

نورالدين حنيف أبوشامة

# الْجَسَدُ الْيَقْظَان



قراءة في حركية الجسد  
داخل فن الأيكيدو

نورالدين حنيف أبوشامة

# الجسدُ اليقظان

قراءة في حركية الجسد

داخل فنّ الأيكيدو

- الكتاب: الجسد اليقظان
- المؤلف: نورالدين حنيف أبوشامة
- من مواليد مدينة الدار البيضاء \ المغرب
- عضو في الجمعية الوطنية لصقارة القواسم
- خبير وطني في رياضة الأيكيدو
- مهتمّ بمجال الإبداع و الفنّ التشكيلي
- باحث في التربية و الفكر و الأدب
- لوحة الغلاف من إنجازي بعنوان (حركية)
- البريد الإلكتروني:

**Abouchama24hanif@gmail.com**

## إهداء:

\*\*\*

إلى روحِ ( مترجي التونسي )  
و قد فتح عيني على هذا الألق  
و علّمني في فنّ الأيكيدو  
الأبجديات الأولى .  
رحمه الله و أسكنه فسيح جنانه

\*\*\*



## توطئة

\*\*\*\*\*

خارج عمليات الحفر في مجال  
الانثربولوجيا، يحاول هذا الكتاب رصد  
طبيعة الجسد الحركية الخاصة برياضة  
الأيكيدو، وإن شئنا التعبير الأدق نقول: فن  
الأيكيدو.

يحظى مفهوم الجسد في البحث  
الفلسفي و الاجتماعي و النفسي بدرجة  
عالية من الرصد و الاهتمام درساً و تحليلاً  
وتأريخاً و نقداً. لكننا في هذا البحث  
المتواضع سنحاول ملامسة قضايا الجسد  
داخل مبحث الأيكيدو، أي داخل رياضة  
تطرح إشكالياتها الخاصة انطلاقاً من  
كونها:

رياضة وافدة من الشرق الآسيوي  
الموسوم بثقافته الخاصة تبعاً لأصول  
مرجعياته الفلسفية المتجذرة في التاريخ  
وفي العتاقة.

و ثانياً، هي رياضة تمّ تطويعها في  
المجتمع العربي عامّة و في المجتمع  
المغربي خاصة، و من ثمّة فهي تطرح  
مجموعة من الخصوصيات في النظر إلى  
هذا الجسد الموزّع بين نزوعين : واحدٌ  
كوني نشترك فيه مع مفهوم الجسد  
الكلّي و الهولاني العائم بحكم انتمائه  
إلى النوع الإنساني في مقابل النوع  
الحيواني. و ثانٍ محليٌّ ضاربٌ في المحليّة  
و مشبعٌ بنزعاته الدينية و الثقافية العالميّة  
و الشعبية المغربيتين في الآن ذاته.

و في احترازٍ علمي سوف لا نهتم  
بمفهوم الجسد كمفهوم مجرد، فهذا مبحث  
حظي بالكثير الجمّ من الدرس و التحليل  
والمقاربة. إننا في هذا المبحث سنعكف  
على مفهوم الجسد في إطار محدد هو  
إطار رياضة الأيكيدو و فن ممارسته تبعاً  
لحركية هذا الجسد و بيان آليات اشتغاله

داخل منظومة آسيوية الأصل فرعية التعاطي في أفق تحليلي يقوم أساساً على قدراتنا الخاصة في التأمل لهذه الرياضة من خلال تجربتي فيها و داخل منظومتها.

كيف يتعامل الجسد مع الدوائر المعرفية الكامنة في عمق التحركات التقنية الخاصة بفن الأيكيدو؟ كيف يتمثل هذا الجسد ذاته وكيف يدركها و هو يتحرك داخل الركح في علاقته مع الإنسان (الشريك ) و مع النظرية ( المرجعية الفلسفية و مجموع المبادئ الموجهة )؟ وكيف يتحرك نازلاً من منظومة متماسكة نظرياً بمرجعيتها الفلسفية الآسيوية الدقيقة ؟ و كيف يتحرك في منظومة أخرى جديدة كل الجدة و تمتلك كل القابلية لتطويع أديبات فن الأيكيدو تطويعاً محلّياً لا يחדش في الأصول خدشاً و لا يفارقها و لو مفارقة بسيطة ؟ هذه أسئلة واردة و أسئلة أخرى تنال تباعاً نجيب عنها في هذا الكتيب المحدود برؤيتنا الخاصة والذي لا يدّعي في المجال سبقاً،



و إنما يدّعي إسهماً متواضعاً بهدف واضح لا يروم التعليم و التوجيه و لا يبحث عن كيانه المعرفي داخل الرسومات و الصور الشارحة و الموضّحة، و إنما هو طرح معرفي من منظور خاص تغذّيه تجربة طويلة لكاتب هذا الكتاب في فن الأيكيدو. وهي تجربة على تواضعها كانت كافية كي تسعفني في التأمل و استخلاص نتائج هذا التأمل و استقراء ما هو قابل للاستقراء من ممارسات طويلة في المجال، و استنباط ما هو قابل للاستنباط أيضاً، و الخروج بمخرجات فكرية و فنية عن هذه الكينونة الجسدانية و الرياضية و الفنية و التقنية و العامرة بالأبعاد الفلسفية و الروحية.

و حسبنا من هذا أن نكون مساهمين فقط لا رائدين نقتات من رؤى من سبقونا إلى الضوء و نحشر ضوءنا في مشكاتهم، هادفين بذلك إلى تأييد هذا الفضاء الرياضي الذي يعج بالدراسات التعليمية و التوجيهية و الذي هو بحاجة قوية إلى

الدراسات الفكرية الراصدة لإشكاليات الجسد داخل فن الأيكيدو.

ينطلق كتابنا، و ببساطة معرفية ومنهجية واضحة من دراسة حالات الجسد في اشتغاله لا في نظره. في حركيته لا في مفهومه. في ممارسته على أرضيات واقع كبير هو المجتمع الرياضي اللصيق بالمجتمع الإنساني، لا في بعده الفلسفي العائم. في تحولاته على صفيح الركح لا في تهويماته التجريدية. بمعنى بسيط أيضا فإن كتابنا هذا سيسنتبط المفهوم من الممارسة و النظر من الفعل و الخلاصات من التجارب. و من ثمة فإن ما يبني منهجنا في التعامل هو فلسفة التأمل للممارسة و للتجربة و للخبرة، وهذا ما يفسر غياب الهوامش و المراجع والمصادر في مبحثنا المتواضع لأنه مبحث قائم على التأملات الخاصة و المنصبة على تاريخي الشخصي في ممارسة فن الأيكيدو.

و سوف لا نبحت أيضا في فينومينولوجية الجسد من حيث هو جسد

متصالح مع ذاته أو مغترب عن ذاته، فهذا أيضا مبحث له أخصائيوه و له أهله الثابتون و الراسخون في علمه. و لكننا قد نتقاطع مع بعض نتائج هذه المباحث بما يخدم تصورنا المحدد في آليات اشتغال الجسد داخل منظومة الأيكيدو. و من ثمة، فإن كل انزلاق خارج هذا الإطار هو مجرد لغو لا طائل من ورائه، و نتمنى من القراء الأعزاء أن يحسبوه ضدنا في قراءاتهم الواعية و الناقدة و المضيئة و المضيئة لعتبات دراستنا التي بين أيديهم. فالكتاب الذي بدأ هنا منذ عريننا لن يكتمل إلا هناك في عرينكم، و لن يجد صداه الطيب إلا في معترككم الناصح و المقوم و المعدل والمصوب ...

و الله ولينا في التوفيق وسداد  
الرؤية

**اليقظةُ الأولى**  
**سؤال الجسد في فن الأيكيدو**

**\*\*\*\*\***

في مقابل مقولة سقراط التي تفيد أن الجسد سجنٌ للروح، نقول إن مجال الأيكيدو يتيح مساحات شاسعة للتصالح بين الجسد والروح. و ذلك بما يوفره الأقسام الأول للأقسام الثاني من فرص تجليها و مظهرها. لم يعد الاهتمام بمقولة الجسد ترفا فكريا أو بذخا ثقافيا، و إنما أصبح محورا مركزيا في الدراسات الأكاديمية نظرا لوزنه الاجتماعي والثقافي الذي أضحي فيه الجسد موضوعا تأسيسيا لنظريات متعددة في تخصصات واسعة.

يعرف سؤال الجسد في أدبيات فن الأيكيدو تغييبا شبه تام، و خاصة في الدراسات العربية التي عكفت على إمداد الخزانة العربية الرياضية بمجموعة من البحوث الجيدة ذات الطابع التعليمي والتقني، و المرفقة بالصور التوضيحية. بخلاف الدراسات الغربية التي قدمت فائضا من الدراسات المحللة لثقافة

الأيكيدو خارج الوجهة التقنية. إنَّ وصفنا لهذا المنحى العربي في التعاطي لفن الأيكيدو ليس قدحا البتة، وإنما هو أقرب إلى التشخيص منه إلى المؤاخذة، في غير ادّعاء أن ما نقدّمه هنا هو السابق الفريد و الطرح الوحيد. من ثمة يكون بحثي هذا أقرب إلى التأمل في ثقافة الأيكيدو منه إلى الدراسة الأكاديمية، في غياب مراجع تتناول الجسد في علاقته بهذه الرياضة. وهو تأمل يقوم على استقراء تجربتي المتواضعة في الممارسة لهذا الفن، و ينهض أيضا على استثمار ملاحظاتي لحركة هذا الجسد المتفردة في عالم فنون القتال و مجالاتها الواسعة .

إن مسألة الجسد أو سؤال الجسد في نزوعه الشعري هو طرح منطقي وملزم، لأنه يستحيل أن نتصور روحا تتجول على صفيح الركح وحدها في انفصال تام. لابد لهذه الروح من وعاء يحتويها و يصرف حركتها فيزيائيا في مقاربة متجلية واضحة للعيان تتأرجح بين مدّ و جزر: مدّ المعنى

الثاوي خلف ستارات الحكمة المستفادة من تاريخ فن الأيكيدو... و جزر الجسد الوعاء المحتوي، و الذي يترجم غائية المعنى واقعا ملموسا لقياس نتائج التحصيل لدى المريد الممارس. و نقصد بتاريخ فن الأيكيدو سيرورتين بحرفي السين و الصاد: الأولى ترتبط بسيرة هذا الفن منذ التأسيس الأول لدى المعلم الأول ( أوشيبا ) باعتباره نقطة بدء غير مغلقة على ذاتها، و منفتحة على ماضي التراكمات في فنون القتال، و منفتحة لاحقا على العديد من الشيوخ الذين ساهموا في تأصيل و تطوير هذا الفن إلى اليوم، و بالتالي فهم قد راكموا مزيدا من أشكال الحكمة في تلاوين مختلفة تمد النبع و ثريه، و تفتح مجاريه على المزيد من إمكان الإثراء عبر الأجيال الراهنة والقادمة.

و الثانية ترتبط بالتاريخ الشخصي لممارس هذا الفن في تجليه البسيط على مستوى الركح (tatami) و على مستوى الواقع، حيث تتحول مهاراته في

عمليات التحكم المنهجي الناضج لآليات المسك و الدفاع إلى سلوكات حكيمة أو أقرب إلى الحكمة منها إلى الأفعال و ردود الأفعال البسيطة التقنية الخاوية من المعنى، و التي تنتهي صلاحيتها بانتهاء حصص التدريب أو التمرين أو المشاركات الاستعراضية الجماعية.

نعتبر موقَّعةً الجسد في ثقافة الايكيدو مسيرةً غير مفروشة بالورد، و إنما هي مغامرة محفوفة بالمطبات والانزلاقات الجانبية، خاصة و أننا نعتمد في استقرائنا للموضوع على شرطين مختلفين: واحد غير قابل للقياس هو التأمل، و ما التأمل إلا نشاط ذهني هيولاني يخضع لرؤية خاصة و لا يرقى إلى الحقائق و جني الوثوقيات و الدوغماتيات. و الثاني قابل للقياس و هو الملاحظات المجتناة من تاريخ تعاملي مع هذه الرياضة من باب الواسع، أي من باب الممارسة لا من باب الفرحة و التلقي. من هنا صعوبة التحصيل و التخرج و الاستنتاج و الحكم. و لا يسعنا في هذا المقام إلا أن نستعين بذائقة



المتلقي في تفهم وجهات نظرنا التي قد تبدو في بعض الأحيان مغرقة في التأويل، ولكنها لا تبلغ درجات الشطط و القفز على البدايات في استخراج المخرجات.

- كيف نعقل هذا الجسد المرن في ثقافة الايكيدو ؟

- كيف يرسل إشارات المشفرة ويحولها إلى معلومات قابلة للقياس و قابلة للاستثمار في مجال التعليمات ؟

- هل هذا الجسد معطى جاهز وخاص أم هو جسد عام اكتسب خصوصياته الحركية عبر آليات التعلم المفرد و المتفرد في عالم فنون القتال ؟

- كيف يرقى هذا الجسد في ثنائية المادة و الروح رقياً نوعياً يسير في اتجاه التميز الحكيم لا التميز المجاني القاضي بالتمايز فقط، أو القاضي بمقولة المفاضلة في غير معنى ؟

لا نتصور تجربة الجسد في فن الأيكيدو فكرة تتجشم صعوبات التحصيل من أجل تمايزها فقط ، عن تجارب الجسد في فن الكاراتيه مثلا أو في فن الملاكمة أو في فن كرة القدم أو غيرها. الأمر أعمق من ذلك بكثير، إذ الهمّ فيها هو همّ ثقافي مشروع. و قولنا (مشروع) لا نقصد به شرعية الوجود لهذه المنظومة الرياضية أو التعاطي لها، فهذا أمر محسوم و لكن نقصد به بناء خطة محكمة تتأسى بها أجيالٌ قادمة في فن الأيكيدو من خلال تمثل حضور الجسد في هذا الفن وخروجه من حالة البداهة إلى حالة المساءلة. و بالتالي إلى حالة الحكمة البانية لنسق فكري قد يمتح من الفلسفة بعض مادته المعرفية، باعتبار الفلسفة رافدا قويا من روافد التطعيم لمقولة الجسد في هذه الرياضة و إلا، فسوف ينحصر دوره في حركته الآلية المحكومة بالتماس التقني بين الممارسين، والمحفوظ عن ظهر قلب، و المفرغ من المعنى إلا معنى واحد، هو معنى التكرار والشبه و التقليد الآلي لشيوخ و معلّمين

اجتهدوا وتركوا باب الاجتهاد مفتوحا على مصراعيه.

