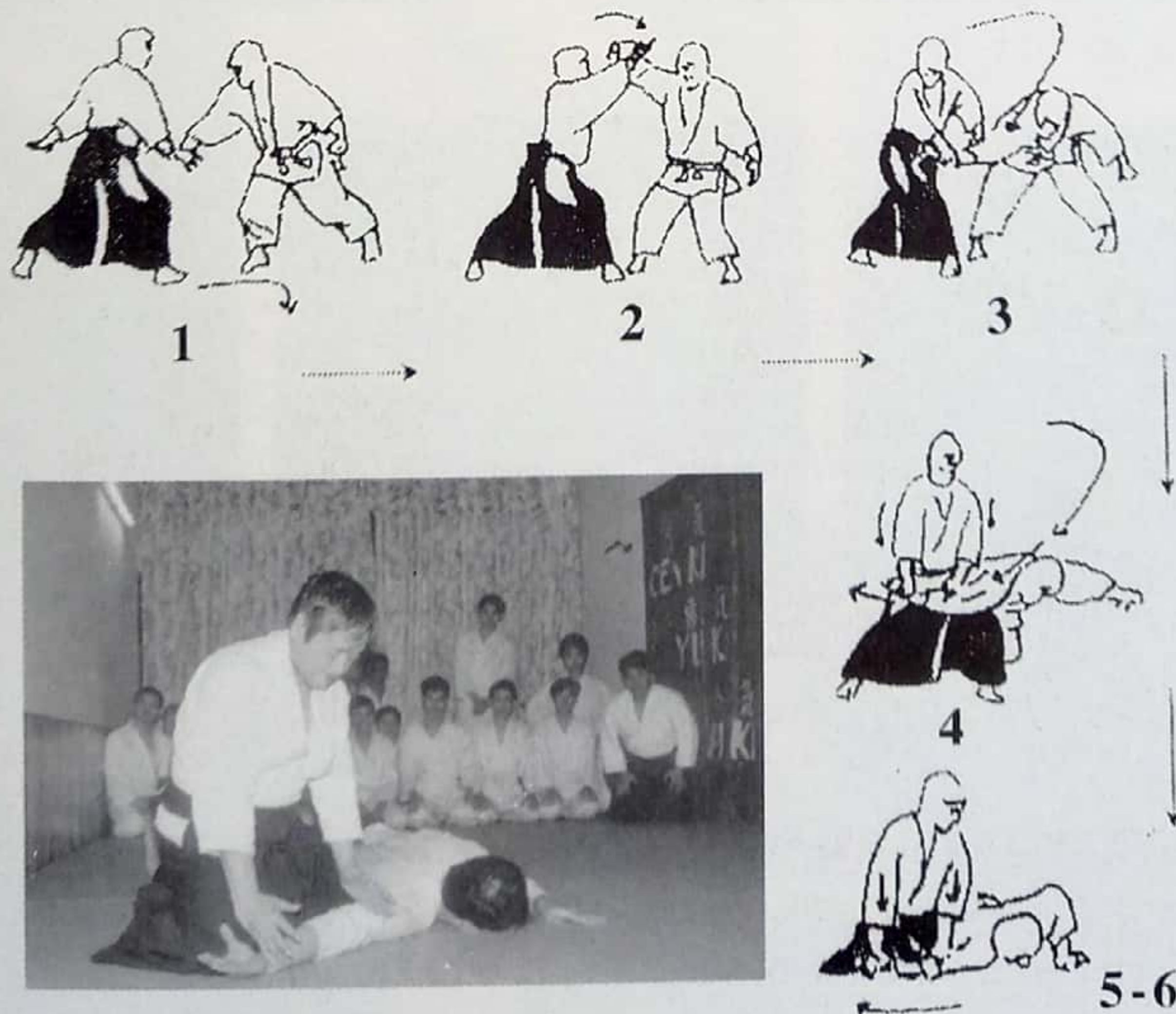
Đây là kỹ thuật xuyên suốt trong tất cả kỹ thuật cơ bản của katamewaza mà người mới học phải nắm được trước tiên.



1) Katatedori ikkyo (bán thân)

1. Thủ thế bằng tư thế bán thân bên phải.
2. Khi bàn tay phải của uke nắm vào cổ tay phải từ bên trên thì ngay khi đó tạo bàn tay như hình kiếm.
3. Mở chân phải về bên phải, vùng tay phải lên theo trục trung tâm của mình, tay trái vừa nắm khuỷu tay phải của uke từ dưới lên.
4. Đồng thời, bước rộng chân phải lên trước, cổ tay phải khống chế cổ tay phải của uke, tay trái nắm khuỷu tay trái của uke đè khuỷu tay xuống theo một đường vòng cung.
- 5-6. Vừa bước chân phải vừa đè xấp đối phương trong tư thế ngồi xuống. Khi đó đầu gối trái đặt vào vùng ngực, đầu gối phải ở vị trí cổ tay, giữ trong tư thế duỗi thẳng tay. Chân ở trạng thái ngồi quỳ.

IKKYO OMOTE



II/ Nikyo (kotemawashi - xoay cổ tay)

Katame waza-nikyo là kỹ thuật bổ sung thêm vào Ikkyo sự tối luyện của khớp cổ tay, khuỷu tay, vai trong đó đặc biệt và chủ yếu là luyện cổ tay. Kỹ thuật omote (trước) và ura (sau) cổ khác nhau đôi chút.

1) Shomenuchi nikyo omote

1. Thủ thế ở tư thế bán thân bên phải.
2. Khi uke chém tới bằng tay phải chính diện, chân phải bước lên nửa bước, khống chế cánh tay phải của uke bằng gan hai bàn tay.
2. Vừa gạt cánh tay của uke xuống bằng hai tay vừa bước chân trái lên rồi giữ lại.
4. Tay phải chuyển sang nắm mu bàn tay của uke.
- 5-6 .Bước chân lên phía trước.
7. Cầm cổ tay vào phía trong khớp khuỷu tay, tay phải giữ chặt khuỷu tay phải của uke, xiết về phía đầu.



2) Shomenuchi nikyo ura

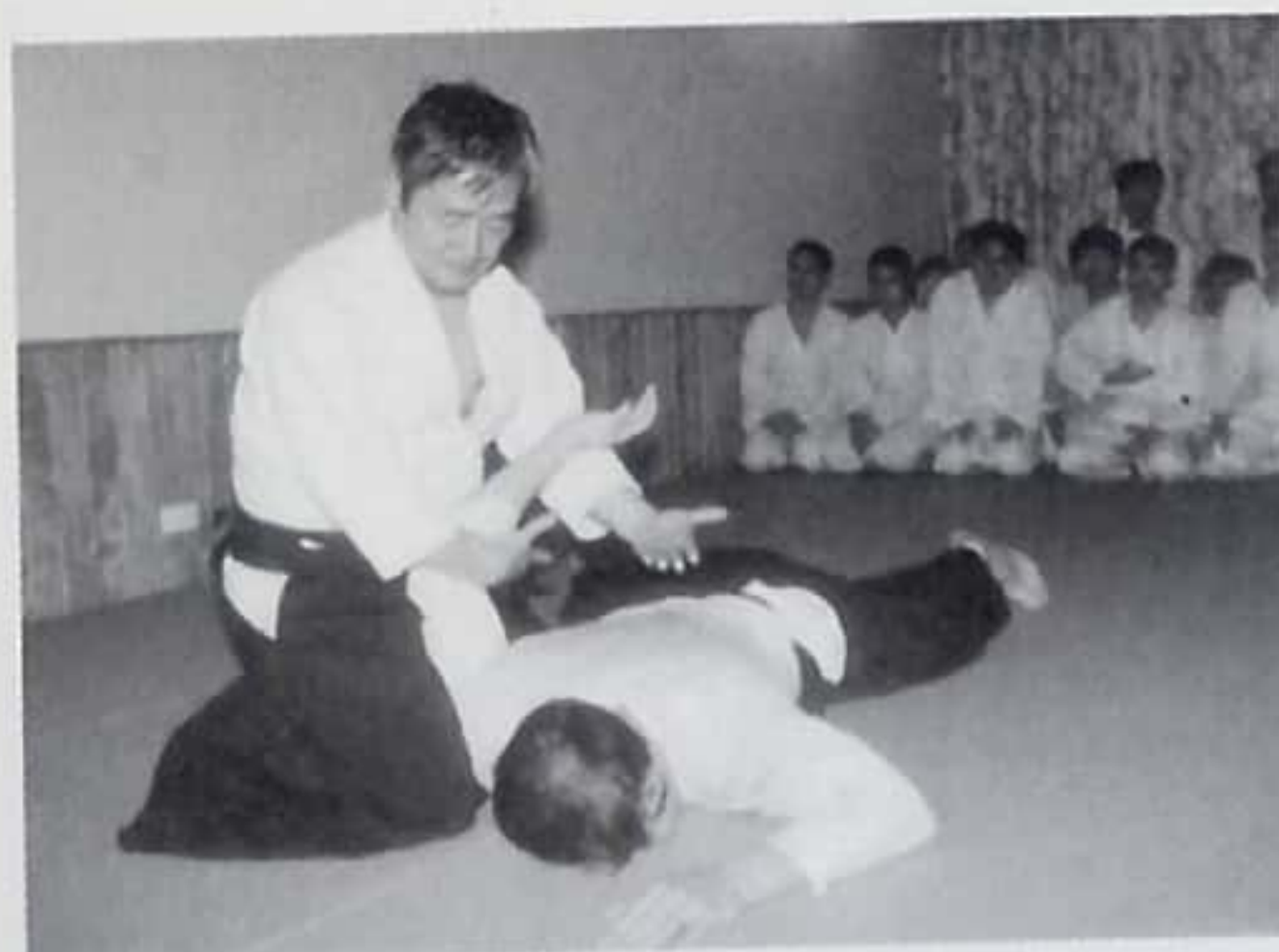
1. Thủ thế bằng tư thế bán thân bên phải.
2. Uke chém chính diện bằng tay phải.
3. Chân trái bước sang bên phải của uke, khống chế cánh tay phải của uke bằng hai tay.