الجسد في فن الأيكيدو مقولة كائنة مفارقة دالة ووظيفية تتميز بالحضور الدائم لمفهوم اليقظة. هناك صورة مثلى لهذه اليقظة أضربُ بها الشاهد: تتلخص في جلسة الأيكيدوكا في مواجهة الشريك تاهبا للنزال في مجال التنافس بواسطة الأدوات القتالية، وخاصة ما يطلق عليه في هذه الأدبيات باسم الكاتانا katanal . وهو سيف مستقيم وفي رأسه تقوسٌ بنسبة قليلة جدا، و بحدٍ مضاءٍ واحد، و بطول سبعين سنتمترا ... في هذه الجلسة لا يُسمح للجسد بالغفلة أو التغافل أو السهو بتاتا. و يتم اختزالُ الجسد كلياً في حاسة البصر التي تتوجه إلى الغريم (الشريك) تحاصره في كُله وفي جلّه، في واقع جلسته و في افتراض هجومه، حتى و لو انحنى هذا الجسد تاهباً للقيام من وضعية الجلوس التي تُسمى سيزا seiza. فالعين تبقى راصدة لكل حركات الآخر تحسباً لكل فعل

قد يصدر منه، فتقرؤه قابلية الممارس  
الحكيمة قراءة ماكرة في خلق نبيل،  
وتبني على هذه القراءة رد فعلها  
المناسب. و حسبنا من هذا استشهادنا  
بالمثال لتكريس فعل اليقظة فقط، أما  
علاقة الجسد بالكاتانا و بأدوات القتال  
فهذه حكاية أخرى تحتاج إلى درس  
مستقل.

هذا مقامٌ يستقيل فيه الجسد من  
حالة الطبيعة إلى حالة الثقافة عبر مفهوم  
اليقظة البانية لا للفعل و لرد الفعل، و إنما  
للحياة و الموت، خاصة إذا حوّلنا فن  
الأيكيدو إلى جذوره التاريخية عند  
الساموراي الذين لا يُسمح لهم و لو بحبة  
خردل من غفلة أو سهو أو استصغار لشأن  
الغريم. إن الجسد المتحرك اليقظ على  
صفيح الركح tatami هو صمّام الحياة،  
التي لا تقابل الموت في ظرفية التعلم،  
وإنما تعني الوجود المتّسم بالحضور  
الذكي في سياق رياضة لا ترحب بتاتا  
بالتراخي أو الكسل أو اللامبالاة. و هذه  
الأخيرة و غيرها شبيهة بها مقولات تفيد

الموت... إنّ الحياة المرتبطة بحالات الساموراي تنتقل من ماهية الوجود إلى ماهية الحضور، لأن فن الأيكيدو لا يكرس ثقافة العنف و الإقصاء، و إنما يبني ثقافة التعايش. و حتى في هذا المقام، ينتفي أي تغييب لعنصر اليقظة، باعتبارها المفتاح الأول للممارسة الرشيدة لفن الأيكيدو.

اليقظة في هذا المجال توازي الثقافة لأنها تنتقل بالممارس من الفعل ورد الفعل الذي تبنيه الغريزة، و مثال ذلك رد فعل الحيوان تجاه هجوم حيوان آخر، كيقظة الغزال مثلا إزاء تربص حيوان مفترس. هذا التحول من المواجهة إلى المحاورة، يتكلم فيه الجسد مع الجسد الآخر، في تناغم خاص يسير فيه مسلسل البناء في اتجاه التكامل عبر دوائر حركية و حركات دائرية، يلتحم فيها الجسدان التحاما رشيقا في انسيابية عجيبة، تبدو فيها الصورة متعثرة عند المبتدئين بحكم وجودهم في مرحلة أبجديات التعلم، و لكنها عند الواصلين

تتجلى حركات عارفة و عميقة و متحدثة  
بألف معنى، فيبدو للناظر أن التواطؤ  
الجميل هو الباني لهذا النسق الدائري  
فيما الأمر لا يعدو أن يكون وحدةً منسجمة  
لهذين الجسدين في تفاعلها النسقي  
المبهر.

و في خضوع هذا الجسد لقوانين  
الجاذبية و ضوابط البيولوجيا يكون ارتقاؤه  
رهيناً بدرجة يقظته. و الارتقاء هنا لا يكون  
حسباً ملتصقاً بالمفهوم الفيزيولوجي،  
وإنما المقصود هو قدرة هذه الكتلة  
(اللحمية إن جاز التعبير) على تجاوز ذاتها  
في دعوتها الأبدية إلى الاسترخاء  
والتسليم بقدر الأرض و جاذبيتها. لا أحد  
قادر على الانزياح المادي عن دعوة الأرض  
المشروعة بحكم الانتماء إلى هذه  
الأرض... لكن ممارس الأيكيدو يستطيع أن  
يخرق هذا القانون خرقاً روحياً لا يتم إلا  
عبر المكابدة الطويلة و الشاقة بعنوان  
الالتزام و التجرد لمواد هذه الرياضة و هذا  
الفن و برامجهما الصارمة. عندها فقط،  
وبفضل هذه اليقظة المرنة، يستطيع

الأيكيدو كما أن يرقى بجسده رقى نوعياً  
على ثلاث مستويات:

الأول عبر مهارات السقطات التي  
تقلص من ثقل المادة الجسدية في  
تفاعلاتها الحكيمة، وهي السقطات التي  
تختلف صورتها عن نظيرتها في فن  
الجيدو، مثلاً، فهذا الأخير تتلبس فيه  
السقطة حالة انهزام يعلن الحكم بعدها  
عن نقطة ضد الممارس الذي يسقط أرضاً،  
فيما السقطة في فن الأيكيدو هي في  
ذاتها استعلاء و رقى لأنها مرغوبة، و تمثل  
مجالات حركية يقيس فيه الممارس قدرته  
على التجاوب المتناغم مع حركة الشريك.  
و يصبح الأداء الجيد لعمليات السقوط  
المعروفة باسم projection معياراً تفوق  
وتحكم منهجي في حيثيات الجسد  
وملابساته و في سقوطه و نزوله  
واستسلامه الإيجابي الجميل. و من ثمة  
فإن أي سقوط متعثر لا يصم  
الشريك (tori) وحده بالإخفاق في الأداء  
الجيد المطلوب، بل يصم الممارس (uke)

أيضاً، بل يصم الوحدة المتخلّقة بينهما و النابعة منهما على اعتبار أن مقدمة الأداء رهينة بنهاياته. و المقدمة شأنها شأن الخاتمة، تشكلان نسيجاً واحداً موحداً لا قبل لنا في الفصل بين أقنوميه البتّة.

في حالات السقطة أو النزول، تتمظهر حالات نقيضة هي المرغوبة في آخر المطاف، فالسقوط لا يُفهم إلا داخل نقيضه: الارتقاء، و السقطة المرتبطة بوضع الأرض تفيدها مقابلاً دلالياً هو وضع السماء. من هنا نستوعب جيّداً حركة خاصة في هذا المجال، و في التمثيل لها لا الحصر نذكر تقنية تانشي ناغي *tenchi nage* المعرّبة بأرض و سماء، و هي التي تتجه فيها يدٌ إلى الأرض فيما اليد الثانية تتوجه إلى السماء قبل تنفيذ فعل المسكة وأجرأة هذا المسكة ثم سقوط الشريك في تفاعل متناغم. و هذا مثالٌ من أمثلة عدّة فحسب.

و الثاني يتم عبر معنى الارتقاء لا في ذاته بل في امتداده، و هذا يمتد من داخل الحصص التكوينية إلى خارجها، أي



في واقع الممارس و في حياته اليومية. ويتعلق الأمر بنوع من الارتقاء الروحي القاضي بانتفاء الكتلة مجازا لا حقيقة. و لا يحس بهذا السمو إلا ممارسٌ أخلص الانخراط و الإرادة الرياضية الفنية الممزوجة بكثير من الإخلاص. و يمكن تقليص المسافة الدلالية لهذا الارتقاء من الغموض إلى ما يشبه الوضوح في قولنا: إن ارتقاء الجسد هنا مفسَّرٌ باختلاف ممارس الأيكيدو عن غيره من عامّة الناس الذين لا يشعرون بهذا الارتقاء، أو يشعرون به في حالات أخرى مثلما هو الشأن عند الصوفية أو العباقرة الذين يرتقون عبر إبداعاتهم على الدهماء.

و الثالث و هو درجة عالية في عمليات التحصيل و الإرادة (مشتقةً من العلاقة الروحية بين الشيخ و المريد). ويتعلق الأمر بارتفاع منسوب الحكمة لدى الممارس سواء تعلق الأمر بمخرجات تحصيله العملية عبر الأداء الجيد في مجالات التكوين أو في الحياة اليومية، أو تعلق الأمر بمخرجات التزامه اللامشروط

عندما يصبح المرید مالکاً للقدرة على إنتاج الحكمة و الدخول في مرحلة الأستاذية الجامعة المانعة. أو بتعبير عربي، الدخول في حالة الإجازة بمفهومها القديم و الأصيل و التي تسند فعل المشيخة لهذا المرید المخلص.

**اليقظةُ الثانيةُ**  
**إدهاشُ البداهة في فن الأيكيدو**  
**\*\*\***

ليس سؤالاً سؤالاً لا يضعنا أمام  
مرايا الشك في هذا المؤلف الذي يحبس  
النظر عن الأمداء الممكنة في علاقتنا  
بذواتنا وعلاقة ذواتنا بالما حول. أقول هذا  
لأنني في تجربتي البسيطة في مجال  
فن "الأيكيدو" كنتُ أدخل الركح مفصولاً  
عن جسدي، وأنا أعتبره "آخر" يستحق كل  
القهر الرياضي كي يذعن لمشروع  
الشخصي القاضي بتخسيس وزنه أو  
بترويض بدائيته، أو بتشذيب ديناميته  
المبنية داخل أنساق الزقاق والشارع  
حيث يتحكم القرين والأقران في تريب  
هذا الجسد انطلاقاً من ثقافة المشترك  
أولاً ومن ثقافة المقارنة والمفاضلة ثانياً.  
وهنا (تدخل السينما في هذا المؤثر  
الموسوم بالشارع حيث الرغبة في  
التماهي مع أبطال تاريخيين، أذكر منهم  
هرقل وسبارتاكوس وعنترة وغيرهم، حيث

كان ستيف ريفز وفريد شوقي وغيرهما يداعبون مخيالنا بتقنيات سينمائية عالية).

ولقد ألفتُ جسدي قديما حتى حسبته صديقا لي ينفصل عني باختياراته. وقد حوّلتُ هذه الألفة يوم اعتنقتُ فن "الجيدو"، مبكرا في عقدي الثاني، ثم تبلور هذا التحول عندما اعتنقتُ فن "الأيكي دو" في عقدي الرابع، وبينهما كنت أغازل كرة القدم في بطولات الأحياء وفي بطولات القسم الوطني الثالث، وفي تفاصيل هذه المحطات كان يسكن شيطان السؤال وكان يكبر.

في هذا المسار، اكتشفتُ كم كانت سذاجتنا واضحة في التعبير عن هذا الجسد، وعن رغباته في جو طغت عليه الطقوسية الفاصلة بين الذكر والأنثى... حيث كلما تمّ إبعادنا عن عالم المرأة، كُنّا نزداد إلحاحا على تبويب فصول الجسد في اتجاه الأنثى، انطلاقا من وعينا اللاواعي بأن كل تطوّر في أي عضلة من عضلاتنا هو هدية للأنثى الساكنة فينا، أينا أم شئنا.

في نضجي الآني، أرى الجسد  
موضوعا ملائما للتحليل، لا في تشعباته  
البيولوجية أو الأنثروبولوجية أو  
السوسولوجية... ولكن في فلسفته  
النابعة من علاقتي النوعية بأشكال  
الممارسة لفن الأيكيدو. وهنا يحق لي  
كممارس أن أخرج بقناعاتي الجسدية من  
شرنقات التكوين العضلي المسطح إلى  
التكوين المتسائل والمسائل لحركة هذا  
الجسد النازحة من ثقافة الشرق  
الآسيوي، بحمولتها الفكرية الخاصة،  
والمختلطة بتراب مغربي عربي إسلامي.

تبدو مفردة الجسد أمرا بديها، مع  
العلم أن البداهة أحيانا هي مداخل  
شيطانية لمتاهات الأسرار وخبايا الأشياء،  
لأنها تترك كثيرا من الفراغات بغير أجوبة،  
ومنها و فيها يتعملق السؤال حتى ولو تم  
إقباره. وقد يأتي يوم ينبثق فيه هذا  
السؤال ماردا لا قبل لنا برده. والبداهة  
مبطنة دائما بنقيضها: فما هو مألوف  
عندي مدهش عند الآخر، وما هو بديهي  
عندي اليوم قد يصبح مدهشا غدا لديّ

في مسلسل التحولات الممكنة في إنسانيتي... وإلا، فالحكم على جسدي بالسكونية مسألة مقبولة إذا كدّنا فيما ما تستبطنه البدايات من إدهاش.

من هنا، ضرورة تحويل النظر إلى هذه المفردة المسمّاة بالجسد، على الأقل في مجال اشتغالنا الآن، أي في مساحات ثقافة أو فن الأيكيدو، حتى لا نشط بالاستنتاجات بعيدا عن منطق التخرّيج والتحصّيل. والمفاهيم هنا، هي مفاهيم خاضعة لشخصي لأنها مرتبطة بجسدي، وبالتالي بأي إسقاط لنتائج هذا التحليل على الذوات الأخرى ينبغي أن يحترس من التعميمات والتهويمات وإطلاق الأحكام جزافا في فراغٍ يفتقر إلى أبسط بصمات العلمية.

الجسد يرقص في كل فضاءات الأيكيدو. ولماذا بدأت بفكرة الرقص؟ لأنها فكرة ذات حساسية مثقلة بالخطر في ثقافتنا العربية القاضية بربط فعل الرقص بتمثلاتنا الشعبية المعجونة داخل الطابوهات التقليدية. ورقص الجسد في

ركح هذا الفن يرتبط أساسا بحركات ما يسمى في أديبات الأيكيدو بالـتاي سباكي (tai sabaki) وهي سلسلة من الحركات المبنية بإيقاعات خاصة تمهد للممارس فكرة التحكم في الجسد انطلاقا من تمهيده على اللف والدوران في افتراض مواجهة الآخر الموصوف بالخصم في رياضات أخرى، والذي تسميه فلسفة الأيكيدو بالمشارك أو الشريك.

إن هذه العملية التي تتكرر في كل بدايات الحصص التدريبية هي ذاتها التي تصاحب الممارس في تطبيقاتها الافتراضية على الركح، وهي ذاتها التي تصاحبه في الملتقيات الرسمية وفي التكوينات الموسمية، وعليه أن يتقنها أمام الآخر مجسدا في المتفرجين باعتبارهم عيناً مستمتعة وناقدة ومقتدية في نفس الآن، وأمام لجان التصحيح والتقييم باعتبارهم عيناً مراقبة تمتلك في نظر الممارس النموذج المثالي لهذه العملية، وهي العملية التي قد تكون حاسمة لوضعية "الايكيدوكا" وهو يتعرض للعنف



في حياته اليومية. ومن ثمة فهذه الرقصات الداخلة في بدايات التعلم تخرج من مجرد حركات للتعلم إلى سلوك يومي يخالط نسغ حياة الإنسان، ويشكل حدود تصرفه في ثقة كبيرة بأن جسده يصبح معرفة ثقافية بعد أن كان معرفة حركية فقط.

تكاد تتحوّل رقصة ( التاي سَباكي ) إلى طقس يتكرر في كل حصّة تدريبية، وفي كل لقاء تظاهري، محلي أو عابر للمحلي... وفي تكراره تنتفي البداهة والرتابة بحيث تخرج هذه الحركات من مجرد إجراء تمهيري يتقن فيه الممارس فن الروغان (l'esquive) إلى دينامية تخالط نسغ حياة هذا الممارس لهذا الفن، وبالتالي يصبح أمراً محالاً أن تُغَيَّبَ هذه الرقصة داخل برنامج التكوين، سواء على المستوى القريب أو البعيد في تجربة المنخرط في هذا المسلسل الحركي.

من تحليلات حركية الجسد داخل منظومة الأيكيدو، أنه جسد يقوم في وجوده وفي تفاعلاته على حاسة اللمس

التي تتحوّل من مجرد عملية حسية لإدراك الآخر وتموقعاته في سيرورة الفعل الرياضي إلى وجود مستقل يروم تدجين العنف في وجود آخر مستقل أيضاً، وبالتالي يكون هذا التدجين فعلاً يُمارسُ على الذاتِ أولاً بأوّل. ويستحيل أن نتصوّر فن الأيكيدو يتمظهر خارج الآخر الشريك على صفيح الركح (tatami) أو على صفيح الواقع. اللمس إذن معيارٌ لوجود الذاتين ولتفاعلهما باعتباره طاقة حسية في مادتها الخام تتضاعف طاقةً داخلية في غضون الممارسة وتصبح وعياً ذكياً لا آلياً بضرورة استيعاب الآخر في تحولاته المكانية، مادام الممارس يتصرف بسرعة خارقة في التعامل مع أفعال الآخر وردود أفعاله في تجدد مستمر للفعل ولرد الفعل.

من هنا نفهم قوة هذه الحاسة وهي تشكل فعل الجسد داخل فن الأيكيدو، وتصوغ ملاحظاتها البسيطة والمركبة لجسد الآخر، في معرفة سيكولوجية بسيطة لسلوك الآخر، وفي معرفة نقدية

أيضا لتمظهرات أخطائه التي تتحول إلى  
مؤشرات بنيوية لعلامات الجسد وهو  
يتشكل كائنا يحمل المعنى ونقيض  
المعنى، وكلاهما شفرانٌ تفضحها حاسة  
اللمس.

**اليقظة الثالثة**  
**المحارب الجميل**

**\*\*\***

في فن الأيكيدو يتكلم الجسد  
باعتباره معادلا موضوعيا للمقول الذي  
هيمن طويلا على مشاهد التعبير في  
مجالات التربية على هذا الفن الأصغر  
وقيمه.

هكذا يدعوننا فن الأيكيدو إلى  
الاستماع إلى هذا الجسد وإلى ملاحظته  
وهو يتحرك في الفضاءات الممكنة داخل  
قاعة التدريب، على صفيح الركح المتميز  
بطقوسه الخاصة و المختلفة. الجسد يفكر  
بمعية الأجساد الأخرى ليتشكل من هذا  
التفاعل الجمعي تناغم جميل يغني  
فلسفة السلم ومبادئ التسامح.

و لقد صدقوا عندما قالوا (إنّ ممارس  
فنّ الأيكيدو محاربٌ جميل) يؤمن بالفكرة  
الجميلة التي تغلف الجسد في ثنائية  
مبهرة، وتوجهه إلى معانقة الشريك، على  
اعتبار أن أدبيات الأيكيدو ترفض المقولة

التي تسمّي الشريكَ خصماً أو غريماً أو  
عدواً...

الأخرُ شريكٌ في بناء منظومة  
التواصل السلمي عبر حركات وتقنيات  
ومسكات تبدو في أول وهلة، ولغير ناظر  
متفحّص، أنها من بنات العنف، لكن الرؤية  
الشاملة لفسيفساء العلاقة بين  
الممارس والشريك تفيد نقيض ذلك تماماً.

فالتسامح هو عنوان هذه العلاقة،  
وهو عنوان هذه الفلسفة التي تركز على  
ربط الجسد بالمعنى في حضور متميز  
للممارس وهو يذوب في طقوس العطاء  
والأخذ، والاستمتاع الصامت، والاستماع  
الحيوي، والملاحظة الذكية، والهدوء  
الحكيم الذي لا يني يمتص كل أشكال  
العنف في لغة جسدية انسيابية يوطرها  
تنفس عميق ويوجهها إلى غايات نبيلة.

يدرك ممارس فن الأيكيدو أن الجسد  
هو أداة الاشتغال داخل الفضاء المشترك  
بكل تفاصيله المادية والمعنوية والعلاقية  
الفاعلية، وهو بهذا الجسد المحدود يدخل

بشكل لا إرادي في مغامرة خلق أشكال غير محدودة من العوم بهذا الجسد داخل تموجات روحية لا تتناقض مع واقع الركح، أي ال Tatami .

ليس معنى ذلك أن ممارس هذا الفن مجبر على دراسة ميكانيزمات هذا الجسد من زاوية المتخصص و العارف بأسراره، الضابط لبنياته علميا وطبيا ونفسيا، من منظور نظري موسوعي. فهذا ادعاء لا مقام له هنا... يلزم الممارس فقط أن ينساب مع شيخه، المدعو في أدبيات الأيكيدو بـ Sensei في لحظات جوانية، تستثمر في (المُريد) تجليات القوة الكامنة، عبر مجموعة من التعلّمات القمينة بإخراج الإبداع الممكن من جسد ألف الاسترخاء الخاوي والذعة الرخيصة في خضم اليومي.

في هذا السياق، وبعد مسلسل منظم وطويل من التمارين الغائية يتمكن جسد " الأيكيدوكا " من إدراك حدوده الخاصة وقدراته الممكنة فيزيقيا، وتجاوزها. وهنا تكمن اللحظة القوية حين

يتمكن الممارس من تخطي ضعفه وتعثره وعجزه الواهم.

الاشتغال على الجسد هو السفر معه في خطين متوازيين: خط الالتزام بمواعيد التداريب الأسبوعية، وخط الالتزام الأدبي والروحي بأهداف هذه الرياضة. وبين الحضور لأول حصة وحصة الامتلاء، يمتد السفر الجميل في البحث عن تجليات هذا الذي نسميه جسداً، والذي نحس ثقله كلما استجبنا لرغباته الهجينة.

ينفذ الجسد في فن الأيكيدو مجموعة من الحركات على شكل هجوم أو دفاع. وهو في كل هذه العمليات يتحرك بنويًا بحيث إن كل الأعضاء تستجيب لتناغم الحركة المبنية أساساً على التوازن الجمالي.

هذا التوازن الجمالي تغذيه أرضية أولية في بناء التعلّمات منذ الحصص الأولى للمتعلّم \المريد، بحيث يبدأ الجسد في التعرف على ذاته عبر حركات الـ



**taisabaki** وهي تقنية حركية تشبه الفتل الصوفي بتنوعات مختلفة عبر سلسلة من أشكال الدوران الوظيفي، يحقق فيها الجسد مجموعة من الأهداف..

-إدراكُ التوازن الفيزيقي والتوازن الجمالي

-التهيئ الافتراضي لحركات الهجوم والدفاع

-الاندماج المنضبط داخل الجماعة

-المصالحة مع الجسد عبر اكتشاف تعثراته الطبيعية و ترميمها بما ينبغي من الليات المكتسبة.

-اكتساب مهارات التركيز

-اكتساب خاصية الانسيابية في حركات الجسد

وأهداف أخرى تتناسل من المثلث العلائقي (أرض - جسد - سماء) وهو المثلث نفسه الذي يختزله فضاء الـ Dojo و ينزله من النظر الى الممارسة.

الجسد في وضعية " سيزا " Seiza  
جسد هادئ ومتأهب وحماسي في  
طقوس خاصة و مختلفة، فيها يرتفع  
الرأس وينتصب الظهر وتثنى الأرجل في  
صورة الرفع من الركوع ، ويتداخل الكفان  
عبر وسيط الإبهام، تحت الصرة، وكأنهما  
يستدعيان الطاقة الداخلية الكامنة  
والكسولة للتجلي.

" سيزا " وضعية متميزة في مسار  
درس الأيكيدو باعتبارها جلسة افتتاح  
للحصة، وافتتاح لعمليات التأمل، ولتحصيل  
رصيد نسبي من طاقة التركيز، وخلق  
قطيعة مع الخارج، استعدادا للدخول في  
عالم مغاير تمام المغايرة للمعيش  
ولليومي. إنها مناسبة للارتقاء بالجسد  
حتى ولو كان ملتصقا بالحصير ( tatami )  
ارتقاء نوعيا تغذيه لحظة تأمل يزينا صمت  
جميل يسود الفضاء (Dojo) وتنتقل  
بالأيكيدوكا من حالة القطيع إلى حالة  
التميز.

كما أنها وضعية غير عادية، تتيح  
للجسد أن يتموضع داخل فضاء التداريب أو

العرض الذي يحتوي الذات ويحتضنها ويحاورها في أن. وفي هذا السياق المتقدم والجواني يحس الممارس أن وجوده لا ينتهي عند حدود جسده، وعند أقانيمه الفيزيكية. ذلك أن المرید عندما يجلس قبالة الشيخ فإنه يندمج فيه روحياً، وبالتالي يندمجان معاً في هذا الفضاء المشترك الموسوم بالوقار والهيبة والعطاء غير المشروط، وكأنهما يملآن الفضاء ويملؤهما في علاقة جدلية يحكمها وعي راق بغايات هذا الفن النبيلة المبنية على التواصل الحميمي والروحي الفعال.

ودون أن يشعر، تلقي جلسة (سيزا) بالممارس العادي تاريخياً في حضان ذلك الساموراي الذي يجلس قبالة الغريم وهو متحرر الأعضاء من ثقل الأرض، متأهب للرد، جالس بشكل يجمع بين الستاتيكية الماكرة مكرراً إيجابياً و بين الدينامية الهادفة و الواصلة، يعلمنا كيف نلغي المسافة بيننا وبين ذاتنا ونتقرب من أجسادنا حتى ولو طالنا ذلك الألم الناتج عن الالتصاق بالأرض... من هنا إحساسنا

القوي أن هذا الجسد في هذه الوضعية  
وعبر هذه الطقوس، هو أداتنا لتحصيل  
المعرفة بالذات وبالأخر وبالكون هكذا  
فالجسد في منظور الأيكيدو: باب مفتوح  
... كيف ذلك ؟

عندما يدخل الجسد الركح ( الدوجو)  
فإنه يتفاعل مع فضاء يتميز أساسا بلغة  
التسامح والانفتاح وقبول الآخر. وعندما  
يهاجم الأيكيدوكا غريمه، أو بالأحرى  
شريكه، فإنه يفتح أمامه كل الإمكانيات  
لتفتح شخصيته، على عالم الخير والجمال  
والقوة، وبالتالي فإن أي مقارنة لفهم هذا  
الفن لا ينبغي أن تلغي من اعتبارها فكرة  
الأبواب المواربة.

الأبواب المواربة فكرة تقوم على  
المراوغة. فالممارس لهذه الرياضة يعتمد  
المراوغة باعتبارها قاعدة في التواصل  
على الركح، و الجسد المتصلب المتخشب  
لا مكان له في عالم الأيكيدو. المرونة  
سيدة الموقف والدينامية الحية عنوان  
التفاعل ويقظة النمر الهادئة هي  
الاستعارة المطلوبة.

وشرح هذه الفكرة أمر بسيط... فأنت مثلا، عندما تهاجمني وأقاوم بجسدي الذي يشبه الباب المغلق، والمتصلب دون حراك، اعتمادا على تقديري أنني الأقوى، أكون قد فتحت المجال للتصادم الفيزيقي المؤدي للعطب والأذية، على اعتبار أنك تتصور قوتك قادرة على اختراق الجسد\الباب والانتصار على هذا التصلب البليد. لكنني حين أتيح لجسدي إمكانية الحركة وعبر المراوغة يمينا أو شمالا من خلال تقنية الـ Taisabaki ، أكون قد حررت جسدي من قدر التخشب وحولته إلى باب مُوَارَب يوهم بأنه مغلق و متصلب... فتصور معي، عزيزي القارئ، ماذا يقع للمهاجم المنفلت من قبضة العقل والحكمة والمستجيب للحس الغريزي وهو يروم كسر الباب بقوته المتهورة، مع العلم أن هذا الباب مفتوح الباطن مغلق الظاهر... وتصور معي قوة سقوط هذا الجسد في الفراغ وفي الغبن... وتصور معي أيضا وفي المقابل شموخ ذاك الجسد المرن الذي انفتح على السِّلْم عبر المراوغة وترك الانسيابية تقول كلمتها.

الأبواب المواربة فكرة مركزية في فهم هذا العالم الموسوم بالذكاء التقني والقيمي الذي يجعل الأيكيدو فنا نبيلًا جدًا، ورياضة سلمية جدًا. وهي رياضة تتفوق على مقولات العنف بتدجين هذه المقولات، وبامتصاص مظاهر الاندفاع الخاوية والمغذية لنسغ القبح والبشاعة والعنف في الحياة داخل الـركح (الدوجو dojo) وخارجه...

تشكيل الجسد في محراب فن الأيكيدو، تشكيلٌ عجيبٌ يقوم على تناغم المختلفات وتوافقها، و انسجام تشعباتها، في غير قسر أو إكراه أو فرض نازل وفوقاني... وكأن الأمر ينساب بين (الأوكي uke و التوري tori). أي بين الممارس لهذا الفن وبين شريكه، انسياب آلات عزف تختلف نوعياً، و تتشعب لتؤدي في الأخير نغمة واحدة دون نشاز.

في كل الرياضات تقريبا، يكون هاجس المهاجم تسجيل التفوق على غريمه بحصاد النقط أو بالضربة القاضية. في فن الأيكيدو يكون همّ " الأيكيدوكا "

هو الدخول مع شريكه في شكل من أشكال التواصل المتناغم، وهما يؤدیان حركات توافقية منسجمة بينها إحساس مسؤول بتقديم عرض جيد يجمع بين الجمالية والفاعلية، بين المرونة والقوة، بين المعنى والواقع، كي يمثل هذا الفن خير تمثيل. من هنا تنتفي " الأنا " المسكونة بالرغبة الغريزية في تكسير "الأخر" و إقصائه، لتحل محلها بنية متعالية تؤثت ذاتها بقيم التسامح والتوافق والتكامل، وتبحث عن تشكلها النهائي في رسم الجسدين لدوائر غير مغلقة، تفتح على فكرة اقتسام و تقاسم و تشاطر الجميل بمفهومه الاستيطقي والأخلاقي الصّرف.

تحضر في هذه الدوائر كل احتمالات احتكاك الجسد، إلا احتمالاً واحد هو قصد العنف ونية الإيلام وتبييت الضرر. ولا شك أن غياب، أو بالأحرى، حظّر الضربة واللكمة، خير دليل على صفاء هذه الدوائر من إشكالية القوة المندفعة في غير تصور

أو فلسفة... لقد قدّم فن الأيكيدو بديلا ذكيا عن اللكمة المباشرة بلكمة تموهية، أُطلقَ عليه في أدبيات هذا الفن (أتممي atemi) وهي حركة قوية تتسم بالمرونة والدقة، يوجهها المهاجم إلى وجه شريكه أو إلى أحد أعضائه، باحتراز شديد، ودون أن تلامسه أو تؤذيّه. والهدف منها أهداف، نكتفي فقط بأنها تشتت ذهن الشريك وتفقدّه تركيزه وتخلخل توازنه، ليصبح لكمة مناسبة بين فكي المهاجم النبل، وهو يستثمرها خير استثمار في أفق استكمال هذه الدوائر الذكية في هذا الفن الذكي.