- 4-5. Lấy chân trái làm trụ xoay tenkan, khống chế cánh tay phải của uke để phá thế.
6. Tay phải chuyển sang nắm vào mu bàn tay uke
- 7-9. Tì mu bàn tay của uke lên vai trái, xiết khớp cổ tay.
10. Vừa lấy đầu gối trái làm trụ xoay tenkan, vừa khống chế khuỷu tay của uke từ dưới lên, khống chế để uke nằm xấp.
11. Bẻ cổ tay phải vào trong khớp khuỷu tay trái, tay phải giữ khuỷu tay phải của uke, xiết về phía đầu.



III/ Sankyo (Kotehineri - Kỹ thuật vặn ngược cổ tay)

Đây là kỹ thuật bổ sung cho ikkyo để luyện khớp theo hướng khác với Nikkyo. Khác với Ikkyo, Sankyo di chuyển để xiết cho cánh tay của uke. Chú ý cách xiết cuối cùng khác với Nikkyo.



Kĩ thuật **NAGE KATAME WAZA** (Kĩ thuật gồng quật)

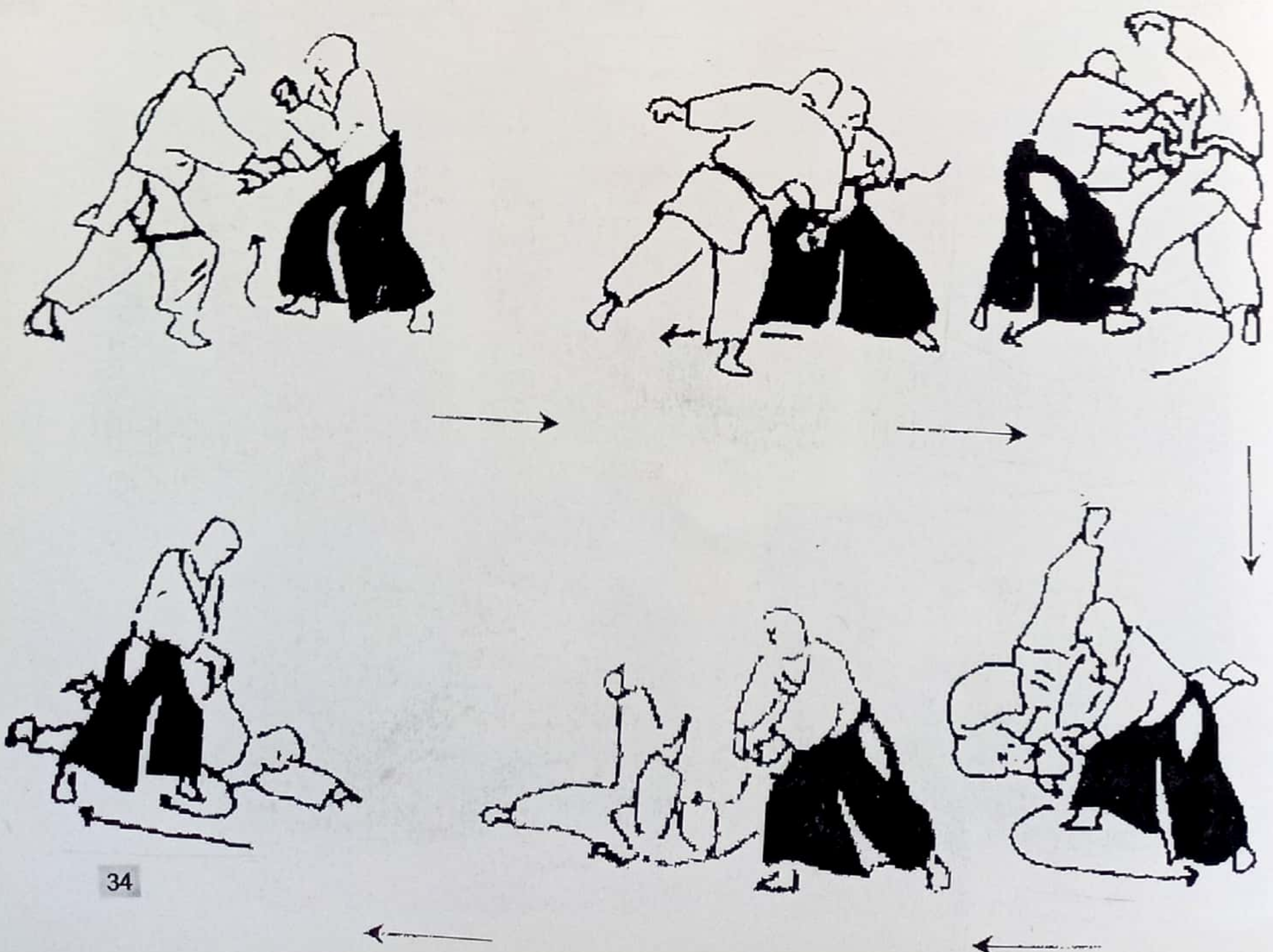
Đây là kĩ thuật kết hợp Nage waza và Katame waza, thể hiện sự nghiêm ngặt và vẻ đẹp riêng của Aikido. Sau khi khống chế và quật ngã đối phương tấn công tới bằng Irimi, Sabaki, cứ như thế xiết vào khớp khuỷu tay, cổ tay và giữ chặt đối phương trong tư thế nằm xấp. Dạng chủ yếu là Kotegaeshi

Kotegaeshi (Kĩ thuật bẻ cổ tay)

Đây là kĩ thuật tiêu biểu của Nage Katamewaza. Giống như động tác “Kotegaeshi làm mềm cổ tay”, quật ngã đối phương bằng cách cầm mu bàn tay vận ngược lại. Không phải chỉ là chuyển động của tay mà điều quan trọng là phá thế của đối phương bằng Irimi, tenkan, Sabaki. Sau khi quật ngã nhất thiết phải giữ ở tư thế nằm xấp để xiết.



KOTEGAESHI OMTE



KOTE GAESHI URA



TÔI VÀ AIKIDO

Tôi bắt đầu luyện tập kiếm đạo - môn võ truyền thống của Nhật Bản từ năm 12 tuổi. Vốn là cha tôi có trình độ sư phạm kiếm đạo, nhưng khi tôi mới 5 tuổi cha tôi đã tử trận ở cuộc chiến tranh Thái Bình Dương. Không cam chịu hoàn cảnh không được nhận sự dạy dỗ từ cha, tôi đã quyết tâm tu rèn bản thân.

Năm 20 tuổi, tôi được xem động tác kiếm của Aikido khi gặp gỡ sư phụ Ueshiba Morihei, người sáng lập ra Aikido. Chính điều đó đã làm tôi cảm kích trước các động tác của kiếm đạo Aikido.