يؤدي المهاجم والشريك رقصة التايساباكي بتنوعات متعددة وكثيرة، تتناسل من خلال تعدد سياقات الدخول في عرض أو مباراة أو مقابلة غير تنافسية، وبتبعد عن تحقيق الفوز لتسلم الميدالية في آخر المطاف. إن هذا الأفق غير موجود في عرف الأيكيدو .

الرقصة رقصات، جادة ومسؤولة، ومتناغمة حد التوحد، وحد التشاكل، في



عرض يتشابك فيه الجسدان في اتجاه التكامل بحيث إن هجمة الـ " آي هامي إيكيو "، مثلاً، ما هي إلا بداية مشوار رقصة ذكية تبدأ بالسماء وتنتهي بالأرض. وبين هذين القوسين تتفاعل الذوات على حصر الركح تفاعلا تكامليا ينسى معه (الأوكي و التوري ) جسديهما في حالة الانفصال، لتحل محله حالات من الاتصال، تقترب من حالة العزف على أوتار مختلفة أشد الاختلاف بنغماتٍ موحدةٍ أشد التوحد.

فن الأيكيدو تكريس راقٍ لفلسفة الجسد. فيه ينطلق الممارس من فكرة استحضار الآخر، الشريك، في عمليات التدريب والعرض، ويدعوه ضمناً إلى تطوير مهارات هجومه ودفاعه، عبر آلية فاعلة، هي حوار الجسد للجسد في أفق إنساني يفتح المجال للرغبة الغريزية الخازنة للعنف كي يتمظهر نقياً تُخلعُ عنه شوائب الرغبة في التدمير، لتحل محلّها صورة العنف كطاقة إيجابية بأبعاد رياضية نبيلة.

في كلّ الرياضات الداخلة نسق "فنون الحرب" يوجد حوار الجسد، لكنه في فن الأيكيدو يختلف، على اعتبار أنه تفاعل يستثمر الامتلاء المتعدد والمتمسرح بين ( الأوكي و التوري ) أي بين الممارس والشريك على حصير (التاتامي tatami) استثمارا يجمع بين الفن والتقنية. و تتناسل فيه الحركة البسيطة وتتشعب في حركات غايتها امتصاص كل أشكال العنف الكامنة في الطرفين معا وتحويلها إلى فراغ إيجابي.

بين الممارس والشريك مسافات معنوية كبيرة، هي ما أسميتها بـ (الامتلاء المتعدد)، عنوانها هو الاختلاف في كل شيء، في القوة وفي تمثل هذه القوة، في الوزن وفي استيعاب هذا الوزن. في رصد التعليمات وفي تنفيذ الحركات وفي كثير من الخصوصيات. كلاهما لا يستحضر هذا التعدد بشكل واعٍ لكنهما يدركانه بشكل كلي لا يحول دون انبناء رغبة الدخول في خضم التواصل الجسدي الروحي.

يتيح هذا التواصل للأيكيدوكا وشريكه القدرة على إلغاء هذه المسافات، لبناء ذلك الفراغ الإيجابي الذي لا يُبقي على الاختلافات ولا يذّر. بحيث يتحول الطرفان إلى دائرة إنسانية واحدة " أم "، تتوافق على خلق دوائر إنسانية صغرى، وكلّ دائرة صغيرة تتناسل عنها دوائر أخرى، وهكذا، حتى يكبر ذلك الفراغ الإيجابي بين الطرفين في خط تصاعدي يبني الشخصية على أرضية " dojo " لاستكمال بنائها على أرضية الواقع، في انسيابية متميزة.

خذ على سبيل المثال هجمة بحركة " شومان " واعتبرها دائرة كبيرة ينفذها الأيكيدوكا. يستقبلها الشريك بحركة دفاعية " إيري مي ناغي " مثلا. هي دائرة صغرى تتحول إلى كبرى إذا غير الشريك مجرى الانسياب وأمسك بيد الآخر على مستوى العنق وانقلب عليه بهجمة تركز على مسك " سانكيو " ليرسم الطرف الأول حركة " شيو ناغي " دائرة ثالثة وهكذا ... لنصبح أمام عملية تبادل الأدوار

**بين الطرفين و كأنهما يؤديان رقصة  
المحارب الجميل الذي يعتنق فلسفة  
السلم ويتمذهب بفكرة التسامح .**

**اليقظة الرابعة**  
**الحركة في فن الأيكيدو**

**\*\*\***

إن كل العاشقين لفن الأيكيدو والممارسين له حق الممارسة يصلون في نهايات مطافاتهم إلى نتيجة منطقية تربط مخرجات الممارسة بمقدماتها. أي بمدخلاتها البدئية في أبجديات التعلم، حيث يتمّ تسطير الأهداف العامة لتعاطي هذه الرياضة، و الأهداف الخاصة المتعلقة بالمديات أو الأمداء القريبة و المتوسطة، أثناء فترات التعلم الطويلة. و هذه النتيجة المرجوة و المتحققة في كثير من الحالات هي التحكم المنهجي في حركات الجسد، خاصة عند المريدين المخلصين لنسغ هذا الفن و هذه الرياضة.

من هنا، يتأى للممارس تحقيق فعل رياضيّ متميزٍ قريبٍ من كمال الإتقان، حيث يعانق فيه لحظات انبثاق متعددة تكرّس مقولات الصفاء و التجرد و الحكمة، و هذه الأخيرة تعتبر تنويجاً ذكياً لممارسة طويلة و شاقة يتجرد فيها المرید كلياً

لفلسفة الأيكيدو داخل حصص التكوين، وقد يحملها معه خارج هذه الحصص لتلقي بنظرته للوجود، تشذيبها و تنقيها وتقومها. و بالتالي تصبح هذه الحكمة الراصدة لحركات الجسد سلوكا يوميا علائقيا، يدعو هذا (الأيكيدوكا) أي ممارس فن الأيكيدو إلى استدماج الآخر في عشقه للسلام و تبنيه لفكر التسامح.

إن هذا التحكم المنهجي في حركات الجسد، و الناتج عن تاريخ طويل من الممارسة، هو تحكم غيري، لا يتشترق في إفادة الذات و صوغها وحدها، بل يستدعي الآخر في هذه الإفادة و في ذلك الصوغ. و لا أدلّ على ذلك من وجود مقولتين يفخر بهما كل ممارس لهذا الفن ويتعلق الأمر بـ:

- مقولة الضربة التمويهية (atemi) حيث يُمنع كل المنع على ممارس هذا الفن أن يسلك سلوك العنف تجاه الشريك أو (الخصم في أدبيات رياضاتٍ أخرى) أو أن يوجه إليه ضربة حقيقية في أحد أطراف جسده، و إنما يُسمح له فقط

بتسديد نيّة الضربة لا الضربة ذاتها. و هذه النيّة يترجمها إلى حركة إيهامية سريعة وخفيفة و مرنة و تقديرية و متحركة في الذاتين معا، تُفقد الشريك المُحاور توازنه وتجعله فريسة سهلة في متناول الممارس ( الأيكيدوكا )، و لا نقصد بعبور مفردة الفريسة شيئا من العنف أو ثقافة العنف في هذه الرياضة الحكيمة، و أما قصدنا الاستعارة استملاحاً في التعبير ومجازاً ليس إلا.

- مقولة الشريك: تغيب في ثقافة الأيكيدو مقولة الخصم لما تستبطنه من عدوانية غير مرغوبة، و تستبدلها بمقولة (الشريك) بحيث ينتفي وجود العدائية أثناء الممارسة الخاصة داخل الـركح، و أثناء الممارسة العامة داخل الـواقع. و من ثمة فلا وجود للخصم في نسغ هذه الرياضة بمفهومه العدائي القابل للتدمير و الإلغاء والإقصاء و إحداث الضرر به. هكذا يمتد هذا التحكم الجميل في حركات الجسد داخل نسغ الحياة اليومية، و يتحول من مجرد ممارسة لحظية داخل الـركح إلى اعتناق



فلسفي داخل الحياة نفسها. و كما يقدم الأيكيدوكا و شريكه على صفيح الركح انسجاما حواريا حركيا جديرا بالتأمل، فهو يقدم نموذجا حيا للإنسان الملتزم بثقافة السلم و التعايش.

إننا عندما نتحدث عن البعد الفلسفي في هذه الممارسات، لا نقصد به المفهوم العالم القابع في تنظيرات المفكرين و الفلاسفة، فهذا يتنافى مع أدبيات فن الأيكيدو العاملة على استيعاب كل أصناف الراغبين في مزاولته سواء منهم الصغير أم الكبير، المرأة أم الرجل، المتعلم أم الأمي ... و بالتالي، فحديثنا عن التوجه الفلسفي عند هؤلاء لا يدخلهم في خانات العارفين بالفلسفة، الآتية من أبراج التنظير المتعالي و الأسئلة الوجودية، وإنما هو حديث بسيط عن ممارسة بسيطة من بسطاء استطاعوا بفعل انخراطهم اللامشروط أن يجسدوا في سلوكياتهم الرياضية شيئا يشبه الفلسفة، لأنهم بكل بساطة مختلفون عن غيرهم ماداموا يسلكون في رياضتهم و في

حيواتهم الخاصة سلوكا مختلفا عن المؤلف بفضل احتكاكهم الطويل مع مجموعة من أشكال التلقي و التفاعل، منها الشفوي المرتبط بشرح الحركة على المستوى الذهني، و منها التطبيقي المرتبط بإجراءات التنزيل لهذه الحركة على أرض الواقع، و منها التفاعلات المختلفة و المتعددة مع الأقران و أصدقاء الركح و منها الاحتكاكات الموسمية في اللقاءات و الدورات التكوينية الوطنية والدولية.

إن حركة الجسد في تحققها عبر مجموعة من التقنيات ليست حركة نمطية كما يبدو لأول وهلة لذي نظر عابر قاصر. ويمكن أن نستنتج منها عددا لا نهائيا من الحركات الشبيهة تُدخلنا في رتبة رياضية آلية. و إنما هي حركة موحدة على مستوى التأصيل أي على مستوى المعلم الأول ( أو شيبا ) و التي يختفي وراءها تاريخ دينامي من التحولات و التعديلات الخادمة لوحدها لا المغايرة لها.

لكن هذه الحركة تصبح خاصة عندما تتبع من الشخص الممارس لفن الأيكيدو، حيث يستجيب لطبيعة تكوينه الفيزيولوجي و النفسي و السلوكي المرتبط بردود فعله المختلفة تماما عن ردود فعل الممارسين الآخرين. من هنا خصوصية الحركة التي بدأت موحدة ثم تشعبت ثم انسجمت في صيغ ذكية لحركة واحدة تندمج بأصالة صاحبها الممارس لها. و هذا الشعب المنسجم مشروط بمحددات  
ثلاثة:

- الأول هو محدد التمثل، و يقصد به مجموع التمثلات الذهنية لدى الممارس لهذه الحركة، و تختلف من شخص إلى آخر و تتحكم فيها الثقافة و العادة و معايير أخرى.

- الثاني هو محدد الاستقبال، بحيث يختلف استقبال الممارسين لنفس الحركة باختلاف تركيباتهم الفيزيولوجية و ما تمليه هذه التركيبات من قدرات و مهارات متميزة تتحكم في مدى استجابات الجسد لهذه الحركة ، و هي استجابات تتحكم

فيها بالدرجة الأولى تربية هذا الجسد وتاريخ انبائه.

- الثالث هو محدد التنفيذ لهذه الحركة، إذ يستحيل تحقيق تنفيذ مثالي يشترك في أدائه كل الممارسين على وجه الدقة والمثال. وهذا الشرط الثالث هو نتيجة منطقية لمقدمتين هما التمثل والاستقبال. وبالتالي فالحركة الموحدة في أصلها تصبح حركات على مستوى تفرعاتها، لكنها لا تختلف عن الصورة النموذج إلا لماماً.

وحدها الحركة إذن، في تحققها، هي ما يعطي فن الأيكيدو معناه. و نقصد بالمعنى خصوصية هذا الفن في بناء الجسد بناء متكامل يبدأ بالتعثر المقبول في أول حصة من حصص التعلم، و ينتهي بالتحكم المنهجي الحكيم في نهايات النضج التكويني لممارس هذا الفن.

**اليقظة الخامسة**

**شاعرية الجسد**

**\*\*\***

الأسئلة الحقيقية المناسبة لا  
ي طرحها ممارس رياضة الأيكيدو و هو يلج  
قاعة التدريب، لأنه محمّل بتمثلات مسبقه  
تفيد انخراطه في أسلاك هذه الرياضة،  
وحسب. و لا يتجرأ على فتح نوافذ معرفية  
من أجل استيعاب نظري لهذه المنظومة  
وهو الأمر العادي عند كل المهتمين بها.  
ومن هذه الأسئلة الكامنة و المركزية  
سؤال:

ما هو جسدي؟ و ما طبيعته؟ و ماذا  
أريد منه؟ و لم أدخلته هذا السياق  
الرياضي و الفني و الفلسفي؟ و ماهي  
مدخلاته الأساسية؟ و ماهي مخرجاته  
المرجوة؟ و كيف أحاور به أجساداً أخرى؟  
و كيف أتعالق معها في سياقات إكراهية؟

...

و أسئلة أخرى من نفس المقام، لا  
تلج على الممارس لأنه مطبوع بالرجبة  
في التحصيل التقني لأدبيات هذا الفن،  
ومن ثمة تغيب هذه الأسئلة المركزية

على مقاصل النزوع النفعي، المشروع والصادق. و هي أسئلة يمكن اختزالها في سؤال واحد: ما هو هذا الوجود الجسدي أو الجسداني في منظومة فن الأيكيدو؟

الأيكيدوكا كائن إنساني مثل سائر الناس، لكنّه يقفز على النمطية بانخراطه في مجال رياضة الأيكيدو. و هو بهذا القفز يتحوّل إلى ممارس لوجودين:

وجود يحكمه التواصل اليومي عبر آلية اللغة العادية المتواضع عليها في أفق التخاطب الاجتماعي، استجابةً لشرطه البشري و الموضوعي. و الثاني وجود فنّي تصمّت فيه اللغة العادية لتتكلم فيه لغة الجسد، فيصبح الأيكيدوكا محاوراً جيّداً للأجساد الأخرى الغيرية التي يتعامل معها سواءً على صفيح ركح التداريب الأسبوعية أو على صفيح الملتقيات الوطنية و الدولية الموسّعة. و بعبارةٍ أخرى فإن الأيكيدوكا، كائنٌ محظوظٌ تُتاح له إمكانياتٌ جديدةٌ عبر الفرص الحياتية الرحبة التي ينطلق فيها عجباً في محاورات الجسد.

و هو في هذه المحاورة لا ينطلق من فلسفة أو مرجعية فكرية موعلة في التنظير، وإنما ينطلق من انسيابية انخراطه التي تجعله محاوراً جيّداً لجسده في علاقةٍ مع الأجساد الأخرى، و في هذا السياق لا يمكننا تصوّر ممارس الأيكيدو حاملاً لترسانة من المرجعيات النظرية الموعلة في التجريد سواء تعلّق الأمر بالممارس المثقف، أو تعلّق الأمر بغير المثقف. و الأمر في هذا المقام لا يغدو أن يكون ممارسة تنزل بأديبات فلسفة الأيكيدو من أبراجها العلوية إلى إمكان تفعيلها على أرض الواقع. من هنا نفهم عمقَ هذه الرياضة و بساطتها في نفس الآن. و نعتبر هذا ازدواجيةً مطلوبةً في أجرة الفعل الفلسفي لهذه المنظومة وتنزيلها التنزيل الممكن، و دعوة هذا الفعل إلى مساجلة الذات الإنسانية في رغباتها ضدّ و مع الجسد في أفق تحويله من جسد مستهلك إلى جسد منتج لمجموعة من القيم الإنسانية النبيلة والقابلة أساساً للتنزيل .