Cho đến nay, tôi đã từng thắng nhiều lần ở các cuộc thi kiếm đạo. Ngay trong câu lạc bộ kiếm đạo ở trường đại học, tôi cũng luôn đứng vào hàng thủ lĩnh nhưng tôi đã cảm thấy thể thao kiếm đạo dần dần tách rời với bản chất của võ đạo vì nó quá cầu nệ vào sự thắng thua.

Những năm đầu thập niên 80, tôi đã từng được chứng kiến sư phụ Ueshiba, với vóc dáng nhỏ bé, có chiều cao chưa đến 1m50 mà lại có thể ném bay sang phải hay sang trái những người đàn ông có chiều cao cỡ 1m80 như ném một đứa trẻ con. Tôi nhận thấy trên gương mặt ông là một nụ cười nhu hoà, ánh mắt ông ánh lên sự tinh anh, và tôi cũng cảm nhận được sự tôn nghiêm và thông thái toả ra từ con người ông.

Năm 22 tuổi, do sự tiến cử của hiệp hội Aikido, tôi được chọn là đại biểu thanh niên do thủ tướng phủ Nhật Bản cử, và tôi đã có một chuyến du hành một vòng Nam Bán Cầu bằng thuyền trong vòng 100 ngày qua 8 quốc gia của Trung Nam Mỹ, Nam Châu Phi, Châu Á. Khi đó, trước lúc xuất phát, tôi đã rất cảm động khi trực tiếp được nhận sự chỉ đạo với tư cách cá nhân từ sư phụ Ueshiba Morihei. Mãi đến bây giờ tôi vẫn không thể quên những giây phút đó.

Trong chuyến du hành này, tôi đã giới thiệu Aikido tại võ đường nhu đạo ở Képtao, Nam Châu Phi. Điều đó đã trở thành duyên, sau đó những người có trách nhiệm về việc đó đã được tạo điều kiện để sang Nhật học hiệp khí đạo. Đó là vào năm 1981. Tôi đã tiến hành giới thiệu hiệp khí đạo ở Péru, Achentina, Bra xin.

Năm 27 tuổi, tôi đi du lịch một mình đến Pháp, Đức, Đan Mạch, Anh, Mỹ, sau đó tôi ghé qua Italia và lưu lại đây một thời gian với tư cách là trợ lý Aikido cấp đai 9 cho ông Tada Hiroshi ở võ trường Roma.

Sau đó, tôi đã đi vòng quanh thế giới đến Indônêxia, Trung Quốc, Hàn Quốc, Ấn Độ, Nêpan, Malaxia, Philippin, Brunây, Thái Lan, Pakistan, Bănglădet. Trong thời gian này tôi vẫn không quên luyện tập Aikido như thường lệ, và giới thiệu Aikido với tư cách là văn hóa của Nhật Bản

Với Việt Nam, lần đầu tiên tôi được đặt chân đến đất nước này là vào đầu năm 1991, và trong 10 năm nay, tôi đã đến thăm Việt Nam tất cả là 26 lần. Trong thời gian này, tôi đã luyện tập cùng với những người yêu thích Aikido ở thành phố Hồ Chí Minh. Theo chủ trương của chính phủ hai nước, và từ đề nghị của Đại sứ Nhật Bản SUZUKI tại Việt Nam, nhân dịp kỷ niệm 25 năm khôi phục quan hệ hữu nghị Việt - Nhật, tôi đã tổ chức một ngày hội biểu diễn Aikido.

Nếu nhớ lại tất cả, có thể nói, chuyến đi du lịch vòng quanh thế giới của tôi, thông qua Aikido là một chuyến du hành giúp thắt chặt tình hữu hảo giữa con người với con người ở nhiều nước khác nhau .

Aikido không đơn giản chỉ là kỹ thuật thi đấu, mà tôi nghĩ nó còn là tinh thần tu dưỡng bản thân và nâng cao vai trò của mình với hoà bình của thế giới .

Lần này, tại dự án hợp tác do chính phủ hai nước tiến hành, với tư cách là giám đốc đầu tiên của Trung tâm Hợp tác Nguồn Nhân lực Việt Nam- Nhật Bản, tôi được bổ nhiệm làm việc tại Việt Nam 2 năm từ tháng 10 năm 2000 .

Cho đến bây giờ, việc cống hiến cho sự nghiệp đào tạo nhân tài của Việt Nam và giao lưu hữu nghị trong 10 năm qua đối với tôi là một cơ hội mà trước đây có mơ ước cũng không thể thực hiện được. Tôi mong muốn rằng mình sẽ hoạt động một cách có hiệu quả trong 2 năm này với tư cách là sợi dây kết nối sự phát triển và hoà bình của tổ quốc mình .

Với tư cách là một hoạt động giao lưu văn hoá của Trung Tâm Hợp tác Nguồn Nhân lực Việt Nam - Nhật Bản, lần này, tôi đã mở một võ đường để dạy Aikido. Trong quá trình dạy Aikido cho các bạn trẻ Việt Nam, sự trẻ trung khoẻ khoắn của các bạn thanh niên Việt Nam đã ảnh hưởng rất lớn đến tôi, và tôi rất lấy làm hạnh phúc về điều đó.

Aikido là người bạn đường trong nhân sinh quan của tôi. Và được sự chỉ bảo trên con đường này, tôi cảm thấy luôn mang trong lòng sự cảm tạ sâu sắc đối với vị tiền bối - ông Ueshiba, và các bạn đồng học.

Phụ lục 2

LỄ KAGAMIBIRAKI VÀ TIỂU THƯ MUSASHI

Tên tôi là Musashi. Tôi là một con chó Béc-giê được sinh ra ở Hà Nội nhưng bố mẹ tôi lại mang dòng máu Đức thuộc giống có tên trong sách Giám Định Huyết Thống Động Vật.

Khi tôi được hai tháng tuổi, ông chủ hiện nay của tôi từ Tokyo sang Việt Nam công tác đã nhận tôi về nuôi. Từ đó, ông đặt cho tôi cái tên là Musashi.

Musashi vốn là tên của một võ sĩ đạo rất nổi tiếng của Nhật. Ông là một võ sĩ không bao giờ biết chiến bại, ngoài ra lại còn là một nhà nghệ thuật rất am hiểu về hội họa nữa.

Ông chủ của tôi là một người rất giỏi về Kiếm Đạo và Aikido. Trong thời gian ở Việt Nam, ông bỗng nghĩ ra chuyện dạy Aikido cho thanh niên Việt Nam, thế là ông cho tu sửa ngôi nhà ông đang thuê ở Hà Nội làm phòng tập võ rồi phong cho tôi nhiệm vụ đứng canh ở cửa phòng tập đó.

Việc bị xích tại cửa một phòng tập đối với tôi - một tiểu thư được nuôi dạy theo kiểu một quý phu nhân Đức, quả là một sự xúc phạm nặng nề. Nhưng thực ra tôi rất bận và cũng chẳng còn thời gian để than vãn cho số phận trớ trêu của mình nữa.

Tôi nghe nói rằng hình như ông chủ yêu thích võ đạo Nhật Bản của tôi vẫn nghĩ tôi, một tiểu thư yếu điệu, là một con chó đực hay sao ý. Nói chung là tính cách ông khá lạc quan và nhanh nhẩu hấp tấp, khác xa với tính cách trầm tĩnh vốn có của một võ sĩ Samurai.

Tuy nói là lạc quan nhưng đã 60 tuổi (ở Nhật Bản người ta gọi là tuổi lão thành) rồi mà còn rời xa quê hương để đến sống ở Việt Nam những 2 năm thì chắc phải có sự tình gì đây. Hơn nữa cuộc sống đơn độc xa vợ, ba con trai và cả đứa cháu đầu lòng của ông đối với tôi là một điều không thể lí giải nổi. Tuy nhiên, là một tiểu thư như tôi mà lại đi “thọc mũi” vào chuyện riêng của người khác là một việc không tốt nên hãy cứ để yên mọi chuyện như thế vậy.

Gần đây, đã có hiện tượng do bị vợ con bỏ rơi mà một số cán bộ về hưu cảm thấy buồn chán nên dẫn đến việc họ thích nuôi chó, mèo cảnh, thậm chí cả rùa và rắn nữa. Tất nhiên là tôi không hề muốn nghĩ rằng ông chủ vốn vẫn tự xưng là một võ sĩ thanh bạch của tôi lại ở trong hoàn cảnh như vậy. Mà cho dù có là như vậy đi chăng nữa thì sự thông cảm của tôi cũng sẽ trở thành một việc không tốt bởi việc nuôi thú vật cảnh như vậy đôi khi sẽ gây phiền hà rất lớn cho những người xung quanh.