لا يقف الجسد في هذه المنظومة عند حدّ الطقس الاحتفالي الذي يبدأ بداية الحصّة التدريبية و ينتهي بنهايتها التقنية. بمعنى أنه غير محكومٍ بحدود دائرة الطقس الإمتاعية و الاستمتاعية، بل يتجاوزها إلى إمكان انفلات هذا الجسد من قبضة القوقعة التقنية التي تكتفي بعمليات الشحن لمجموعة من التقنيات الخاصّة بهذه الرياضة، إلى تمثل فن الأيكيدو كمنهج مرن و ذكي في محاورة الجسد لكل أشكال الوجود المحيطة به. كيف يتمّ ذلك ؟

نعلم أن رياضة الأيكيدو هي مجموعة من التقنيات الخاصة بالدفاع، وتعتمد على قوة الشريك كي تمارس حضورها كتنقيضٍ للفعل الرياضي العنيف. لكن هذا غير كافٍ لصناعة الممارس المحاور، و إنما تكتفي التقنيات بإنتاج الممارس الآلي الذي يتقن الحركة ويقدمها في صورتها المرجوة من دوائر التوجيه الأستاذية. و هذا مطلبٌ مقبولٌ لكنه لا يصنع ممارساً حقيقياً، كما هو

الشأن في تعليم الطفل قواعد الموسيقى بطريقة علمية، يحفظها عن ظهر قلب ثم يردّها بضاعةً كلّما طُلب منه ذلك. والأيكيدوكا ليس ممارسا استرجاعيا، إنه ممارس مستقلّ في عمليات الاستقبال وفي عمليات الأداء، أي في المدخلات وفي المخرجات، أو هكذا ينبغي لنا أن نتصوّر هذا الممارس حتى لا نكون أمام مشهدٍ تلقيني يقوم على ثقافة الشحن بدل ثقافة التفاعل.

من هنا، أفقُ أن يكون لكل ممارس خصوصية التعلم و تفعيل مخرجات هذا التعلم، لأن الجسد غير الجسد و الروح غير الروح، و الاختلاف حاصلٌ و مطلوبٌ و واعد بالتنوع في هذا المجال.

تتجلى خصوصية الجسد في مجموعة من الأداءات، منها رقصة التايسباكي، و هي رقصة على الرغم من نمطيتها فهي متعددة بتعدد الأجساد الراقصة، و هي رقصة واحدة في العالم إذا حددناها كنموذج يُنتج المفهوم و يتمّ الاتفاق عليه و التواضع على شكله. أما

روحه، فمتعددة، من هنا إمكان القول إن رقصه التايسباكي هي رقصات، تتعدد بتعدد الأجساد التي تمارسها، و يستحيل أن نتصور اتفاقاً حول أداءٍ واحدٍ لأن ذلك يدخل في المستحيل و يفتك بخصوصية الممارسة. هكذا تخضع رقصه التايسباكي لطبيعة الجسد، سليماً كان أو ناقصاً، وتخضع أيضاً لطبيعته في قدرته المختلفة على الحركة و تمثل هذه الحركة، فليس كل الناس يتحركون بأجسادهم بنفس الوتيرة و نفس الاستجابة و نفس المرونة. و قد نذهب في القول إلى درجة أن أداء الممارس للرقصة اليوم يختلف عنه في يومٍ آخر، وذلك تبعاً لاستعداده النفسي غير الثابت و غير النمطي...

و منها أيضاً، حركة الجسد في سياق التفاعل مع جسد الآخر الموصوف بالشريك، حيث تلتقي ثقافتان مختلفتان كما يلتقي تمثلان مختلفان أيضاً. و هذا من شأنه أن يُغني الممارسة و يُثريها ويُخصبها. خذ مثلاً تفاعل ممارس في عقده الخامس مع شريك في عقده

الثاني، و كيف يمكن أن يكون اللقاء بين سمتِ الحركة الخمسينية مع عنفوان الحركة العشرينية. و خذ مثلا تفاعل ممارس ذكر مع شريكةٍ أنثى و انظر كيف يكون اللقاء بين فحولة الحركة و بين نعومتها... و خذ مثلا تفاعل ممارس في الدرجة الرابعة مع شريكٍ مبتدئ بحزامٍ أصفر، و انظر كيف يكون اللقاء توجيهيا أكثر مما يكون تنافسيا، ثم انظر كيف سيتفاعل الجسد العارف مع الجسد الطالب معرفةً. و خذ مثلا تفاعل ممارس من بيئةٍ مغربية مع ممارس من بيئة يابانية، و انظر كيف يكون اللقاء بين ثقافةٍ مؤسسة لهذه المنظومة و بين ثقافةٍ مُفعّلة لهذه المنظومة... و هكذا في أمثلة كثيرة من شأنها أن تفصح أن طبيعة الجسد في فن الايكيدو مجالٌ خصبٌ و غنيٌّ و مختلف أشد الاختلاف، و واعد و متنوع و بعيد كل البعد عن النمطية البليدة.

الجسد صيرورةً بحرف الصاد، و تفيد التحول. كما أنه صيرورةً بحرف السين و تفيد المسار و الحركة. و بالتالي فنحن

أمام جسد غير متخشب و غير جامد و غير نمطي، بل هو تاريخ شخصي يتطور تبعاً و سِراعاً، و يقدم في كل تجلٍ إدهاشاً يشي بخارقة هذا الجسد و بمعجزته واجتراحه للمألوف. و هو من هذا الاستنتاج، جسد لا يقدم طريقة لمحاورة الأجساد الأخرى على صفيح الركب فحسب و إنما يقدم طريقة للوجود تقوم على إدراك الصورة الفلسفية للجسد في الذات و في الآخر و في العلاقة مع الوجود بشكل عام. و بتعبير "هنري برغسون" فإن الجسد يقدم في محاورته الدائمة للآخر رؤية خاصة للعالم عبر المعيش الجسداني انطلاقاً من استقبال صورة الآخر فينا و استقبال الآخر صورتنا فيه.

الجسد كينونة متناهية في بعدها الفيزيولوجي و لكنه مقولة غير متناهية في أبعادها الإنسانية القائمة على المحاورة الدائمة، من هنا فعل الصيرورة والسيرورة. و بالتالي فإن كل جسد هو كونٌ مستقل و وجودٌ قائمٌ بذاته أولاً و بذواتٍ أخرى ثانياً. مما يُخصبُ لدينا فكرة

التجمع الجسداني على صفيح الركح في ممارسة ( الأيكيدو ) بحيث يتحول هذا التجمع البشري من حالاتٍ متنوعةٍ لقابليات التعلم إلى حالاتٍ وجوديةٍ للحوار والمحاورة، في نسق معرفي غائب، ونقصد أن الممارس لا يستحضر تجريدَ هذا الحوار أو المحاورة بقدر ما يمارس حضوره التلقائي في حضرة أشكالٍ أخرى من الحضور، فيتمّ اللقاء عفويًا و تنسجُ العلاقات ذاتها في غير موقف علمي قصدي و إنما في انسيابية تعلّمية تستقبل المفاهيم الخاصة بفن الأيكيدو دون قصد و دون أن تُدرِك ذاتها داخل المصطلح و إنما داخل الممارسة.

أعتبر هذا المنظور الممارس الواقعي، واقعا مشدوداً إلى النظر الفلسفي الثاوي خلف مرجعيات ثقافة آسيوية استنتبتها الشيخ (أوشيبا) عبر تمثله العارف لتاريخ الجسد. و هو ما يمكّننا من القول إن الجسد داخل الركح لا يفيد حركةً تقنيةً فحسب، و إنما يفيد إنتاجاً لقيمٍ إنسانيةٍ جديدةٍ بالاعتبار، منها

قيمة التعايش و احترام التعدد و تقدير الآخر في غيريته المتفردة، و مراعاة المختلف و تشييد الحوار على أساس قراءات واعية و غير واعية للجسد و تحركات هذا الجسد الذي لا يمكن قراءته مفصلاً عن سياقاته الثقافية الصغرى ( داخل الركح ) و الكبرى ( داخل الواقع ).

الجسد داخل منظومة الأيكيدو لغةً، لأنه يتحركُ وفق نظامٍ من المعارف الغنية و الفلسفية التي تؤهل هذه الممارسة كي تكون متجذرة في التأصيل و قابلة للامتداد الزمني، و الامتداد المكاني، بحيث نستطيع استنباتها في أي بيئة شئنا لأنها تحمل في جيناتها القدرة على التكيف بحكم مرونة مبادئها المؤسسة، و بحكم انطوائها على منظومة القيم الإنسانية. من هنا حركات الجسد المفهومة داخل مفهوم النسق، سواء تعلّق الأمر بالذهن حيث ترسم في وعي الممارس آليات الفعل و رد الفعل... أو تعلّق الأمر بمهارات التفعيل حيث قدرة الممارس على إنزال هذا الوعي على

صفيح الركح. و هو إنزال أو تنزيل لا يرتبط بالتطبيق التقني النموذجي لأدبيات فن الايكيدو فحسب و إنما يرتبط بتفعيل لغة جسدية مشبعة بالقيمة، حيث لا تتصور حواراً جسدياً يقوم على العنف أو على رغبة الممارس في إيذاء الشريك المدعو خصماً في نظام رياضات أخرى كالملاكمة و الكاراتيه مثلاً.

القيمة هي لبّ عملية الاستقبال في رياضة الايكيدو، و لا قيمة لهذه الرياضة خارج منطق القيمة. و هي وجودٌ مثالي يسبق وجود الجسد المادي الواقعي، بل يؤطره، و يوجّهه و يشذب كل ما فيه من انزلاقات سلوكية عنيفة تشي بالكراهية أو الحقد أو الإقصاء أو أي سلوكٍ مستنبت في حقول البغضاء و المشاحنة.



**اليقظة السادسة**  
**تأويلُ الجسد في فنّ الأيكيدو**

**\*\*\***

لا يمثّل فن الأيكيدو ذاته في التجارب الأولمبية و المنافسات العالمية التي تخضع في شروط وجودها لمجموعة من المعايير، و نقصد بذلك معايير التنقيط المبنية على عمليات التحصيل سواء تعلّق الأمر بنقط التهديف كما هو الحال في كرة القدم أو كرة السلة أو المضرب و غيرها من الرياضات... أو تعلّق الأمر بنقط الإصابة كما هو الحال في الملاكمة والفولكونتاكت و الكاراتيه و غيرها من الرياضات القتالية و التنافسية. مما يؤهّل هذه أو تلك إلى الدقة في التمييز بين الفائز و غير الفائز. بمعنى أن رياضة الأيكيدو رياضة غير تنافسية بالمفهوم المرتبط بالمُغالبة وبالعلّة.

هذا ما يضيفي على فن الأيكيدو طابع التميز و الفرادة. فهو ليس رياضة قابلة

للتسييح داخل خانة الوزن أو الجنس  
بمعنى النوع. أي أنه لا يقبل مقولة  
التفئى و المَقْوَلَة ( catégorisation ) لأن  
ذلك من شأنه أن يسلب هذا الفن قدرته  
على التكيف داخل أي مواجهة কিفما كان  
شكل أطرافها و কিفما كانت صفاتهم. ومن  
ثمة فلا وجود لرياضة الأيكيدو الخاصة  
بالنساء أو بالأطفال أو بالشيوخ... أو ما  
شابه ذلك من تصنيفات. إنها رياضة الكلّ  
و رياضة جميع الأعمار، و الكلّ ينصهر في  
بوتقة التفاعل و الكلّ يراقص الكلّ في  
هذه المحافل الذكية حتى إنّ الكهل  
المتمرّس لا يمكنه أن يستصغر شأن طفل  
يريد أن يتفاعل معه بحكم الاختلاف  
الفيزيولوجي أو أي اختلاف آخر.

و فوق هذا و ذلك، فإن فن الأيكيدو  
لا يحتاج إلى منصات التتويج كي نفرز في  
مجموعة المتنافسين بين من فاز و من  
خسر، في حفل عمومي يقابل المشهد  
الرياضي بالتصفيق و الصفيق و الاحتفالية  
المألوفة و المتوّجة بصدر تستقبل  
الأوسمة و الميداليات.

هكذا فشأن الأيكيدو مختلف جداً، إذ لا وجود في أديباته لمفهوم الخصم و لا لمفهوم الضربة أو اللكمة بقصد تحصيل التهديف المعياري القابل للقياس داخل منطق الربح و الخسارة. الأيكيدو كله ربح و فوز و انتصار، لكن هذه المقولات لا تنصبّ و لا تتوجّه ضدّ الخصم بقدر ما تنصبّ على الحياة في كلّها و جلّها .

اللقاء الرياضي في فن الأيكيدو أو المواجهة، لقاء مبني على تبادل الخبرات، عبر الدخول السلمي في سديم التفاعل المنسجم، من خلال ممارسات متعددة تنضوي تحتها تقنيات الهجوم و الدفاع والرقص النّوعيّ و الحركة و المراوغة والانسحاب الإيجابي و الدوران المتناغم، قصد صناعة المتعة البانية و الهادفة والفيلسوفة في حوار جسدي و روحي يستثمر كل الدوائر الممكنة و المتخلّقة داخل علاقة الممارس بشريكه، و هي المتعة البعيدة عن الاستهلاك العابر المرتبط بلحظة الممارسة الضيقة داخل الركح، و إنما تتجاوز ذلك إلى استثمار

الكائن و الممكن الرياضي حتى يتسنى للممارس و للشريك تحويل لحظة التفاعل إلى هوية رياضية لا يستقيم أمر الفصل فيها بين طرفيها.

في رياضة الأيكيدو ليس هناك ممارس دائم و ليس هناك مُمارسٍ عليه دائم، إذ يتبادلان في وعي رياضيٍّ نوعيٍّ كلَّ الأدوار. فينقلب ( الأوكي ) إلى (توري ) و العكس أيضا صحيح، لأن هذه الرياضة غير تنافسية تُبنى أساسا على الحوار الجسدي و الروحي لتتوَّج اللقاء بقناعات قابلة للقياس لا في عمليات التنقيط و لكن في طقوس الإتيقان لتقنيات تبادلية تعوم في التفاعل و لا تعوم في التنافس لإلغاء الآخر كما في الرياضات الأخرى التي يتحول فيها الرياضي إلى آلة بشرية مهاريّة، همّها الوحيد هو إقصاء الآخر من حلبة التنافس إقصاءً لحظيا ومشروعاً لا علاقة له بصراع الهويات.

إن فكرة الإتيقان لهذه الطقوس في فن الأيكيدو ليست فكرة هيولانية أو زبقيّة متروكة لمزاج الممارسين

واختياراتهم العشوائية. إنها فكرة مسؤولة  
و تعتمد على مرجعية موعلة في التاريخ  
و تمتح من نقطة أولى بائنة تُخفي أصلاً  
غير بائن، و يتعلق الأمر بنقطة البدء التي  
أسسها الشيخ الأول Morihei Ueshiba  
ورسّخ لها تقاليدھا المتواترة لحدّ الآن،  
وطور معالمها مريدوه الذين تحولوا بدورهم  
إلى شيوخ في هذا الفن انطلاقاً من  
اكتسابهم العالم لتعاليم هذه الرياضة في  
عمقها الفلسفي و الميداني، و انطلاقاً  
أيضاً من تطبيقها في حرفيتها أولاً و ثانياً  
في قابليتها للتعديل و التشذيب و الإضافة  
الممكنة بحكم تأسيسها على المرونة  
واحتزانها لأنوية و نويات التجديد.