Vậy là tôi bắt đầu công việc “canh cửa” của tôi. Hôm nay, tôi ngoan ngoãn nằm im với chiếc dây xích ở cửa để xem ông chủ của tôi sẽ dạy cái gì, và tôi thấy các bạn

sinh viên kéo đến rất đông, trong đó có cả những cô sinh viên ăn vận quần bò cũng đến học.

Hôm nay là ngày “Lễ Kagamibiraki”, ngày lễ cổ truyền của võ đạo Nhật Bản. Sau buổi tập, ông chủ của tôi cùng tất cả mọi người ăn bánh Mochi (bánh dày) và uống rượu Sake của Nhật rất sôi động. Rất hiếm khi thấy mọi người tập trung được đông vui như thế này.

Tuy nhiên, điều làm tôi cảm thấy không ổn nhất là món cơm trộn thịt bò đóng hộp mà từ trước tới nay tôi vẫn thích đã được thay bằng món bánh dày của Nhật mà tôi cảm thấy không thể nuốt nổi.

Như hôm trước, tự dung ông chủ hào hứng nói với tôi: “Con chó yêu Takezou của ông Matsuda biết uống rượu đấy ! Musashi cũng thử học tập xem sao nhé ?” và thế là tôi đã bị ông chủ ép uống một thứ nước gì đó màu vàng thật là kinh khủng. Tuy nhiên, một tiểu thư như tôi ai đòi lại đi uống một thứ nước như vậy, thế nên tôi đã lờ tịt đi. Nhưng hôm nay, chắc không có chuyện lấy cớ là ngày lễ mà ông chủ lại bắt tôi uống rượu Sake thay cho nước đâu nhỉ !

Lúc này, tôi chỉ muốn từ chối quách cái lòng tốt mà ông vẫn tự hào đó của ông đi thôi. Mà đâu có tốt đẹp gì đâu, gần đây tôi mới nhận ra một “thực tế đáng buồn” là ông chủ vốn lười biếng và không thích phiền toái của tôi đã bắt đầu có chiều hướng lơ là đối với những bữa ăn “trọng yếu” của tôi.

Nếu như ông chủ có ý định bắt một tiểu thư như tôi làm nhiệm vụ canh cửa phòng tập thì trước khi kêu ca phàn nàn về việc “tè đùn bậy” của tôi, tôi muốn ông phải giữ đúng trọng trách cơ bản của một ông chủ trong việc ăn uống “sống còn” của tôi này chứ ! Đây là điều kiện sống còn mà cho dù có bị ông chủ chê là không xứng với tư cách là một tiểu thư thì tôi cũng không thể nhượng bộ được.

Tiếng Nhật có câu thành ngữ mang tính chất phi nhân tính và hơi vô lý là “Người võ sĩ không cần ăn mà tinh thần vẫn cao”. Nhưng nếu như trong đầu ông chủ của tôi mà có ý nghĩ xuẩn ngốc là không cần ăn cơm như vậy thì chắc là ông sẽ bị xét xử nặng ở Tòa án Quốc tế mất !!!

Tuy vậy, buổi lễ “Kagamibiraki” vẫn đang diễn ra với những tiếng cười nói phát ra từ phòng tập, cộng với mùi thơm nóng hổi của món súp tương Zooni nấu với bánh dày.

Bánh dày là một loại bánh được làm từ cơm nếp giã nhuyễn rồi nặn thành hình tròn to giống như những cái gương (kagami). Nhật Bản có phong tục là sau khi bánh được làm xong thì dâng cúng thần, sau đó chia bánh nhỏ ra rồi cho vào nấu cùng súp tương để mọi người cùng ăn. Ông chủ giải thích về nguồn gốc của phong tục này là để cảm tạ thần linh đã cho vụ mùa thu hoạch tốt, đồng thời việc chia bánh ra ăn là để thể hiện việc chia nguồn năng lượng lấy từ tự nhiên giúp các võ sĩ quyết tâm rèn luyện cơ thể và ý chí. Ông chủ của tôi ra sức nhiệt tình giảng giải cho nhóm

thanh niên Việt Nam về phong tục văn hoá của Nhật Bản, nhưng liệu họ có có nghiêm túc lắng nghe không khi mà hơi men của rượu Sake đã làm họ chuyển choáng ???

Ở quê hương Đức của tôi, Judo phát triển khá phổ biến nên lễ “Kagamibiraki” của võ đường Nhật Bản được biết đến khá rõ, nhưng tại Hà Nội này thì có lẽ ông chủ hơi khác người của tôi là người đầu tiên tổ chức lễ “Kagamibiraki” nhân dịp đầu năm của võ đạo Nhật Bản. Chỉ có điều là do không được giảng giải cặn kẽ nên các cô cậu thanh niên khổ sở với món bánh dày Mochi đã không hiểu hết ý nghĩa của nó.

Ở Việt Nam, các môn võ của Nhật như Karate và Judo cũng rất được ưa chuộng nên buổi lễ này có thể xem như một buổi lễ đầu năm để tuyên thệ với chính mình rằng trong năm mình sẽ quyết tâm tập luyện để rèn luyện cơ thể và ý chí.

Trong tâm trí của bất cứ ai cũng có những yếu tố dễ thay đổi. Ngay cả những việc mà lúc đầu ta cảm thấy thích thú nhưng việc tiếp tục nó một cách lâu dài lại là một việc không hề đơn giản. Và ta cũng hiểu rằng đối với bất cứ việc gì, nếu không được duy trì ở một mức độ nhất định thì sẽ không mang ý nghĩa gì cả.

Tuy vậy, tôi vẫn cảm thấy thắc mắc là tại sao lại cứ nhất thiết phải ăn bánh Mochi chứ không phải là những thứ tôi vẫn yêu thích như thịt lợn, xúc xích hay Coca Cola ?

Để hiểu được một nền văn hoá khác không phải là dễ. Và đối với tôi, một con chó Đức sinh ra ở Hà Nội, việc làm quen và hiểu một ông chủ xuất thân từ khu phố nghèo Asakusa ở Tokyo cũng là một việc không đơn giản. Tôi đã không biết bao lần phải thắc mắc trước những những thói quen thường nhật kỳ quặc của ông. Có thể là những thói quen này chỉ là thói quen mang tính chất cá nhân của ông thôi chứ nó không phải là đặc trưng cho văn hoá của Nhật Bản. Ví dụ như trong việc đi dạo hàng sáng, ông chủ của tôi tự kêu là phương pháp hô hấp gì gì đó rồi hít thở cùng với những tiếng kêu kì dị khiến cho một tiểu thư như tôi cũng cảm thấy xấu hổ đến nỗi không muốn đi cùng ông nữa.

Khi nào có dịp, nhất định tôi sẽ còn kể cho các bạn nghe nhiều chuyện hơn nữa về ông chủ kỳ quặc của tôi.

Phụ lục 3

CÁC BÀI BÁO



TRUNG TÂM HỢP TÁC NGUỒN NHÂN LỰC VIỆT NAM - NHẬT BẢN (VJCC)



1. SỰ HÌNH THÀNH:

Trung tâm là một phần trong các hoạt động hỗ trợ cho quá trình chuyển sang kinh tế thị trường của Việt Nam. Tháng 6 năm 2000 vừa qua, Chính phủ Việt Nam và Chính phủ Nhật Bản đã ký Thỏa thuận về Hợp tác Kỹ thuật cho Dự án Trung tâm Hợp tác Nguồn Nhân lực Việt Nam - Nhật Bản. Chính phủ hai nước đã ký Công hàm trao đổi về Dự án Trung tâm VJCC ở Hà Nội (6/2000) và Trung tâm VJCC ở Tp. Hồ Chí Minh (11/2000). Chính phủ Việt Nam đã ra Quyết định đầu tư cho phép xây dựng hai Trung tâm này tại Hà Nội và thành phố Hồ Chí Minh (trong khuôn viên của trường Đại học Ngoại thương).

2. THỜI GIAN HOẠT ĐỘNG HỢP TÁC KỸ THUẬT:

5 năm (từ 9/2000 đến 8/2005) sau đó Trung tâm vẫn tiếp tục hoạt động.