من هنا حكمة الشيخ في مراقبة  
حركة المريد المبتدئ و تقييمها داخل  
صورة الحركة \ الأم. و لنضرب على ذلك  
مثالاً هو حركة (شومان) التي يسدها  
الممارس إلى شريكه تجاه وجهه، أو  
العكس، في منظور تبادل الأدوار. و هنا  
تبدو حركة أو تسديدة (شومان) فعلاً قابلاً  
للقياس انطلاقاً من حساب زاوية رفع اليد

و إعدادها و تصويبها بدقة، بحيث إذا انحرفت قليلا عن محور مسارها و قبل ذلك عن محور ارتكازها زاغت الحركة وأصبح لزاما على الشيخ التدخل للتقييم والتصويب و التصحيح. و بالتالي يدخل هذا الأخير في تجربة جديدة أسميها التقويم الذاتي و هي التي تنقل الممارس من مستقبل إلى مرسل...

ماذا يقع في هذا المسار الذي يبدو لقارئ متسرع مجرد تحصيل حاصل ومجرد دوران في دائرة مفرغة؟ و قد يقع أن ينطبع في ذهن المتلقي و يترسخ في ذاكرته الوجه الحقيقي لتسديدة (شومان) و يربح بذلك، لا صورة (شومان) الحاضرة أثناء الممارسة فقط، بل صورتها الذهنية المتوغلة في التاريخ و التي يتداعى معها في سياقات خاصة طقس الشيخ القديم بحمولته الفلسفية و هو يمارس هذه التسديدة... و قس على ذلك، أيها القارئ، باقي التقنيات و التفاعلات الأخرى، مما يعطينا انطباعا شبه حقيقي بالأجواء التي تخيم على جماعة من الممارسين لهذه

الرياضة النوعية و هم يرتفعون على  
صفيح الركح الواقعي لمعانقة الركح  
التاريخي.

هناك مشهد إيجابي في عالم  
الأيكيدو، قائم ما قام هذا الفن و هو  
المتعلق بالممارس الذي يختار هذه  
الرياضة دون غيرها بقناعة، فهو يختارها لا  
ليبرز عضلاته و انتصاراته و إنجازاته  
التاريخية، و لكن ليحقق ذاته في ذاته،  
وفي ذوات الآخرين، أو بعضاً من هذا  
الأفق، المتشظي و الغابر و المشتت  
داخل اليومي القاهر، في انتظار أن  
يستكمل تحقيق هذه الذات الجمعية في  
تكاملها و تناغمها بين الأقسام الأصغر (ذات  
الممارس) و الأقسام الأكبر (ذات الجماعة)  
و الأقسام الأخرى المرتبطة بسياق  
الأيكيدو في وعيه بذاته الفوقية كأقسام  
التاريخ و الفلسفة، و أقصد تاريخ الأيكيدو  
وفلسفة الأيكيدو.

و نحن في هذه القراءة لا نقصد  
بتحقيق الذات شروط وجودها الحضاري  
كشكل من أشكال الكينونة المرتبطة



بالدين أو الفلسفة، مع العلم أنّ هذا  
مبحث لا ننكره و التقاطع معه واردٌ جدًّا.  
وإنما نقصد تلكم الغاية المرتبطة بعملية  
التحكم في آليات داخل مجال مُحدد هو  
فنّ الأيكيدو، في علاقة الجسد بالروح  
التي لا ندّعي أن الممارس البسيط يدخل  
الركح و هو محمّل بهذه الغاية في هذا  
العمق و بهذا الحجم التنظيري. إن القول  
في هذا ينبغي أن يُقرأ في موضوعيته  
التي تسيج النظر داخل إمكان الحوار مع  
الجسد (الذاتي و الغيري) محاورة لا تهيم  
و لا تعوم في الضباب، و لكنها تتفاعل  
حقيقةً و واقعاً و ممارسةً ميدانية. والنتائج  
النظرية هنا مجردّ عمليات استنباط تروم  
قراءة فنّ الأيكيدو الذي تتعامل معه كثيرٌ  
من الذوات من باب البداهة و الألفة  
والعادة. و هذه الثلاثة رغم طابعها  
التفصيلي البسيط إلا أنها فاتكة  
بالممارسة التي يتعد فيها (الأيكيدوكا)  
عن طبيعة هذا الفن و عمقه بالتالي يفقده  
فراذته و تميّزه.

و الجسد غايةً في ذاته و في غيره  
وثالثا في حواره و رابعاً أساساً هو الجسد  
المتكلم عن روحه، كلاماً يختلف من  
ممارس إلى آخر و قد يختفي عند البعض  
و يظهر عند الآخرين و لكنه حاضر إما  
بالقوة أو بالفعل :

- هو جسدٌ يعبّر عن الخارج، على  
اعتبار أن الرياضي عندما يدخل  
في مسلسل التحسيس مثلاً، فهو  
يدخل في شبه صراع مع هذا  
الجسد الذي يتحوّل إلى آخر،  
ويتمثله موضوعاً غير موعوب فيه،  
على الأقل في وضعيته المنتقدة،  
و يتمّ تصوّره خارجاً ينبغي أن يُقهر  
و موضوعاً لا تعترف به الذات و لا  
تعرفه أحياناً.

- هو جسدٌ يعبّر عن الداخل  
والجواني، على اعتبار أنه جزء من  
هذه الكينونة الواعية بحضورها  
المائز و المشدود دائماً إلى الرغبة  
المحاورة لفعل التحول، و الذي  
يصبح عند الممارس ديدناً مسؤولاً

عن إخراج الجسد من حالة التشيؤ  
إلى حالة الثقافة و في هذه  
الوضعية الجسدية يتقلص  
الإحساس بغرابة الجسد الذي  
رسمته الحالة الأولى أعلاه حيث  
يتحول الخارج إلى جوانية مرغوبة  
و البرّاني إلى داخل مقبول .

لا نقصد بحالة الثقافة وجهها  
التراكمي العالم أو غير العالم و إنما نقصد  
صيرورة التبدل من الحالة الجسدية  
الذاتية، إلى الحالة الموضوعية، و بعبارة  
أوضح، نقصد التحول من وضعية  
المخاضة إلى وضعية المصالحة، و من  
الطبيعة إلى الصناعة الإنسانية لفعل  
المحاورة المتصالح و المتسامح و المرن  
في قبول ظاهرة الجسد في شكلها  
المُرَوِّض و القابل لصياغة تجانسه صياغةً  
يصبح فيها الممارس مالكا بعد أن كان  
مملوكا.

إن ملكية الجسد في فن الايكيدو لا  
تتحقق بقدرة الممارس على اكتساب  
جسد كامل الأوصاف و مفتول العضلات

ومتكامل البناء، و قوي، و متماسك  
ومتناسق في أجزائه و في تفاصيل  
أجزائه... بحيث يمكّن صاحبه، سواء أكان  
ملاكما أم سبّاحاً أم لاعب كرة... من فرض  
حضوره انطلاقاً من حضور جسده كشرطٍ  
أساسي لفعل المغالبة و الغلبة، إضافة  
إلى مهاراته في فن تخصصه. إن ملكية  
الجسد في فن الأيكيدو مختلفة و عميقة  
ولا تمثل شرطاً وحيداً في الممارسة  
(مثال الممارسين ذوي الاحتياجات الخاصة  
كفاقدي البصر الذين جرّبوا فن الأيكيدو  
وأتقنوه أيّما إتقان) بمعنى أن الأيكيدو  
ليس ملزماً باكتساب جسد كامل الأوصاف  
بقدر ما هو ملزم باكتساب حالة قصوى من  
التصالح مع هذا الجسد انطلاقاً من  
فلسفة هذه الرياضة التي تعتبر الجسد  
في بعض محطات الممارسة ثقلاً يتحوّل  
ضد صاحبه و بدل أن يكون قيمة مضافة  
يصبح نقطة ضعف خاصة إذا علمنا أن  
بعض التقنيات في هذا الفن تعتمد على  
قراءة جسد الشريك في ثقله و زاوية  
انسيابه المتدفّق بغير روية، حيث يُقابَل

اندفاع الكتلة بحركة ذكية تقوم على  
المراوغة، فينقلب السحر ضد الساحر.

وكلّ قارئ للفعل الرياضي و الفني  
في ظاهرة الأيكيدو، يدرك أنها ظاهرة  
بخلاف فنون القتال الأخرى، لا تتخندق في  
مجال المواجهة المتوّجة بالفوز، و التي  
تنتهي في أهدافها القريبة إلى بناء التاريخ  
الشخصي لممارس هذه الرياضة القتالية.  
أما في رياضة الأيكيدو فالأمر يتجاوز هذا  
الأفق التتويجي إلى آفاق أكثر عمقا  
وترتبط بغايات بعيدة تمزج تربية الجسد  
بتربية المعنى في باقي الطاقات  
الإنسانية الكامنة في الإنسان \ الممارس  
لهذا الفن. كل ذلك في منظومة تربوية  
تبحث عن حقيقة فعلية لما يسمى  
بالتناغم.

**اليقظة السابعة**  
**رسائل الهاكاما**

**\*\*\***

يتميز ممارس الأيكيدو بلباسه الخاص، و أكثر ما يميّزه هو سروال (الهاكاما). فما معناه و ما مغزاه و ما جدواه؟ في علاقته بجسد الممارس طبعاً.

الهاكاما و كما جاء في موسوعة ويكيبيديا هي نوع من اللباس التقليدي الذي عرفه البلاط الصيني قديماً واستعمله أعيانه ثم انتقل إلى الحقل الياباني. و الهاكاما عبارة عن سروال واسع بطيات كثيرة هي في المجموع سبع طيات: خمسة من أمام و اثنتان من خلف. و يتوفر السروال على ظهرية صلبة (خوسي إيتا) تمتد من أسفل الظهر إلى أعلاه بمقدار بسيط لا يتجاوز الشبر. والهاكاما لباس كان يرتديه نبلاء اليابان في العصور الوسطى كما كان يرتديه محاربو الساموراي.

و الهاكاما تنورة خاصة يتعلّق بها الممارس و تهبه هالة قوية تميّزه في

حضوره سواء على ركح التداريب أو على ركح اللقاءات الوطنية و الدولية. و هي تمد نفس الممارس بمزيد من الطاقة الإيجابية لمجرد ملامستها قبل ارتدائها. و في هذا الصدد أذكر قصتين واحدة رواها السينسي (سايتو) و تتعلق بطلاب الأيكيدو في دوجو ( أوسينسي ) قديما حيث كان معظمهم فقراء جدًا لدرجة أنهم لم يتمكنوا من شراء واحدة. و حتى يتمكن المريد من إنقاذ الموقف كان يسحب ملاءة مرتبته و يصبغها ويرسلها للخياطة لتحويلها إلى تنورة رياضية تقوم مقام الهاكاما الأصلية بمواصفاتها المعيارية.

و الثانية قصة خاصة بي و تتعلق بابني الذي كان يتدرب معي صغيرا منذ سنه السابع إلى أن نضج. كان على الرغم من صغر سنّه لا يصعد الركح إذا نسي الهاكاما خاصّته في البيت، و كان يحس بالنقص المعنوي في شأن ذلك، ولم يحدث أن نسيها إلا مرات قليلة جدا ومع ذلك لم يحدث أن صعد إلى التاتامي و تدرب بغير تنورته.

و للاحتراز و التصحيح لابد من الإشارة إلى أن كثيرا من المدارس لا



تسمح بارتداء الهاكاما إلا للمريدين الحائزين على الأفضلية السوداء. و في حالات أخرى يرتديها الجميع. و في بعض الحالات، يمكن للنساء البدء في ارتدائها في وقت مبكر قبل الرجال و في مدارس أخرى لا تخضع الهاكاما لتقدير، فقد يمنحها المعلم للطالب الذي أظهر التزامه بالممارسة. و هذا الباب لا يضرنا الاختلاف فيه لأن لكل مدرسة أو اتجاه في فن الأيكيدو تصوره الخاص لطقس الهاكاما مما يدل على أن آليات هذا الفن ليست صارمة تتبنى لغة الخشب بقدر ما هي مرنة تتماشى و تصورات أصحابها و سياقات علاقاتهم بمريديهم أو تلامذتهم.

في طقوس لباسه يختلف هذا السروال عن غيره من سراويل الرياضات الأخرى. ذلك أن ممارس الجيدو أو الكاراتيه أو أي رياضة أخرى، عندما ينتهي من حصة التدريب يخرج من الركح بعد أداء التحية دون تخصيص اللباس بأي طقس من الطقوس، فيتم خلع الكيمونو في مستودع الألبسة دون تمييز. فيما الهاكاما تطلب من صاحبها الجلوس بعد انتهاء حصة التدريب و قبل مغادرة الركح أي الدوجو، ليطويها وفق معايير محددة

جالسا في وضعية الرفع من الركوع، معتنيا بتحويل تناسق الطيات من وضعية الممارسة حين كان الأيكيدوكا يتدرب، إلى وضعية الثبات و السكون المتوثب، لمغادرة التدريب إلى الحصاة المقبلة في احترام جم لهذا اللباس الخاص، و قد طواه صاحبه بما يلزم من الاحترام و التقدير...

و في هذه الطقوسية يتعلم الممارس و هو يطوي الهاكاما بدقة متناهية أشياء كثيرة لا تتوفر لممارس رياضة أخرى. نذكر منها بعض القيم :

أ - لا يطوي الأيكيدوكا سروال الهاكاما إلا جالسا في وضعية الرفع من الركوع، وهي جلسة عامرة بالتقدير لقيمة هذا اللباس و لتاريخه و لفلسفته دون وعي من هذا الممارس. إذ ليس بالضرورة أن يكون الأيكيدوكا ملما بتفاصيل الهاكاما أو أي طقس من طقوس الأيكيدو في عمقه الزمني و في رؤاه و قيمه و أبعاده الفلسفية. و حسبه من ذلك أن يتعلم تقنيات الدفاع و آليات الاشتغال داخل الدوجو و داخل التظاهرات الوطنية و داخل اللقاءات الدولية. و ما تبقى من معارف هذا الفن هو فرض كفاية.

إن جلسة الرفع من الركوع أمام الهاكاما المخلوعة من الجسد بعد انتهاء التدريب أو التقابل هي جلسة تتكلم بالدلالة أكثر من كلامها بالمعنى المباشر. و يكفينا من هذا أن الجلسة في ذاتها هي فرصة واعية من طرف المؤسس بدورها في امتصاص التعب و الإرهاق و المعاناة الجسدية التي يضع فيها الممارس كل طاقاته ويسترجعها أولاً بأول ابتداءً من توديع الركح بطي الهاكاما إلى الخروج من الدوجو خروجاً كاملاً.

ب - تفيد عملية الطي أيضاً في بناء قيمة التركيز بحيث تجد الممارس معتكفاً على همّ واحد هو أن يطوي سرواله وفق المعايير المطلوبة. و هو في هذه العملية يركز على استيفاء سرواله كل مراحل العناية المرجوة كما قاسها معلموه و كما قاسها شيخه الأول عبر التاريخ. و في لحظات التركيز على إبداعية الطي يتعلم الممارس خطوط الدقة على القماش ويتحول منه إلى الدقة في استيعاب التاريخ الخاص بهذه الرياضة، و ذلك على مستوى التمثل الانطباعي لا على مستوى الوعي المعرفي. إذ إن التركيز على طي الهاكاما وفق هذه الدقة هو

تركيز على استحضار جزء من طقوسية الأيكيدو عبر تمثيل الشيخ ( أوشيبا ) و هو يجلس معانقاً لحظةً طي تّورة الهاكاما بعد الانتهاء من حصته التعليمية. و هو عناق لا يستوعبه داخل مجال الأيكيدو إلا الذين يقدرّون هذا الفعل الذي يبدو بسيطاً و متجاوزاً إذ يوجد استثناء عند بعض الممارسين الذين يطوون سراويلهم كيفما اتفق و دون تخصيص الجلسة المركزة و دون اكتراث باللحظة المعانقة. و تراهم يغادرون (التاتامي) و هم يجرون سراويلهم مقهورين بضغط الخارج و إيقاع العيش الذي يدعوهم إلى خضم الحياة. ولو علموا لجلسوا يمتصون هذا الخارج المتغول بمعانقة طقوسية الطي التي تفيدهم في استقبال الواقع بقيم جديدة واستعداد نفسيّ أجّد. و تبقى الإشارة هنا واجبة إلى أن هذا السلوك استثناء نادر و المسؤول عنه أولاً بأول هم المدرّسون و المكوّنون الذين لا يلحون على تفعيل هذا الطقس و يغضون الطرف عنه تحت مبرر من المبررات التي لا علاقة لها بالموضوعية أو بروح هذه الرياضة.

د - لن نُحمّل تّورةً رياضيةً اختلفت عن غيرها من التّورات تأويلاتٍ فوق ما لا

ينبغي. و حسينا من هذا أنها، أي الهاكاما،  
في تأسيسها عبّرت عن مجموعة من  
القيم اختزلها السابقون من عهد النبلاء  
اليابانيين في طياتها السبعة: خمسة في  
الأمم واثنتان في الخلف. و حتى نقرب  
من هذا الباب الرمزي نقترح على قارئنا ما  
قاله الشيخ ( موريهاي أوشيا ) في شأن  
هذه التنورة :

( ترمز طيات الهاكاما السبعة إلى  
فضائل بودو السبعة و هي التي نجدها  
في الساموراي في الماضي. يرمز ارتداء  
الهاكاما إلى التقاليد التي تنتقل من جيل  
إلى جيل. وبما أن الأيكيدو يأتي من روح  
البوشيدو، فيجب علينا أن نسعى جاهدين  
في ممارستنا لصقل الفضائل التقليدية  
السبع ) :

- 1- طية الجين Jin و تفيد الخير و الكرم
- 2- طية الجي Gi و ترمز للعدالة والشرف
- 3- طية الري Rei و معناها يتجلى في أدب  
المعاملة و اللياقة
- 4- طية الشحي Chi و تعبر عن الحكمة والذكاء
- 5- طية الشين Shin و ترمز إلى الصدق
- 6- طية الشو Chu و تفيد الوفاء
- 7- طية الكوه Koh و تعبر عن التفاني

لم نقصد أبدا بهذا السرد القيمي لرموز الطيات السبع أنه من الحتمي أن يتسلح الأيكيدوكا ( ممارس فن الايكيدو ) بمعرفتها أولاً و تمثلها في كل سياقات حضوره ثانياً سواء على ركح التداريب أو على ركح اللقاءات الوطنية و الدولية. فالرموز حاضرة فيه شاء أم أبى انطلاقاً من اختياره لرياضة الأيكيدو دون غيرها، من جهة، و من جهة ثانية انطلاقاً من دخوله في التفاعل مع شيخه و مع أقرانه، و هذا التفاعل يؤدي بالضرورة إلى المساءلة و التساؤل عن سر هذه التنورة و عن سر رموزها. و بالتالي ينخلق الحوار انسيابياً بين الممارسين و تتسع فكرة الرموز بينهم، فمن شاء تابع مساءلته و من شاء توقف عند حدود ارتداء التنورة إما كطقس من طقوس الأيكيدو و إما كلباس مميّز فقط، و من شاء غصّ الطرف عنها أساساً و لا عتبَ عليه... و أحياناً يتم ارتداؤها في لامبالاة مهملة لا تطرح السؤال و لا تطرح ولو ظلّ السؤال.

و في هذا المنحى يحتل الجسد موقعا متميزا بالمقارنة مع رياضات فنون القتال الأخرى. لأنه يلتف على ذاته في تنورة مركبة على مستوى شكل بناء شكل و عمق الهاكاما و على مستوى

ترتيب القماش و على مستوى رمزية الطيات و على مستوى تاريخ هذه التنورة. من هنا يرقى الجسد إلى حالة من الاندماج بين الحالّ و المحلّ. أي بين الأيكيدوكا و بين الهاكاما يتوحدان حتى لا إمكان للفصل بينهما و حتى لا إمكان لقراءة حركات الجسد و رقصاته دون تمثل انسيابة الهاكاما في سحر الدوائر و في دوائر السحر بالنظر إلى الأيكيدوكا وحده، و بالنظر إليه و هو يراقص شريكه في بناء لوحاتٍ من فتنة الفنّ الرّاقى و سحره.

و تصوّر معي أيها القارئ مشهد الأيكيدوكا في رقصة النايساباكي و التي يمارسها في مرحلة التسخين و تأمله في حالة اندماج مع الشريك و هما يطبقان هذه الرقصة في وضعيات جديدة تختلف مقاماتها من تقنية إلى أخرى، و تأمل معي أيضا كيف ينجحان في التكيف مع التغيرات في وضعيات الإرسال والاستقبال و هما يوحدان الحركات في تصوّر تلقائي ينساب بينهما انطلاقا من التوجيهات النظرية للشيخ سابقا، و انطلاقا من تنفيذ هذه التوجيهات في خصوصية تفعيلية بائية، و في وعي ضاغط حريريا على أجرأتها بمهارة، و انطلاقا من استعدادهما لخلق حالات جديدة من ردود الفعل

المناسبة لمقام كل تقنية. إنه الإدهاش  
الفعلي الذي لا نجده في رياضات أخرى  
تخفي جماليتها بشرط المنافسة القاضية  
بالغاء الآخر، وهو الذي يسمونه في  
أدبياتهم بالغريم والخصم و الذي يستحضر  
الممارس الآخر في سياقات فنونهم فكرة  
القضاء عليه و إقصائه ( رياضيا و مؤقتا  
داخل الركب فقط). و في هذه التحولات  
تأخذ تنورة الهاكاما رصيدها الجميل في  
خلق جماليات اللقاء ابتداء من الضربات  
التمويهية و عبورا بالرقص المتناغم و ختما  
بتنفيذ التقنيات بشكل مبهر و استقبال  
التغيرات بشكل أكثر إبهارا و التنورة في  
هذا تبقى هي سيدة المقام، تضيف إلى  
المشهد هالة لا أحسبها إلا هالة روحانية  
تجعل من الممارس كائنا سديما خفيفا  
محلقا و راقيا في تميز أكثر رقا...

و ليس بالضرورة أن يتسلح الممارس  
العادي بهذه المعارف، بقدر ما هو مطالب  
بالالتزام بطقوس هذه الرياضة فحسب.  
وإن حصل له من ذلك شيء فمكسب  
وربح و إضافة... و إن لم يحصل فلا ضير،  
لأن ذلك يتم تخزينه في سلوكيات هذا  
الممارس دون وعي منه و ينعكس في  
تعاملاته و يطبع شخصيته و يميزها داخل



الركح و داخل الواقع في حياته و اندماجه  
في المجتمع...

و أما عمق هذه الهاكاما و غيرها من  
آليات الأيكيدو فموكلة إلى فن التأمل  
والتفلسف القاضي بطرح عمق الأشياء  
لمن له ميل إلى ذلك و جنوح. و هذا لا  
يعفي مدرسي هذا الفن من تخصيص  
حصص نظرية تفاعلية لشرح أبعاد كل ما  
يتعلق بهذه الرياضة سواء ما تعلق بتنورة  
الهاكاما أو ما تعلق بأبعادها أو ما تعلق  
بطقس من الطقوس الأخرى المتعددة  
والمختلفة و المصبوغة بنوع من  
الخصوصية القتالية، في إطار المسؤولية  
التربوية القاضية بتزويد المتعلم بكل  
أدبيات هذا الفن و البقية تأتي من قدرة  
هذا المتعلم و رغبته في توسيع هذه  
المعارف أو تلك، كل حسب طاقته.

**اليقظة الثامنة**  
**سقوط الجسد**  
**\*\*\***

لا نقصد بالسقوط ذلكم الوضع الجسدي المنهار في وضعية انهزامية أو انتكاسية ترتبط بسباق الصراع أو التباري أو التنافس أو المغالبة. فهذا أمر غير وارد في رياضة غير تنافسية مثل الأيكيدو. ونقصد بذلك مفهوماً تقيماً هو (الأوكيمي ukemi) و تقابله في اللغة الفرنسية مفردة ( chute ) أو ( projection ) ويتعلق الأمر بسقطة لا يحدث معها ضرر في الجسد لأنها مبنية بطريقة توازنية و انسيابية عارفة بتحويلات الجسد، و تحافظ على سلامة الجسد وعلى رشاقة نزوله أرضاً دون تعثر أو إيلام.

و للاستئناس فقط، أذكر أننا و نحن نتدرب في قاعات الأيكيدو كنا نحرض على إبراز مهارات سقوطينا، مثلما كنا نحرض على إظهار مهارات تنفيذنا لتقنيات الأيكيدو المتعددة و أكثر من ذلك، فقد كان الشيخ أو المدرّب يختار من مريديه أمهرهم على تنفيذ السقطة في وجبة العرض التعليمي (demonstration) و ذلك لبيان تفاصيل الجسد و هو يسقط، أو بتعبير أدق،

و هو يمارس فن السقوط. كانت السقطات معيارا لتفوقنا في درجات التعلم والاكْتساب.

ما معنى أن أسقط في خضم التمرين أو في خضم الممارسة التظاهرية الجماعية دون أن يحدث لجسدي ضرر أو خدش أو تلف أو كسر أو توعك؟ معناه أن الأيكيدوكا كائن رياضي قادر على التحكم في جسده و تكييفه وفق وضعيات لا أقول جديدة فقط بل أقول إنها وضعيات مباحة ومفاجئة و خازنة للاحتمال في غموضه المحرج و الذي من شأنه أن يكون غموضا خطيرا يضع الجسد في مواقف أكثر حرجا. و لكن التطابق بين لحظات تعلمية ماضوية و بين لحظات راهنية تنفيذية لهذه التعليمات من شأنه أن يحول الخوف إلى أمان، و المباحة إلى امتحان و الغموض في احتمال الخطر إلى كشف جديد لهذا الجسد في تفوقه و انسيابه.

و الغريب غرابة الجمال في هذه الحالات أن المعنى يتساوق و الجسد في تناغم جليل. أي أن روح الممارس تتواطؤ مع الجسد في وضعيات تتغير باستمرار وتطرح ألف احتمال للإصابة. و مع ذلك يقع الانسجام بين الروح و الجسد، أي بين المعنى و المادة ( اللحمية ) في حوار

رياضي يستحضر كل الأبعاد الممكنة ومنها  
البعد التربوي و النفسي و البعد العملي  
البراغماتي الماتح أصالته من تحكم  
الأيكيدو في الفعل الرياضي، و عبره في  
الفعل النفسي الثاوي خلف ظاهرة  
الممارسة الدورية لهذا الفن.

و في علاقة ( الأوكي ) بـ ( التوري )  
أي في علاقة الممارس بالشريك تكون  
السقطات فقرة مهمة في هذا الحوار  
الرياضي. و إذا كان الممارسُ ( الأوكي )  
يفعل في الممارسة ما يريد فإن الشريك  
( التوري ) يفعل ما ينبغي فعله و يجب.  
وفي هذا السياق التفاعلي تكون  
السقطة لا وجبة كمالية تزين أطباق  
الممارسة، بقدر ما هي جزء لا يتجزأ من  
هذه الممارسة. و كل خلل في تنفيذ هذه  
السقطات يكون مسّاً بالأداء الثنائي  
الكامل، و يفشل الاثنان معا في عمليات  
حصاد التقييم و الإعجاب، و تباعاً يكون  
الانعكاس سلبياً على حالات الرضى التي  
تتوج مسار التداريب أو التظاهرات حيث  
تكون المواجهة مختلفة و واعدة مع الآخر

الوافد من سياق آخر ( محليا و إقليميا ودوليا ).

إن سقوط الجسد في هذه الممارسة يجد تعبيره القوي في عالم المنخرطين في مجال الأيكيدو من فئة الأطفال. إنهم المقولة المثلى للتعبير عن قيمة السقوط على حصر الممارسة. ذاك أن الأطفال يكرهون السقوط في رياضات أخرى باعتبار هذا الوضع علامة تشير بدهاءة إلى الإخفاق و الغشل و الهزيمة، وبالتالي يكون همهم في مختلف الرياضات أن يبقى الطفل واقفا قائما مرفوع الرأس. في حين أنه في رياضة الأيكيدو يسعى الطفل فيما يسعى إليه أن يتقن لحظة السقوط لأنها تثبت لديه مهارة الأداء الجيد و تثبت لديه أيضا مهارة الانسياب الجسداني في إنجاح شكل وجوهر المحاورة الثنائية بين (الأوكي) و(التوري). و الجميل في هذا أن حظ الطفل من هذا السقوط يكون عادلا ومنصفا لأنه يتحول باستمرار و طيلة فترة التدريب أو المواجهة الرسمية من وضعية

(الأوكي) إلى وضعية (التوري) و العكس أيضا. أي من وضعية الفاعل المتحرر الذي يختار التقنية و الهجمة التي تعنون المحاورة، إلى وضعية الفاعل المستجيب الذي يفعل ما يجب و ينبغي استجابة لأفق التكامل و التناغم بين طرفي المعادلة الرياضية (من الرياضة لا من الرياضيات). و في هذا المقام تكون السقطة الموفقة و المنسابة شرطاً مركزيا و ملزما لنجاح المشهد الرياضي والفني و حتى الفلسفي في مجال الأيكيدو.

في تأملنا لهذه الخاصية، أي خاصية السقوط في مجال المحاورة الرياضية في فن الأيكيدو، ندرك التطور الملموس لدى الممارس من حالة الخوف من السقوط إلى حالة التأقلم معه إلى حالة التحكم فيه إلى حالة قصوى ترتبط بالمحاولة الدائمة لإتقان فن السقوط أو فن الوقوع. و هذا لعمرى جميل و استثنائي مع العلم أن هذه الخطاطة واردة في رياضات أخرى في فنون القتال. و لكن تميزها في رياضة

الأيكيدو يتأتى من كون الممارس ينتقل دائماً و أبداً من حالة البدء إلى حالة الختام، أي من حالة الخوف إلى حالة الأمان، و ذلك في سياق مختلف جداً، يرى في الجسد الواقع ( من وقع بمعنى سقط أرضاً ) امتيازاً لا إخفاقاً، و نجاحاً لا تعثراً، و مهارة متقنة لا فشلاً في الأداء .