3. CÁC HOẠT ĐỘNG CHÍNH CỦA TRUNG TÂM:

- Tổ chức các khóa học về kinh doanh, thương mại quốc tế.
- Tổ chức các khóa học tiếng Nhật.
- Tổ chức các hoạt động trao đổi văn hóa, giao lưu nhằm tăng cường sự hiểu biết lẫn nhau giữa nhân dân hai nước Việt Nam - Nhật Bản.



Phối cảnh Tòa nhà Trung tâm VJCC - Hà Nội (Dự kiến hoàn thành vào tháng 1 năm 2002)



Ông
S. Hosokawa
Chuyên gia khóa học
kinh doanh



Ông
K. Horizoe
Cố vấn trưởng



Ông
Trần Việt Dũng
Giám Đốc (Hà Nội)



Ông
H. Kimura
Điều phối viên

Phụ lục 3-1



Ảnh: G.H.VY

NHỮNG KINH NGHIỆM QUÝ PHÁT TRIỂN NGUỒN NHÂN LỰC

Thứ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo Lê Vũ Hùng, Hiệu trưởng ĐH Ngoại thương Nguyễn Thị Mơ, Tham tán Đại sứ quán Nhật Bản Hitoshi Ozawa cùng lãnh đạo, đại diện một số Vụ, Viện, Trung tâm VJCC, trường ĐH và một số chuyên viên các ngành liên quan đã tham dự "Hội thảo Phát triển nguồn nhân lực kinh nghiệm của Nhật Bản và Trung tâm hợp tác nguồn nhân lực VN - Nhật Bản".

Các ý kiến báo cáo đều nhận định thời gian qua, đặc biệt là trong giai đoạn mở cửa, đầu tư nước ngoài tăng tiến thì đào tạo nguồn nhân lực là một yếu cầu lớn cấp bách. Vấn đề là làm thế nào và bằng cách nào để có được một nguồn nhân lực đáp ứng được yêu cầu đó.

Thứ trưởng Lê Vũ Hùng đã phát biểu: Phát triển nguồn nhân lực sẽ là con đường đưa VN vững bước tiến vào thế kỷ 21, một thế kỷ đầy những khó khăn thách thức do xu hướng toàn cầu hoá tạo ra... VN cần phải học hỏi những kinh nghiệm về phát triển nguồn nhân lực của các nước trong khu vực và các nước trên thế giới.

(Xem tiếp tr. 11)

THỨ BA

13/03/2001

SỐ

31

NĂM THỨ 42

Quản trị

- TIẾNG NÓI CỦA NGÀNH GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO VIỆT NAM
- DIỄN ĐÀN TOÀN XÃ HỘI VỀ SỰ NGHIỆP GIÁO DỤC

Những kinh nghiệm...

(Tiếp theo tr. 1)

Trung tâm hợp tác Nguồn nhân lực VN-Nhật Bản (VJCC) đã ra đời thông qua nguồn vốn Viện trợ không hoàn lại của Chính phủ Nhật Bản kết hợp với trường ĐH Ngoại thương có ý nghĩa rất lớn thúc đẩy quá trình chuyển sang nền kinh tế thị trường của VN nhanh, hiệu quả hơn và sẽ góp phần đào tạo nhân lực hữu hiệu.

Các báo cáo của Cố vấn trưởng đoàn Nikon Ichikawa, hiệu trưởng ĐH Ngoại thương Nguyễn Thị Mơ, chuyên gia tư vấn

Hiệp hội Kitakifushu, H. Goto, các giám đốc VJCC Trần Bá Việt Dũng, K.Horijoe, đã nêu những vấn đề khái quát, những kinh nghiệm phát triển, quản lý công nghệ và quản lý nguồn nhân lực. Một số kinh nghiệm đáng chú ý là: điều kiện quan trọng nhất để đất nước phát triển và đào tạo tốt nguồn nhân lực là coi trọng giáo dục và công nghệ - trong giáo dục có giáo dục ở trường học, ở gia đình, ở xã hội, ở xí nghiệp, phát huy hiệu lực nhất là giáo dục ở xí nghiệp - từ nay và sắp tới cần xúc

tiến nghiên cứu áp dụng những tiến bộ của máy tính rôbốt, khoa học đời sống công nghệ nano (cực nhỏ).

Một số ý kiến nêu lên tầm quan trọng của quản lý công nghệ. Cụ thể phải cung cấp cho những người được đào tạo năm yếu tố giúp duy trì điều kiện thuận lợi cho nơi làm việc (gọi là 5 S theo 5 chữ s đầu của Nhật) là sắp xếp hợp lý, đặt các thiết bị ngăn nắp, kỷ luật, vệ sinh, quét dọn. Người làm việc và lãnh đạo cũng cần nắm vững quy trình quản lý. Mục tiêu của người quản lý không chỉ dừng lại ở lập kế hoạch mà còn ở kiểm tra, hoàn thiện và lại lập kế hoạch mới tốt hơn, hiệu quả hơn. ■

PRECIOUS EXPERIENCE IN HUMAN RESOURCES DEVELOPMENT

MOET's Vice Minister Le Vu Hung, Foreign Trade University Rector Nguyen Thi Mo, Japanese Embassy Chancellor Hitoshi Ozawa and leaders and representatives from the Vietnam-Japan Human Resources Co-operation Center (VJCC), universities and other institutions were participants at the "Seminar on human resources development Japan's experience and the VJCC".

The participating speeches all noted that human resources training is now an urgent need, especially at this time of the open-door policy and foreign investment attraction. The question, however, is how to acquire the satisfactory human resources that can meet this demand.

"Human resources development will be the doorway for Vietnam to enter the 21st century of challenges posed by the globalization trend. Vietnam needs to learn from the human resources development experience of other countries in the region and the world." Said Vice Minister Le Vu Hung.

The VJCC, established in co-operation with Foreign Trade University with the funding from the Japanese Government's non-refundable assistance, will help facilitate Vietnam's transition to the market economy and improve the efficiency of human resources training.

Speeches and lectures by Nikon Chief Advisor I. Ishikawa, FTU Rector Nguyen Thi Mo, Kitakyushu Association Consultant Engineer H. Goto, VJCC's Directors Tran Ba Viet Dung, and K. Horizoe presented overall issues and experience in technological-human resources management and development.

Among the notable experience, the most significant condition for successful national human resources development is a high regard for education and technology. Education here includes school, family, society and especially on-the-job education. Also highlighted was the urge to apply robot advances and nano-technology.

The importance of technological management was also emphasized. Specifically, five factors of a favorable workplace should be ensured for the trainees, namely good arrangement, putting articles in order, discipline, cleaning, cleanliness (called the 5S as the factors all start with the letter "S" in Japanese). Employees and employers should also be fully aware of the management cycle, which does not end at "plan" only but continues with "do", "check", and "action" (i.e. revision and better planning).

TRUNG QUỐC - ĐỒNG MINH

Chợ gạo CP bình nhứt được trưng bày

Món ngon ngày Xuân

2 1.70 1.663

Số điện thoại 091 12 12 000

Địa chỉ 12/12/2000

7040 122

Thời báo Kinh tế Việt Nam

Biết cách giúp tư duy lịch. Tr 9

VIETNAMECONOMIC TIMES

Số 15 (748) - Thứ Sáu - 22/2/2001

Giúp Việt Nam đào tạo nguồn nhân lực

Tháng 6/2000, Chính phủ Việt Nam và Chính phủ Nhật Bản đã ký thỏa thuận về hợp tác kỹ thuật cho Dự án Trung tâm hợp tác lực nguồn nhân lực Việt Nam-Nhật Bản (VJCC). Chính phủ Việt Nam cũng đã ra quyết định đầu tư cho phép xây dựng hai trung tâm này tại Hà Nội và thành phố Hồ Chí Minh.

Thưa ông, ông có thể cho biết định hướng hoạt động của Trung tâm ?

Việt Nam mới của, hội nhập kinh tế thế giới cho nên có nhu cầu rất lớn về nguồn nhân lực để đáp ứng yêu cầu phát triển đất nước. Chính phủ Nhật Bản đã thể hiện thiện chí giúp đỡ Việt Nam về việc Nhật Bản trợ giúp đào tạo nhân lực và trình độ quản lý kinh tế quốc tế cho Việt Nam. Trung tâm hợp tác lực nguồn nhân lực Việt Nam-Nhật Bản ra đời chính là xuất phát từ đòi hỏi đó của thực tế. Trung tâm sẽ hướng tới ba nội dung hoạt động chính, đó là: tổ chức các khóa học về kinh doanh, thương mại quốc tế; tổ chức các khóa học tiếng Nhật; tổ chức các hoạt động trao đổi văn hóa, giao lưu nhằm tăng cường sự hiểu biết lẫn nhau giữa nhân dân hai nước Việt Nam- Nhật Bản.