و طيلة هذه الممارسة أو المجاورة بين الممارس و الشريك يظل الخطاب مفتوحاً بين الروح و الجسد يتكاملان لتأسيس وحدة عضوية طرفاها مختلفان اختلافاً جذرياً من حيث طبيعة كلٍ منهما ولكنهما منسجمان في التوجه و في بناء منظومة مختلفة اسمها الأيكيدو : الممارس لرياضة الأيكيدو، و الذي يمتح دون وعي أصالته من منظومة تاريخية اختلطت فيها الفلسفة بالأسطورة، و نقصد بذلك شخصية (الساموراي). أبى ذلك أم شاء ...

تحتضن السقطة أو الوقعة أو (الأوكيمي) بكل بساطة في جانبها التقني تعدداً في التفعيل، ففيها الوقوع



أمام، و الوقوع خلف، و الوقوع المتقدم والوقوع الجانبي و فيها الدرجحة التي يقابلها في الفرنسية (roulade) و فيها غير ذلك من أنماط السقوط الفني والرياضي على صفيح الركح. و شرحها لا يستقيم هنا لأنها فكرة نسندها إلى التأليفات التعليمية و التوجيهية التي تعتمد الصورة الشارحة. و للقارئ الراغب في توسيع معارفه التقنية بهذا الشأن أن يلجأ إلى الفيديوهات الموضحة و المًغنية له عن أي تعب تأملي أو تجريدي في مقامنا هذا. لأن ما يهمننا بالدرجة الأولى هو تأمل آليات الأيكيدو في فلسفتها المرتبطة بدنامية الجسد.

و من ثمة يمكن القول إن الوقوع يحيل على الأرض من خلال السقوط على حصير التداريب (tatami). و الأرض هنا في مقابل السماء استدللاً بتقنية (التانشي ناكي) المصوغة في اللغة اليابانية بملفوظ (tenchi-nage) و التي تتجلي فيها حركة اليدين واحدة في اتجاه الأعلى و ثانية في اتجاه الأسفل، خاصة

في تنفيذ مهارة (كاتاتي دوري) ... و هذا الوقوع المحيل على السماء و الأرض جدير بالوقوف للتأمل و كأن قدر الأيكيدوكا موزّع جمالياً بين هذين الأقسامين: واحد يرقى بروحه في الممارسة و ثانٍ لا يني يذكره بالتصاقه الحتمي جسداً يعانق دائماً مقولة التاتامي أو حصر التداريب. و هو التصاقٌ يرفض الدونية المنهزمة في تسقّل الوقعة التي يعتبرها وعيه و لاوعيه ارتقاءً و سموا و انتقالاً مائزاً، لأنها مرتبطة بمهارة التنفيذ و التي يحس فيها الممارس بنوع من التحليق في سماء الممارسة. وهو تحليق مجازي يحسّ به الفاعل الأكثر عمقا في التعاطي لهذا الفنّ. و لا أدلّ على ذلك من إحساس الأيكيدوكا بالارتفاع و هو يسقط في مهارة تقنية (كوتي كاشي) و من أراد استزادة في شأنها فليعد إلى فيديوهات هذا المشهد الجميل (kote gaeshi) و المعبرّ.

و من عجائب هذا الوقوع أو السقطة أنه عبارة عن دفعات حركية متناسلة عن بعضها البعض، تتناغم في تجليها وتنسجم

من البدء إلى الختام، و تنتهي بالدفقة الأخيرة التي لا ينبغي في سياقها أن نسميها قفلة لأنها مفتوحة على الاحتمال الحركي و التفاعلي بين الممارس و ذاته من جهة و بين الممارس و شريكه من جهة ثانية. إنها دفقة ختمية تمسرح ذاتها للبدء في مسلسل آخر من الدينامية الجسدية التي لا ترضى بالسكون. و انظر إلى مقام وقوف الشريك و هو يقوم من سقطته متأهبا في مشهد المحارب المحافظ على وضعية (كاماي kamae) وهي وضعية التأهب للمنازلة، حيث تشتغل اليدان في وضعية استعدادٍ حذرٍ بجسد أكثر حذرا و روح أشد. و لا أتصور ممارسا قام من وقوعه في فن الأيكيدو كما اتفق و كما شاء له أن يقوم، في اتكالية خائبة على أنقاض الجسد المتعب و المرهق من جرّاء التمارين أو التداريب أو حيثيات التظاهرة و تفاعلاتها... لابد أن يقوم متأهبا نشيطا حيويا و كأن السقطة منزلة بين المنازل تغيد أنها من صميم المشهد الحركي الإيجابي و الدينامي، و لا

تعني البتة كماليتها أو زخرفها لتزيين هذا المشهد أو ذلك.

السقوط في سياق الأيكيدو حياة وقومة دينامية تبعث الجسد الذي يتهالك على نفسه في رياضات أخرى من فنون القتال و التنافسية. و الوقوع هنا اختبار ليقظة الجسد و لقدرته على التحول من حالات النصب و التعب إلى حالات التأهب الإيجابية و الواعدة بالمزيد من اليقظة لأن شرح هذا في النظر التجزيئي لفن الأيكيدو على أنه ممارسة مقطوعة عن تاريخها يسيء إلى أصالة هذه الرياضة. إن الجسد الذي يقوم من سقوطه بهذه القوة و بهذه الدينامية هو جسد يقوم في التاريخ متأهبا للرد على الخصم أو العدو أو الغريم أو الدخيل المستعمر. و الذي يقوم هنا ليس ممارسا من زمن الركح الراهن، بقدر ما يقوم فيه الساموراي الثاوي في فلسفة هذه الرياضة و في هذا الفن.

**اليقظة التاسعة**  
**الجسد في مقولة الكاتانا**

**\*\*\***

الكاتانا ( katana ) سيف  
ياباني، طويل النصل و حادُّ من حدِّ واحد.  
لا يهمننا تاريخه و لا شكله و لا طبيعة تميزه  
كصناعة تقليدية ظهرت عند نبلاء اليابان  
في فترة من الزمن القديم و سادت  
وانتشرت كوسيلة للدفاع من جهة  
وكأيقونة تحدد مرتبة الساموراي النبيل  
في العهد الياباني الفيودالي. فهذه أمور  
متوفرة في مباحث الأيكيدو التعليمية  
والتوجيهية الورقية، و في المباحث  
الشارحة بالصور و الصوت و الحركة.

ما نهتم به هو علاقة الكاتانا بجسد  
الأيكيدوكا، و مدخلات هذه العلاقة  
ومخرجاتها و دلالاتها في سياق منظورنا  
التأملي.

أعتبر الكاتانا امتداداً لجسد الممارس  
كما كان امتداداً للمحارب القديم. و في

انسيابية الجسد ينساب حدّ هذا السيف في جمالية لا تروم قتلا و لا سفكا و لا أذىً، فهذا كان وارداً في عهد قديم. أما على ركح الأيكيدو عامة و في مجال (البايدو) (L'iaidō) خاصة فتكون هذه الأداة جزءاً من مشهد الممارس الذي يتكامل فيه المنظور الرياضي و الفني والفلسفي في جمال الوقفة و التأهب والحركة و الحذر و القبض على رأس الكاتانا و غير ذلك من طقوس الممارسة المتميزة و المختلفة و الواعدة بالإدهاش. و من بين محطات هذا الإدهاش كمال الحركات في انسجامها مع البعد الروحي المتوخّي بناء الكفاءة الفنية لممارس هذه الرياضة بناء متكاملا و مشروطا بالتربية قبل اشتراطها لمهارات الأداء.

و في هذه الممارسة الامتدادية والمكاملة للأيكيدوكا نجد المفاهيم والماهيات، و منها ماهية الوجود و ماهية التناغم داخل هذا الوجود. و لا يهمننا في ذلك تاريخ الكاتانا المرتبط بحتمية القتل في ضربة سيف واحدة في قبضة

الساموراي دفاعا عن وجوده، بقدر ما يهمننا التفاف الجسد الرياضي على هذا الطقس و هو يتدرب في سياق جديد على التحكم في الكاتانا عبر آلية تبديلها بواسطة (البوكن) (bokken) و هو سيفٌ خشبيٌّ يقلد شكل السيف، و يقوم مقامه لأهدافٍ أمنية و وقائية. يتدرب به الأيكيدوكا في وضعيات تشابهية تضعه نسبيا في واقع الممارسة التاريخية في تمثّل قريبٍ من واقع هذه الممارسة. و إذا كان سيف الكاتانا وسيلة للقطع فإن السيف الخشبي وسيلة لبيان درجات النجاح في مهارة التحكم في السيف \ الأصل ، عبر الوساطة التي تحمي الممارس من كل أذى ممكن، و تعطيه فكرة عن السيف الحقيقي في قبضته وتنقله إلى إمكانات التوحد مع الساموراي و مع سيفه، و تنقله أيضا إلى واقع الممارسة المتيحة لتمثل مفاهيم سياقية من قبيل المسافة و الحسم والدقة وغيرها، و التي ينبغي على الممارس أن يحسب جسده فيها حسابا دقيقاً حتى لا



يفشل في الأداء الحسن لفن اليايدو عبر  
السيف الخشبي .

إن التماهي الحاصل بين الأيكيدوكا  
(الممارس لرياضة الايكيدو) و بين (الكاتانا)  
سواء في أصلها كسيف حقيقي أو في  
شبهها الخشبي التربوي ( البوكن ) هو  
في حقيقة التأمل و التأويل انتقال بالجسد  
من حالة البساطة إلى حالة التركيب.  
وفيها تتحول الأنا المتعلمة إلى أنا مسلحة  
تواجه قدرا رياضيا مفعما بالحرز والتوريط،  
ينتقل بالمسؤولية من التحكم بالجسد  
وحده إلى التحكم في الجسد ممتداً في  
آلة تتميز بالعمق التاريخي و بالخطورة  
في التناول و التعاطي. و تختزن هذه  
الوضعية المركبة زخماً كبيراً من الاعتمال  
الوجداني النفسي و العاطفي الذي يضع  
الأنا الرياضية في مأزق الرضى. و الرضى  
في هذا المقام مزدوج التجلي: واحد و هو  
الأكثر توريطاً و يتعلق بالرضى النفسي  
الخارج من الذات في اتجاه الذات، بحيث  
تنتفي معايير وزن هذا الرضى و تدخل في  
مساحات التقريب و الاحتمال و التقدير...

والثاني يتعلق برضى الآخر سواء تعلق الأمر بالشيخ المدرب أو بالآخر الثاوي في الغير جمهورا كان أو لجنة تقييم أو حضورا مختلفا. و في هذا السياق يتحول سيف الكاتانا إلى ثقل تقني إذا لم ينجح الممارس في ضبط حالات الرضى فيه. وبالتالي فالضبط لن يكون إلا بإلغاء حالة الانفصال بين الذات و السيف و استبدالها بحالة التماهي القوي بين الآلة و الإنسان. و هنا فقط يمكن للممارس أن يخرج من وضعية الانتفاخ بالرضى، و هذه مرحلة حاسمة ترتبط بمرور الإنجاز و قد تؤدي بحياة الأيكيدوكا الرياضية و تنهي مسيرته لأنه خرج عن سمت الأيكيدو كرياضة روحية تنتج القيمة أكثر من إنتاجها للتقنية و لإمكانيات تمهير التقنية، و إن كان هذا مطلوبا...

## خاتمة :

كان هذا تصوري الخاص لفن الأيكيدو من وجهة نظر شخصية تدعمها الممارسة الميدانية. و الأصل فيها مقالاتٌ بدأتُ تديجها منذ عام 2014، و لم يكتب لها التجلي في أحضان كتاب إلا في عام 2023، لأسباب ذاتية لا نفع في سردها في هذا المقام. و هي وجهةٌ لا تستمد مرجعيتها من كتابات الآخر سواء أكان عربياً أم كان عجمياً. و هذا ما يفسّر للقارئ غياب الهوامش و الإحالات المعرفية أسفل المقالات. و هي وجهة استندت إلى تأملي الشخصي الماتح مصداقته من ممارستي الطويلة لهذا الفن، و التي لم تنقطع لحد الآن بحمد الله و منّه. و طيلة هذه الممارسة كنت أطرح على نفسي السؤال المَلِحّ: لمَ يتميّز الأيكيدو عن غيره من رياضات فنون القتال؟ و لمَ يتمتع الممارس له بهالة خاصة؟ و لمَ لا يكون الأيكيدو حاضراً في

الألعاب الأولمبية الكونية؟ و لم يستقلّ  
الجسد فيه بخصوصية حركية و دينامية  
وفلسفية خاصة؟ و لم يخلف الممارس له  
في لباسه عن غيره؟...

أسئلة ألحّت و أخرى ثوت في  
الانتظار و ثالثة لم يكتب لعقلي أن يتمثلها  
قويّاً و كما ينبغي أن تحضر موضوعياً.  
فاكتفيت بهذا الكتيب ، جمعت فيه تأملاتي  
من تجربتي في الميدان، و حولت  
الممارسة إلى تأويل، و خرجت بقناعاتي  
التي أعتبرها اجتهاداً في المجال ترصده  
حقيقة علمية تقول بثواب أجرين إن أصبت  
و بثواب أجر واحد إن أخفقت. و في هذا  
الختم لا يسعني إلا أن أشكر كل شيوخي  
الذين علّموني فن الأيكيدو على جهودهم  
الطيبة و على توجيهاتهم الهادفة و على  
احتضانهم الجميل.

الدار البيضاء في 14 شتنبر 2023



## فهرس الفصول

---

6	توطئة
12	سؤال الجسد في فن الأيكيدو
27	إدهاش البداهة في فن الأيكيدو
36	المحارب الجميل
53	الحركة في فن الأيكيدو
61	شاعريةُ الجسد
73	تأويل الجسد
86	رسائل الهاكاما
98	سقوط الجسد
109	الجسد في مقولة الكاتانا
115	خاتمة



نورالدين حنيف أبوشامة



## الجَسَدُ اليَقْظَان

\*\*\*

فَنُ الأيْكِيدو تَكرِيسٌ راقٍ لِفلسفَة  
الجَسَدِ. فيهِ يَنْطَلِقُ المَمارِسُ مِنْ  
فِكرَة اسْتِحْضارِ الأَخرِ، الشَّرِيكِ، فِي  
عَمَلِياتِ التَدْرِيبِ وَالعَرَضِ، وَيَدْعُوهُ  
ضَمَنِيا إِلى تَطوِيرِ مَهاراتِ هِجومِهِ  
وَدِفَاعِهِ، عِبْرَ آليَة فَاعِلَة، هِيَ حِوارِ  
الجَسَدِ لِلجَسَدِ فِي أَفقِ إنْسانِيّ  
يَفْتَحُ المَجالَ لِلرِغْبَةِ العَرِيزِيَّةِ الخازِنَةِ  
لِلعَنفِ كِى يَتَمَظْهَرُ نَقِيًّا تُخَلَعُ عَنْهُ  
شِوائِبُ الرِغْبَةِ فِي التَدْمِيرِ، لِتَحلِ  
مَحَلِّها صِورَة العَنفِ كِطاقَة إِيجابِيَّة  
بأَبْعادِ رِياضِيَّة نَبِيلَة.