Vậy quy mô và hoạt động cụ thể của Trung tâm như thế nào ?

Chương trình sẽ xây dựng hai trung tâm tại Hà Nội và TP.HCM. Trung tâm cụ thể cơ sở vật chất cần thiết cho đào tạo, tổ chức các khóa học dài hạn, trung hạn, ngắn hạn và giao lưu văn hóa, có thư viện sách Nhật Bản năm 2002. Trung tâm ở Hà Nội sẽ khánh thành và tiếp đón là ở thành phố Hồ Chí Minh. Các trung tâm được xây dựng hoàn toàn do tài trợ của Chính phủ Nhật Bản. Trung tâm sẽ tiếp nhận các học viên có trình độ đại học nhưng chưa qua thực tế công tác để đào tạo kiến thức quản trị kinh doanh cấp bậc trình độ quốc tế. Trung tâm cũng tiếp



Ông Katsumi Horizoe, Giám đốc Trung tâm hợp tác lực nguồn nhân lực Việt Nam-Nhật Bản

nhân các cán bộ đang làm công tác quản lý tại các DN của Việt Nam để bổ túc kiến thức cho họ. Ngoài các cuộc hội thảo, Trung tâm sẽ tổ chức 3 hình thức đào tạo: dài hạn (2-40 giờ học), trung hạn (60 giờ học) và ngắn hạn (15 giờ học) cho các đối tượng tùy theo nhu cầu.

Thưa ông, điều kiện xin học tại Trung tâm và học phí như thế nào ?

Trong lúc chờ xây dựng khu nhà chính của Trung tâm, chúng tôi đã xin tiền công tác chuẩn bị đào tạo, cụ thể đã gửi phôi thăm dò đến hàng trăm DN Việt Nam để họ cho ý kiến phản hồi về số lượng học viên, trình độ và nhu cầu kiến thức. Hai trung tâm chính. Tu đó, chúng tôi sẽ tổng hợp tư vấn môn có quyết định chính thức về các điều kiện, tiêu chuẩn đào tạo như số lượng học viên, thời gian học, mức học phí. Tuy nhiên, có thể hình ảnh khung học phí sẽ từ 1 triệu đồng VN đến 100 USD tùy theo khóa học.

TRONG TRÍ thực hiện

HELPING VIETNAM IN HUMAN RESOURCES TRAINING

The Vietnamese and the Japanese Governments in June 2000 signed a technical co-operation agreement to set up the Vietnam-Japan Co-operation Human Resources Center. The Vietnamese Government has also permitted the construction of two such centers in Hanoi and Ho Chi Minh City.

Could you please tell us about the activity orientations of the centers?

The open door policy and economic integration of Vietnam entails a huge demand for human resources for development. The Japanese Government has signed an agreement with the Vietnamese Government on the Japanese assistance in international economic management training. That is the very reason why VJCC has been established. The center's activities will go in three major trends, namely organization of international trade and business courses, Japanese language teaching and cultural exchange for the improvement of mutual understanding.

What is scale of the centers and their specific activities?

Two buildings are being constructed in Hanoi and Ho Chi Minh City, which will be equipped enough for long-term, middle-term and short-term courses as well as cultural exchange activities. There will also be a

library for Japanese books. The center in Hanoi is scheduled to be completed in 2002 and the one in Ho Chi Minh City later. The construction finance is completely from the Japanese Government. The centers will provide up-to-date international business administration knowledge for university graduates who have little practical experience in this field. VJCC will also help Vietnamese corporate managers update their management knowledge. In addition to seminars, three types of training will be focused on, namely long term (240 credit hours), middle-term (60 credit hours) and short-term (15 credit hours) depending on the student's option.

What is the admission requirements and estimated tuition?

In the mean time while the center building in Hanoi is under construction, preparations are being made for the courses through questionnaires sent to hundreds of Vietnamese enterprises. The questionnaires are aimed to collect the Vietnamese business people's suggestions concerning the suitable number of students, the students' foundation knowledge and financial ability, etc. The suggestions will be analyzed and decisions be made on the admission requirements, number of students, educational time and tuition. However, the tuition will range from VND1 million to US\$300 depending on the specific course.

Phụ lục 3-3

Được quét bằng CamScanner

HELPING VIETNAM IN HUMAN RESOURCES TRAINING

The Vietnamese and the Japanese Governments in June 2000 signed a technical co-operation agreement to set up the Vietnam - Japan Co-operation Human Resources Center. The Vietnamese Government has also permitted the construction of two such centers in Hanoi and Ho Chi Minh City.

- Could you please tell us about the activity orientations of the centers ?

- The open-door policy and economic integration of Vietnam entails a huge demand for human resources for development. The Japanese Government on the Japanese assistance in international economic management training. That is the very reason why VJCC has been established. The centers activities will go in three major trends, namely organization of international trade and business courses, Japanese language teaching and cultural exchange for the improvement of mutual understanding.

- What is the scale of the centers and their specific activities ?

- Two building are being constructed in Hanoi and Ho Chi Minh city, which will be equipped enough for long-term, middle-term, short-term courses as well as cultural exchange activities. There will also be a library for Japanese book. The center in Hanoi is scheduled to be completed in 2002 and the one in Ho Chi Minh City later. The construction finance is completely from the Japanese Government. The centers will provide up-to-date international business administration knowledge for university graduates who have little practical experience in this field. VJCC will also help Vietnamese corporate managers update their management knowledge. In addition to seminars, three types of training will be focused on, namely long-term (240 credit hours), middle-term (60 credit hours) and short-term (15 credit hours) depending on the student's option.

- What is the admission requirements and estimated tuition ?

- In the mean time while the center building in Hanoi is under construction, preparations are being made for the courses through questionnaires sent to hundreds of Vietnamese enterprises. The questionnaires are aimed to collect the Vietnamese business people's suggestions concerning the suitable number of students, the student's foundation knowledge and financial ability, etc. The suggestions will be analyzed and decisions be made on the admission requirements, number of students, educational time and tuition. However, the tuition will range from VND 1 million to US\$300 depending on the specific course.

Hà Nội Mới

VÕ ĐƯỜNG AIKIDO Ở HÀ NỘI

Mới đây tại Hà Nội, một võ đường mới-võ đường Aikido đã được thành lập. Gần 30 võ sinh hầu hết là các sinh viên đang được võ sư lục đẳng Horizoe của tổng đoàn Aikido Nhật Bản hướng dẫn.

Aikido là một môn võ của đất Phù Tang do tổ sư Uyeshiba Morihei sáng lập. Đây là môn võ đạo có tính giáo dục cao, ít dùng sức mà chủ yếu dùng các đòn nung theo các thế đánh của đối phương nên phương châm của Aikido là lấy nhu thắng cương. Aikido với các kỹ thuật phong phú như: kỹ thuật tay không chống một hoặc nhiều đối thủ, kỹ thuật kiếm, kỹ thuật gậy, kỹ thuật chống vũ khí, khí công và tĩnh tọa, nên người tập không chỉ được trang bị các thế võ nhằm hóa giải các thế đánh của đối phương mà còn giúp họ hòa hợp các nguồn khí trong người.

Tại võ đường Aikido do võ sư Horizoe phụ trách, tôi có dịp trò chuyện với một số võ sinh khi họ vừa kết thúc buổi tập. Nguyễn Bích Diệp, giáo viên

Trường ĐH Quốc gia Hà Nội cho biết, mới qua 8 buổi tập đã phân biệt được khí và lực, tinh thần thấy phấn chấn, vui vẻ. Còn Đỗ Hoàng Lân, SV đại học Ngoại thương bộc bạch: thấy rõ khả năng kiềm chế tăng lên.

Võ sư lục đẳng Horizoe, người đã trực tiếp theo học môn võ này từ ông tổ Uyeshiba, mở võ đường với mong muốn giúp các võ sinh bên cạnh việc tăng cường thể lực còn rèn luyện ý chí, tâm đức bởi "Aikido là một tinh thần bất đối kháng, vì bất đối kháng nên nó luôn chiến thắng". Ở võ đường của ông Horizoe có nhiều võ sinh ở các độ tuổi khác nhau, trong đó có những phụ nữ trung tuổi, những thiếu nhi, nhiều người Nhật và có cả một người Pháp gốc Việt, nhưng đông hơn cả vẫn là sinh viên. Họ đến võ đường với một niềm say mê không chỉ về một môn võ của Nhật mà còn là dịp để họ giao lưu, tìm hiểu nền văn hóa của xứ sở hoa anh đào.

NGỌC DIỆP

Phụ lục 3-4

AIKIDO MARTIAL SCHOOL IN HA NOI

Recently in Hanoi a new Martial club - the Aikido Club has just been opened. Nearly 30 students, most of whom students, are being instructed by Six-grade Aikido Martial Artist Horizoe, a member of the Japan Aikido Federation.

Aikido is Nippon martial art founded by Ueshiba Morihei. It has highly educational character, relying little on muscular strength but mainly taking advantage of the adversary's blows. That's why Aikido's motto is "Softness wins violence". With various techniques, stick techniques, anti-weapon techniques, respiration and meditation, the Aikido trainee is not only equipped with techniques to thwart the opponent's blows but also trained to put in harmony different sources of air inside his body.

At the Club, I talked to some Aikido students after their practice. Nguyen Bich Diep, a teacher at the Hanoi National University told me that she had had only eight lessons, yet had been able to distinguish between air and attained high spirits. Do Hoang Lan, a Foreign Trade University student said that his control capability had obviously improved.

Sixth-grade Martial Artist Horizoe, who was directly taught by Aikido Founder Ueshiba, established the club with a view to helping the trainees in both physical and spiritual-moral training because "Aikido is a non-competing martial art, thus always wins". Mr Horizoe's martial art club has students of different ages, including middle-aged women, children, Japanese people and a Vietnam-origin French. Most of them, however, are university students, who join the club with a passion for a Japanese martial art and a desire to further understand the culture of the Sakura country.

SỐ 11/2001 (3237)
NĂM THỨ HAI MƯƠI SÁU
Thứ sáu
NGÀY 19-1-2001
GIÁ: 1.300 ĐỒNG



Võ đường aikido đầu tiên ở Hà Nội

Trung tâm Phát triển nguồn nhân lực trẻ Việt - Nhật (VJCC) vừa khai trương võ đường aikido tại 20 Yết Kiêu (Hà Nội). Đây là võ đường aikido đầu tiên được thành lập tại Hà Nội với



Các võ sinh đầu tiên của võ đường

18 võ sinh đầu tiên được chọn lọc từ các giảng viên, sinh viên biết tiếng Nhật của ba trường đại học: Ngoại thương, Kinh tế quốc dân, Ngoại ngữ Hà Nội (các võ sinh này sẽ làm nòng cốt cho các võ đường aikido khác của Hà Nội trong tương lai). Các võ sinh sẽ được sự hướng dẫn trực tiếp của võ sư Horizoe (võ sư sáu đẳng của Aikikai - tổng đoàn aikido Nhật Bản).

K.LIÊN

ハノイで初の合気道道場が開設

ベトナム日本人材協力センター (VJCC) の文化交流プログラムとして1月6日ハノイ初の合気道道場が開設され、鏡開きが行われた。初めに稽古に参加した18名は貿易大学、国家経済大学、外国語大学、工科大学の日本語を学んでいる学生やベトナム人講師で武道を通じて日本文化を理解したいと言っている。この若者達は将来ハノイの合気道指導者としても活躍する見込みである。

指導は日本センター初代所長堀添勝身氏 (合気道6段) が担当している。



**VIETNAM - JAPAN HUMAN RESOURCES
COOPERATION CENTER (VJCC)**



Mr. K. Horizoe
Chief Advisor

BACKGROUND :

As a support for the transition toward market - oriented economy in Vietnam, the Governments of the Socialist Republic of Vietnam and Japan agreed to implement the Vietnam - Japan Human Resources Cooperation Center (VJCC) project, combining the Project - type Technical Cooperation of which Record of Discussions (R/D) was signed in June 2000, and the Grant Aid of which Exchange of Notes (E/N) was signed in June 2000 for VJCC-Hanoi and in November 2000 for VJCC-HCMC. The purpose of VJCC is to develop human resources in Vietnam for the market-oriented economy and to strengthen mutual understanding between Vietnamese and Japanese people. VJCC-Hanoi and VJCC-HCMC will be located in Foreign Trade University in Hanoi and its branch in Ho Chi Minh City, respectively.

TERMS OF THE PROJECT - TYPE TECHNICAL COOPERATION

5 years from September 2000 to August 2005.

ACTIVITIES OF THE CENTER

- Business Courses and Seminars
- Japanese Language Courses
- Cultural Exchange Activities

Phụ lục 3-5

19-01 tuổi trẻ

CƠ QUAN CỦA ĐOÀN TNCS HỒ CHÍ MINH TP. HCM

LTS: Ông Horizoe Katsumi, giám đốc Trung tâm Hợp tác nguồn nhân lực VN - Nhật tại Hà Nội. Vào tháng 3-2001, trong khi làm việc xây dựng trung tâm ông đã bị tai nạn đứt lìa cả bốn ngón tay nhưng các bác sĩ VN đã nối lại được những ngón tay ấy - "những ngón tay yêu, những bông hoa Nhật - Việt" trong bài thơ này.

HORIZOE KATSUMI

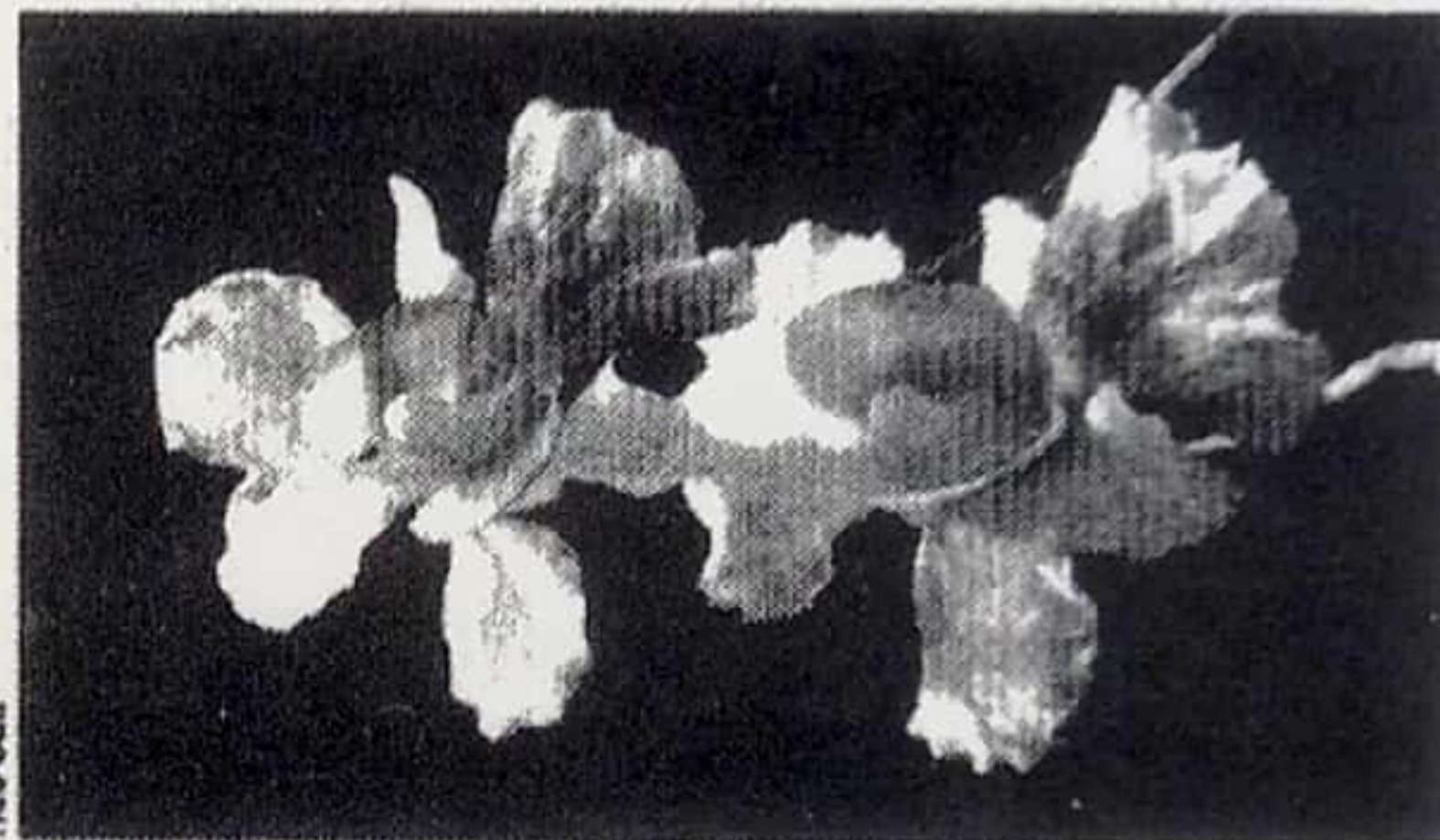
Những ngón tay yêu

(Kính phục những thầy thuốc VN

Kính tặng bác sĩ Nguyễn Việt Tiến đã nối các ngón tay cho tôi)

Những ngón tay, khi chào đời con tìm bầu sữa mẹ
 Những ngón tay, xoa râu ba trong những lần tiễn biệt
 Những ngón tay, lóp một ngón nghịu chữ viết đầu tiên
 Những ngón tay, mang sọ của lửa, tre cắt rau, gọt trái
 Những ngón tay, Kendo nâng con giành chiến thắng
 Những ngón tay, Aikido dẫn con vào lòng nhân ái
 Những ngón tay, nơi bến cảng chấp chới, lặn đầu xa tổ quốc
 Những ngón tay, tuổi ba mươi như Momiji tặng cho đời chút sắc
 Những ngón tay, từ VN trở về lặn đầu đặt lên môi cháu

Những ngón tay, sáu mươi một năm, sáu tháng, bốn, lia cánh,
 không một lời, tiễn biệt,
 Những ngón tay em, tìm những ngón tay anh trong kính đổ nát
 Những ngón tay thầy thuốc VN, như những tia sáng mặt trời
 trả lại cho anh màu lá Momiji
 Những ngón tay yêu, những bông hoa Nhật-Việt
 (Bệnh viện Quân đội VN 108
 Hà Nội, 29-3-2001)



Hữu Cát

Phụ lục 3-6

MỤC LỤC

	Trang
Giới thiệu tác giả	3
Lời mở đầu	5
Chương 1 Khái quát chung về Aikido	6
Chương 2 Tìm hiểu một nền văn hóa khác	7
Chương 3 Phương pháp hô hấp A, Ê, I, Ô, U.	8
Chương 4 Về khí : nguyên khí, dưỡng khí, hiệp khí	10
Chương 5 Tinh thần với Cơ thể	11
Chương 6 Quy luật của tâm, tinh thần	13
Chương 7 Trước khi tập luyện	17
Chương 8 Các kỹ thuật cơ bản :	23
Phụ lục 1: Tôi và Aikido	36
Phụ lục 2: Lễ KAGAMIBIAKI và “tiểu thư” MUSASHI	38
Phụ lục 3: Các bài báo	41

AIKIDO

HIỆP KHÍ ĐẠO

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

7 Trịnh Hoài Đức - Hà Nội. ĐT: 8456155 - 8437013

Chi nhánh: 48 Nguyễn Đình Chiểu - Quận I, TP. Hồ Chí Minh - ĐT: 8298378

Chịu trách nhiệm xuất bản:

PHI TRỌNG HANH

Chịu trách nhiệm bản thảo:

TRUNG TÂM HỢP TÁC NGUỒN NHÂN LỰC
VIỆT NAM - NHẬT BẢN (VJCC)

Biên tập: Nguyễn Quý Bình

Trình bày bìa: Vũ Như

Biên dịch :

Onishi Kazuhiko

Phạm Quang Hưng

Giá: 10.000^d

Số đăng ký KH xuất bản: 13 KHBS/TDTT - 1285/QLXB ngày 20/9/2001
Chế bản tại công ty Cổ phần Tự do. In 1000 cuốn, khổ 17,5 x 20,5 tại Công ty In
Công Đoàn Việt Nam. In xong và nộp lưu chiểu tháng 9/2001.



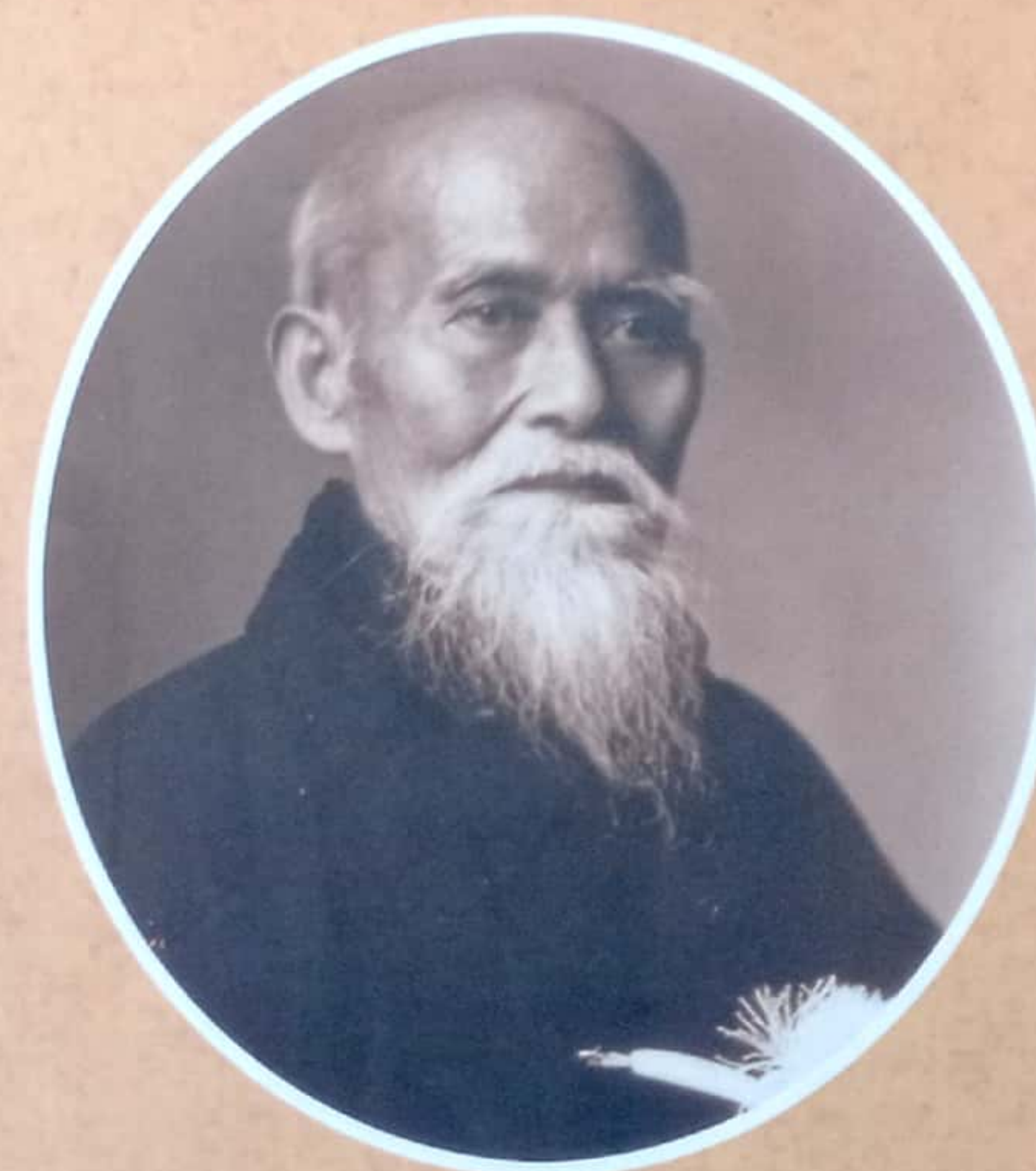
TRUNG TÂM HỢP TÁC NGUỒN NHÂN LỰC VIỆT NAM-NHẬT BẢN (VJCC)
CHƯƠNG TRÌNH GIAO LƯU VĂN HOÁ
PHẦN A

AIKIDO

HIỆP KHÍ ĐẠO

KATSUMI HORIZOE

合気道



NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO