



**דני וקסמן** שאלות ותשובות

## תוכן עיניים:

- 4..... הקדמה: רקע על דני וקסמן, מאת עופר כהן תלמידו של דני
- 5..... שאלה 1: עיקרון ה- let go .....
- 5..... שאלה 2: חיבור בין ג'ודו וזן .....
- 5..... שאלה 3: ג'ודו וזן .....
- 6..... שאלה 4: רוחניות בא"ל .....
- 6..... שאלה 5: הנחיות לישיבת זה זן .....
- 6..... שאלה 6: תירגול האטה יוגה .....
- 7..... שאלה 7: לימודי זן .....
- 7..... שאלה 8: תירגול זן וזאזן? .....
- 7..... שאלה 9: ג'ודו כספורט, אמנות לחימה ודרך חיים .....
- 7..... שאלה 10: השפעת הג'ודו על החיים ביום יום .....
- 7..... שאלה 11: ג'ודו ונינג'יטסו .....
- 8..... שאלה 12: המלצות לאימון נוסף על ג'ודו .....
- 8..... שאלה 13: דגשים באימון ג'ודו .....
- 8..... שאלה 14: מעבר מג'ודו לא"ל אחרת כגון ג'ו-ג'יטסו ונינג'יטסו .....
- 8..... שאלה 15: הבדלים בין ג'ו-ג'יטסו, נינג'יטסו וג'ודו .....
- 9..... שאלה 16: הג'ודו של פעם מול הג'ודו העכשיוי .....
- 9..... שאלה 17: מיקומו של הג'ודו באימוני הנינג'יטסו .....
- 9..... שאלה 18: אימונים תומכים לנינג'יטסו .....
- 9..... שאלה 19: בניית אופי של לוחם .....
- 10..... שאלה 20: שבירת הכלים בעימות .....
- 10..... שאלה 21: חשיבות הרנדורי באימונים .....
- 10..... שאלה 22: חשיבות הקטה באימונים .....
- 10..... שאלה 23: תירגול קאטות .....
- 11..... שאלה 24: תירגול עמידה בפני כאב .....
- 11..... שאלה 25: מאגיה בנינג'יטסו .....
- 11..... שאלה 26: low kick בנינג'יטסו .....
- 11..... שאלה 27: עבודת קרקע בג'ו-ג'יטסו .....
- 11..... שאלה 28: מגע מלא בנינג'יטסו .....
- 12..... שאלה 29: מסאקי האצומי .....

- 12.....שאלה 30: הרקע הטכני של האצומי
- 12.....שאלה 31: השינויים של האצומי בבוג'ינקאן
- 12.....שאלה 32: דרגות דאן בבוג'ינקאן
- 13.....שאלה 33: מבחן לדאן 5 בנינג'יטסו
- 13.....שאלה 34: חוויות עם מורים
- 13.....שאלה 35: ג'ודו ונינג'יטסו להגנה עצמית
- 13.....שאלה 36: אימונים בארץ בהשוואה ליפן
- 14.....שאלה 37: יתרונות הנינג'יטסו
- 14.....שאלה 38: היכולות שנרכשות בעקבות אימון נינג'יטסו
- 14.....שאלה 39: כמות אימון מומלצת
- 14.....שאלה 40: אי מיידיות התוצאות באימונים
- 15.....שאלה 41: שליטה בקיהון
- 15.....שאלה 42: כאבי גב ועבודת קרקע
- 15.....שאלה 43: פלדנקרייז
- 15.....שאלה 44: האימונים בקודוקאן
- 15.....שאלה 45: complete forms
- 15.....שאלה 46: הספר שיבומי
- 16.....שאלה 47: הגנה נגד "מכה שמימית"
- 16.....שאלה 48: קגהסאנריו
- 16.....תודות: מילות סיכום של דני וקסמן

**פורום אמנויות לחימה תפוז**  **אנשים**

<http://forum.tapuz.co.il/martial>

## הקדמה: רקע על דני וקסמן, מאת עופר כהן תלמידו של דני

דני וקסמן נולד בשנת 1936 וגדל בקיבוץ בית אלפא. הוא התגייס לצנחנים, ובעקבות פציעה עבר לשרת ביחידה מטכ"לית באיזור המרכז. בעקבות היות אימו ידידה טובה של ד"ר משה פלדנקרייז, טיפל בו משה פלדנקרייז באופן אישי קרוב למאה טיפולים. (FI) דני הפך להיות בן בית אצלו. הטיפולים של משה שיקמו את גופו של דני ואפשרו לו מאוחר יותר להתאמן ג'ודו ונינג'יצו באינטנסיביות ביפן במשך שנים רבות (5-7 שעות ביום ואף יותר). בשנים אלו ובשנים הבאות היו להם גם הרבה שיחות בנושא הג'ודו, תנועה איכותית ונכונה, אמנות לחימה ונושאים קרובים (ד"ר משה פלדנקרייז הכיר את ג'יגורו קאנו מייסד הג'ודו. הוא היה חגורה שחורה בג'ודו, פתח את הדוג'ו הראשון בג'ודו בצרפת וביסס את תורת פלדנקרייז במידה רבה על עקרונות הג'ודו).

לאחר שסיים את שירותו הצבאי עודד אותו משה פלדנקרייז לנסוע ליפן ולהשתלם בתורת הג'ודו. ב-1958 נסע דני לראשונה ליפן וחי שם לסירוגין מעל 13 שנה. הוא היה הישראלי הראשון שלמד ג'ודו בקודוקאן. כעבור שלוש שנים של אימונים רצופים קיבל דאן 3. לאחר מכן המשיך להתאמן וזכה לדאן 6 מהקודוקאן. כמו כן היה אלוף ישראל במשקל פתוח ואלוף מכבייה. המורים שלו ביפן לג'ודו היו רבים. המרכזיים שבהם היו קוטאני סנסאי דאן 10, דייו סנסאי דאן 10, אוסואה סנסאי דאן 10, שיבימה סנסאי, ודון דרייגר. דני לא הסתפק באימונים בקודוקאן אלא היה הולך להתאמן גם בדוג'וים אחרים כמו הדוג'ו של המשטרה, הדוג'ו של אוניברסיטת מייג'י ועוד. נקודה מעניינת לגבי ד"ר משה פלדנקרייז: משה ביקר ביפן ודני הפגיש אותו לפגישת פסגה עם קוטאני סנסאי דאן 10 ותלמידו האחרון החי הישיר של ג'יגורו קאנו. זו היתה פגישה מרתקת בין שני ענקים.

מיד כשהגיע ליפן התחיל לחפש גם מורה לזן. כעבור מספר חודשים הביא אותו מכר יפני לפתח ביתו של מורה הזן בגישת הסוטו זן, פרופ' מסונגה רייהו. מאותו רגע היה דני לתלמידו האישי והתחיל לתרגל זה-זן – הישיבה השלווה (כיום מעל 48 שנות תרגול זן). הוא ליווה את המורה שלו להרצאות ולכל מקום שהמורה שלו רצה שיתלווה אליו והיה מגיע כל שבוע לשבת עימו זה-זן וללמוד ממנו את חוכמת הזן. כעבור כמה שנים, הגיע דורון נבון ליפן ללמוד ג'ודו בקודוקאן ודני ודורון נהיו ידידים טובים מאד.

ב-1666 הזמין מכר את דני לראות דוג'ו יוצא דופן ומורה יוצא דופן, ד"ר האצומי סנסאי. דני התרשם עמוקות והזמין את דורון לבוא איתו לפגוש את ד"ר האצומי ובכך התחילה ההיסטוריה של הנינג'יצו בארץ. דורון ודני לא היו הזרים הראשונים שלמדו/פגשו את האצומי אך היו התלמידים האישיים הזרים הראשונים שלו ובמשך שנים רבות גם התלמידים הזרים היחידים. הם חברו לקבוצה קטנה של תלמידים יפנים צעירים ומוכשרים והתאמנו איתם בדוג'ו, בשדות וביערות. כמה מהם היו: סיינו סנסאי, אוגורי סנסאי, ואישיזוקה סנסאי. כולם היום שיאנים בכירים ומורים גדולים לנינג'יצו בבוג'ינקאן. נכון לעת זו דני מחזיק בדרגה דאן 13 מתוך 15 הנהוגות בבוג'ינקאן ושומר על קשר אישי עם ד"ר האצומי סנסאי.

לדני יש שלושה ילדים, שני בנים ובת. הוא חיי באיזור יוקנעם ומתפרנס מעבודות שונות הקשורות לחקלאות. במיוחד הוא אוהב לטפל בעצי זית.

מ-1994 דני מלמד זן באיזור המרכז. מ-1999 הוא המורה שעומד מבחינה רוחנית מאחורי אתר האינטרנט [www.zenki.com](http://www.zenki.com) אליו נכנסים מדי חודש נכנסים בין 2000-3000 איש מעשרות רבות של מדינות מכל רחבי העולם. בשנת 2000 יצא לאור ספרו הראשון, "זן שאלות ותשובות", בהוצאת גל. השנה (2006) יצא לאור כרך תרגומי זן (280 עמ' בכריכה קשה) הכולל בתוכו תרגום של 3 ספרים של המורה שלו לזן (פרופ' מסונגה רייהו). שם הספר "הדרך הישירה לאני האמיתי ולתפקוד מלא בחיי יומיום", בהוצאת הצוק הכחול. הספר תורגם על ידו ועל ידי תלמידו האישי, עופר כהן. דני מלמד זן ברמת גן מדי יום ראשון בערב ובימי שישי בבוקר (9-12) הוא מלמד במרכז מירב (לא רחוק מצומת כרם מהר"ל/לעופר, על הכביש הישן לחיפה) לט-גו ג'ודו, נינג'יצו ופוחת ומסיים בישיבת זה-זן. דני, בעקבות מורה הזן שלו מאמין שהדרך הטובה ביותר למצוא את עצמך היא באמצעות תרגול ג'ודו וזה-זן. ניתן לומר שהוא מייסד זרם הלט-גו

ג'ודו בארץ וככל הנראה בעולם כולו. כל תנועה בג'ודו כולל הגנה והתקפה, נפילה ובלימה, גלגול וריתוק וכדומה צריכה להיעשות מתוך לט-גו. עקרון זה תקף כמובן גם בנינג'יצו וגם בזן.

## שאלה 1: עיקרון ה- let go

האם תוכל לפרט מהו עיקרון הלט גו?  
כיצד עקרון זה משנה טכנית את הג'ודו המוכר לנו ומהי התועלת הטכנית משילוב עקרון זה בג'ודו? האין עיקרון זה של זרימה עם היריב ולא עבודה נגדו קיים בכל אמנות לחימה שהיא?

### תשובה:

עיקרון זה נמצא בכל אמנויות הלחימה הסיניות, היפניות וההודיות (אני מציין רק את אלה כי לא יצא לי ללמוד ממש אמנויות אחרות). עיקרון זה הבסיס שהודגש לי החל מתחילת לימודי ביפן ב-1958. למדתי שם ג'ודו וזן. הבנתי שזה המפתח הכי חשוב בלימוד הג'ודו, זן ובכלל באמנויות הלחימה. העיקרון הזה הוא לא להתנגד לשני, אלא להיות רפוי לחלוטין ואז כשאתה משוחרר מהאגו, אז "האנרגיה הקוסמית" שמסביבנו תוכל לחדור לתוכינו. פילוסופיית הלט גו שאומר שהידיים חופשיות, הכתפיים רפויים, מאפשרת ליריב להתקרב אלי, ואז אני זורם איתו. ברגע שאני עומד כפוף בג'ודו היריב לא יכול להתקרב אלי ושנינו תקועים. אני לא יכול לעשות אשי ואזה (תרגילי רגליים) ולא קושי ואזה (תרגילי מותניים) והידיים צריכות לעבוד יותר. כל האנרגיה והכח האמיתי צריך לבוא מטאנדן שזה מרכז הגוף (מעל עצם השת, השריר בתחתית הבטן). ג'ודו מבחינתי הוא הדרך לחופש. לט גו מלמד יציבה נכונה.

## שאלה 2: חיבור בין ג'ודו וזן

כיצד אתה רואה את החיבור בין ג'ודו לזן וכיצד בה לידי ביטוי החיבור הזה?

### תשובה:

לשניהם אותה המטרה מבחינתי, רק הדרך שונה. ישיבת הזאזן היא ברגליים שלובות. ישיבה זו מלמדת להגיע להארה, לסאטורי, ל- enlightenment. הזאזן מלמד לא לחשוב, להיות מעבר למחשבה. הג'ודו גם מלמד לא לחשוב ולהיות מעבר למחשבה. הג'ודו עושה זאת בתנועה, הן בעמידה והן על הקרקע נה ואזה. בג'ודו יש מאבק של אחד על אחד, וזה מפתח את האישיות כי החיים הם גם מאבק. כדי להיות ולא להיות קורבן, אתה צריך להיות לוחם. גם הפרופסור שלי, פרופ' מאסונגה רייהו, שלימד 30 שנה באוניברסיטת קומהזאווה של הסוטו זן בטוקיו, האמין (ואף כתב חיבור בספר שתלמידי עופר כהן ואני הוצאנו לאחרונה בשם בשם "הדרך הישירה לאני האמיתי ולתפקוד מלא בחיי היומיום", שם יש תרגום של שלושה ספרים של פרופ' מסונגה רייהו מיפן בנושא הזן בודהיזם) שהשילוב הנכון הוא של ג'ודו וזן.

## שאלה 3: ג'ודו וזן

המשפט "הדרך הטובה ביותר למצוא את עצמך היא באמצעות תרגול ג'ודו וזה זן" אינו ברור לי. למשל האם תרגול אייקידו וזה זן לא יתן את אותה תוצאה? למה דוקא ג'ודו? אם אתה יכול לפרט למה דרך זו תעזור לי למצוא את עצמי (ג'ודו אני כבר עושה, נשאר רק הזן)?

### תשובה:

מייסד הג'ודו ג'יגורו קאנו (שייסד את הג'ודו לפני 100 שנה בערך) פיתח את הג'ודו מסגנונות ג'ו-גיטסו עתיקים. הג'ודו מאוד מתבסס על חופש האגן בנפרד מהכתפיים. עבודה כזו מחזקת את

חוט השדרה, את האגן והכתפיים, תורמת להתארכות האברים (משה פלדנקייז פיתח על בסיס זה את תורתו). אני לא מכיר אייקידו, ולכן אני יכול לדבר רק על ג'ודו (ונינג'יטסו) בהקשר של זן.

## שאלה 4: רוחניות בא"ל

לעניות דעתי, יש יתרון גדול להיות התרגול הרוחני משולב באמנות הלחימה. למרות שאין כורח על המתרגל הרוחני לתרגל תנועות לחימה כאלו ואחרות, ובכלל: את רוח הצייד-לוחם אפשר לרכוש בדרכים רבות, משמשת אמנות הלחימה כאמצעי רב עוצמה לפתות את המתרגל הרוחני לילך בדרך שלעיתים תחשב בעיניו כחסרת טעם:

- יכולת הלחימה, מרשימה את האגו וגורמת לו למצוא סיפוק ונחמה, אל מול האימון הסיזיפי והדרישה ליתור על האגו
- יכולת הלחימה של המורה, היא מטבע עובר לסוחר, שפה שגם עמי הארצות יודעים להעריך ולהוקיר - וכך ירצו גם הם לקנות חכמה.
- העיסוק בתנועת לחימה, באנדרגלין ובקסם עתיק היומין שסביבה הוא כעין משחק ומתודה, לפתות את הקשב של המתלמד להקדיש תשומת לב רבה הרבה יותר לשיפור איכות ורוחניות התנועה שלו.

האם יש בעיניך תוכן נוסף לשילוב לחימה עם תרגול רוחני? אם גם, נניח, ליוגי ותיק שמתרגל זה שנים בנאמנות, גם הייתי ממליץ לתרגל את תנועות הלחימה, או שמא אמנות הלחימה - כהצעתי לעיל - רק מתודה שנועדה להתמודד עם אופיינו האנושי השחצני.

### תשובה:

זן וג'ודו זה השילוב שאני מכיר ומוצא כנכון ומתאים לשילוב לחימה והתפתחות רוחנית.

## שאלה 5: הנחיות לישיבת זה זן

קראתי באתר ובעוד מקומות, אבל לא ממש הבנתי איך יושבים "זה-זן", אז אם אפשר הנחיות לישיבת "זה-זן" בעברית פשוטה וברורה של ימינו?

### תשובה:

קודם כל צריך שלושה דברים: מקום שקט, כרית על הארץ, מורה אמיתי ולשבת כל בוקר, לאחר ששטפת את הפנים. רגליים משולבות, ידיים שלובות, יד שמאל על ימין כשהאגודלים נוגעים זה בזה, לנוע לצדדים מס' פעמים, קדימה ואחורה מס' פעמים, אח"כ להתייבב, להסתכל לפנים עם עיניים לא פתוחות לרווחה אך גם לא סגורות, לנשוף פעמיים את האויר החוצה דרך הפה או האף, ואח"כ לנשום דרך הבטן. לנסות להיות מעבר למחשבות. זו ישיבת ההרמוניה הגדולה בין האברים הפנימיים, הלב והנשימה.

לאחר שיושבים 5 או 10 דק', לחשוב על סדר היום, לעשות עיגול אחד בחצאי צעדים לצד ימין (זה נקרא הליכת הקינהין), כל צעד מלווה בנשימה אחת, ואח"כ לצאת לעיסוקי היום יום. המורה חשוב כי הנוכחות שלו כאחד שהגיע לעצמו עוזרת לתלמיד לקלוט ממנו. הקליטה היא ללא מגע. אפשר גם לתרגל לבד, אבל מורה אמיתי יקדם את התלמיד.

## שאלה 6: תירגול האטה יוגה

מה דעת כבודו על האטה יוגה (על נגזרותיה השונות) למטרת כושר ובריאות?

### תשובה:

אני לא מכיר האטה יוגה.

## שאלה 7: לימודי זן

מה גרם לך ללמוד זן בהגיעך ליפן? מה הזן תורם לך ביום יום מעבר לעיסוק באמנויות לחימה? איזו תוספת יש בזן לעיסוק באמנויות לחימה?

### תשובה:

לקח לי מס' חודשים למצוא מורה לזן לאחר שהגעתי ליפן. כפי שאמרתי לפני כן, השילוב של ג'ודו וזן לדעתי הוא השילוב הנכון, כי האחד משלים את השני.

## שאלה 8: תירגול זן וזאזן?

מה התועלת בתרגול זן ובזאזן בפרט? אני מודע לטענה המקובלת שתרגול הזאזן עוזר לאדם למצוא את ייעודו ואת עצמו אבל כיצד זה מתבטא? והאם תוכל להסביר כיצד ישיבת הזאזן שהיא ישיבה ללא שום פעילות וללא מחשבה עוזרת בפועל לאדם למצוא את עצמו?

### תשובה:

כפי שכתבתי קודם, הבסיס הוא הבסיס וההרמוניה הגדולה בין האברים הפנימיים, הלב, והנשימה. להזריח את האברים הפנימיים. להיות מעבר למחשבות. זה עוזר לחיבור בין הגוף לנפש, ולהשתחרר מהאגו.

## שאלה 9: ג'ודו כספורט, אמנות לחימה ודרך חיים

מה לדעתך ההבדל בין תרגול ג'ודו כספורט / אומנות לחימה לבין תרגול ג'ודו כדרך חיים?

### תשובה:

אין באמת הפרדה כזו. זה הכל אחד. הג'ודו הוא גם ספורט, גם אמנות לחימה, גם הגנה עצמית, גם דרך חיים, וגם דרך להגיע לעצמך האמיתי. הזן אומר שההארה היא בתוך התירגול, והתירגול הוא בתוך ההארה. כך זה גם בג'ודו. ללא אימון אין הארה.

## שאלה 10: השפעת הג'ודו על החיים ביום יום

איך אתה רואה את השפעת הג'ודו על החיים הפרטיים ביום יום?

### תשובה:

הג'ודו מעורר את הרצון לעבוד למען החברה, לעזור לאנשים בין השאר דרך לימוד של הדרך הנכונה. זה בא בשילוב עם הזן. האימונים בג'ודו מעורר באדם את הרצון לאחריות לחברה. כך זה גם בנינג'יטסו. זה בא בעקבות עיקרון הלט גו והיותור על האגו באימונים השוטפים.

## שאלה 11: ג'ודו ונינג'יטסו

איך אתה רואה את הקשר בין הג'ודו לבין הנינג'יטסו? איזה תועלת טכנית ורוחנית/אישית מופקת מהשילוב של השניים?

### תשובה:

לנינג'יטסו יש הרבה השפעות הודיות וסיניות, אבל הפיתוח האחרון היה ביפן ב-1000 השנים האחרונות כולל השפעות מבתי ספר של ג'ו-ג'יטסו. עיקרון הסיבולת גאמן endurance מפותח שם. אם אתה עוזב את עצמך ונותן את עצמך גם אם זה כולל סבל, בסוף אתה תגיע לאני האמיתי שלך ולהארה. יש בנינג'יטסו את כל התרגילים של הג'ודו, רק שהם מכוונים לכיוון קטלני

יותר. הג'ודו מאפשר להתאמן באופן בטוח יחסית לאימונים בנינג'יטסו, כי שם התרגילים קטלניים.

## שאלה 12: המלצות לאימון נוסף על ג'ודו

אני בן 51 ומתאמן בג'ודו להנאתי פעמיים בשבוע אצל יוסי אברמוביץ' (נדמה לי שבקרת פעם אצלנו). הקבוצה אינה תחרותית, והג'ודו שאנו עושים הוא רך, זורם ומפרגן. שאלתי היא איזו תוספת אתה ממליץ לאדם עסוק יחסית כמוני שעוסק בג'ודו ובספורט בכלל כתחביב?

### תשובה:

כדאי להשלים את זה בישיבת זאזן יומית או מס' פעמים בשבוע, אפילו כמה דק' ביום. ללמוד את ההרמוניה הגדולה של הזאזן, ולהפוך את החיים לאימונים יומיים. בחיים אנו צריכים קושי כדי להגיע למשהו. הקושי מגיע מהאימונים. להילחם עם המגבלות של עצמך.

## שאלה 13: דגשים באימון ג'ודו

על אילו דגשים לשים לב באימוני הג'ודו?

### תשובה:

ללמוד טוב את האוקמי, הנפילות. לשלוט היטב בגילגולים, ולעבוד לפי עיקרון הלט גו, בלי כח. לעבוד ברנדורי ללא מחשבה, ולתת לשני להכנס קרוב אליך ולא להרחיק אותנו עם הידיים. מה שמוביל הרבה מתאמנים זה פחדים להיפצע, להפסיד, וכל זה יעבור אם האימון יהיה נכון, והיציבה שלך תהיה נכונה.

## שאלה 14: מעבר מג'ודו לא"ל אחרת כגון ג'ו-ג'יטסו ונינג'יטסו

שמתי לב שהרבה אומני לחימה ותיקים, שחלקם התארח בפורום כגון דניס הנובר, גדי סקורניק, יהודה ואז דיאס, דורון נבון, אתה ואחרים התחילו את דרכם בג'ודו ובשלב מסויים עברו לאומנות לחימה נוספת כגון נינג'יטסו או ג'וג'יטסו. האם אתה יכול להסביר את הסיבות לתופעה זו?

### תשובה:

היות והג'ודו אינו תורה מושלמת לקרב לחיים ולמוות, להישרדות ולהגנה עצמית, אז אם אתה רוצה להעמיק את הידע שלך בלחימה עם כלים, עבודה מול הרבה יריבים, לימוד של מכות ידיים ורגליים וכדומה, אתה צריך תורה נוספת שתשלים את הג'ודו.

## שאלה 15: הבדלים בין ג'ו-ג'יטסו, נינג'יטסו וג'ודו

האם אתה יכול להסביר את ההבדלים בין הג'וג'יטסו לנינג'יטסו, (ואם אפשר גם לג'ודו אף על פי שבמקרה זה ההבדלים הרבה יותר בולטים). אם אתה יכול לחלק את ההבדלים גם מבחינה טכנית וגם מבחינה רוחנית / פילוסופית / מנטלית.

### תשובה:

שיטות אחרות של ג'ו-ג'יטסו אינני יודע, אז אינני יכול לדבר על זה. אני כן יכול לומר שבג'ו-ג'יטסו אין את הפילוסופיה של הנינג'יטסו. אין את פילוסופיית הכלים שיש בנינג'יטסו (קוסרי פונדו שזה מגל עם שרשרת, עבודת שרשרת באופן כללי, החרב של הנינג'יטסו ששונה מהחרב שיש בג'ו-ג'יטסו, יש קצרה ויש ארוכה, שקו שזה "ציפורני חתול" שנלבשים על כפות הידיים, כלי נשק מעופפים, קשת קטנה של נינג'יטסו), רעלים, נק' תורפה, אחיזות בבשר...



בנינג'יטסו יש פילוסופיית נינפו, שזה עקרונות רוחניים של ג'ופוסו, שזה אחד ההיבטים של הנינפו שמשמעו אינסוף הדרכים לפתירת קונפליקטים בצורה חכמה. זה חלק חשוב מהנינפו, לראות את התמונה הרחבה בקרב, ולהמשיך לחיות אחרי הקרב, והקרב לא חייב להיגמר במוות של היריב, אלא להגיע למצב בו הוא לא ירצה להילחם איתך יותר. הנינג'יטסו אינו רק לחימת חרש שינובי.

## שאלה 16: הג'ודו של פעם מול הג'ודו העכשיו

הג'ודו הרך והמתגלגל מלפני שלושים שנה נראה לי נפלא וכל כך שונה מהג'ודו התחרותי, העצבני, והכוחני של היום. עד כמה רחוק הג'ודו האולימפי הנוכחי מן הרוח שאיפיינה את האימונים והתחרויות ביפן בימים שאתה התאמת בקודוקאן?

### תשובה:

זה לא בדיוק ככה. יש ג'ודאים טובים ולא טובים. יש ג'ודאים שיש להם הרבה ואזות, ויש כאלה שאין להם את זה, הם עומדים כפופים ומשתמשים בהרבה כח. אי אפשר לומר שהג'ודו התקלקל. אנשים תמיד היו אנשים, תמיד יש את הרצון לנצח שגורם לשימוש בכח באופן לא הרמוני. אין רע ברצון לנצח, השאלה היא איך.

## שאלה 17: מיקומו של הג'ודו באימוני הנינג'יטסו

האם תוכל להסביר מדוע אתה רואה חשיבות בעיסוק/שילוב של הג'ודו והנינג'יטסו? מדוע לא לעסוק בנינג'יטסו "נטו"? מה מקומו, או חשיבותו, של הג'ודו בתוך מסגרת של הלימוד של הנינג'יטסו?

### תשובה:

בג'ודו יש את הקרב התחרותי אחד על אחד "שיאיי" ורנדורי שזה קרב תירגול. בנינג'יטסו יש אינסוף תרגילים, הרבה יותר ממה שיש בג'ודו. בנינג'יטסו הטכניקות מכוונות להרוג או לגרום לנכות, ולכן לא נלחמים בטכניקות נינג'יטסו.

## שאלה 18: אימונים תומכים לנינג'יטסו

האם ישנם אימונים/עיסוקים נוספים היית ממליץ לאדם שרוצה להתקדם בלימוד הנינג'יטסו (כלומר על מה להתאמן? אילו סוגי אימון/תירגול וכדומה)?

### תשובה:

לשיפור הנינג'יטסו טוב לצייר, לרקוד, ולעסוק בכל אמנות יצירתית שהיא. כל דבר שאינו לחימה ממש יתאים. הסיבה היא כדי לא לחשוב כל הזמן על נינג'יטסו, אלא לעסוק בדברים אחרים. זה חשוב לתת לנפש להתרענן. גם האצומי טוען לעשות דברים אחרים.

## שאלה 19: בניית אופי של לוחם

לפני כמה ימים יצא לי לצפות בטלוויזיה בראיון עם סא"ל בוהדנא, שנפצע קשה בלבנון ובשארית כוחותיו סימן "V" באצבעות, בעודו מובל לחדר הניתוח. הוא אמר משפט חזק מאוד לדעתי (בציטוט לא מדויק): "להיות לוחם זה אופי, זה משהו שנולדים איתו. יש חיילים שנלחמים מצויין, אבל הם לא לוחמים. לוחם זה משהו אחר, זה אופי". האם יש דרך ליצירת "אופי של לוחם"? איך לוקחים בנאדם/ילד ובונים לו "אופי של לוחם"?

### **תשובה:**

ילד לא צריך ולא טוב ללמד אותו להרוג. טוב ללמד ילד ג'ודו, לשחק... אפשר להיות לוחם דרך אימון יומיומי למשל בג'ודו, נינג'יטסו, זן, לא חייבים להיוולד עם זה.

## **שאלה 20: שבירת הכלים בעימות**

פעמים רבות אנו רואים (אם מהנסיון, ואם מכיוון שכך לימדו אותנו) שלא תמיד רצוי להשיב מלחמה, שהרבה מאוד פעמים העימות יתמוסס אם פשוט נשתוק. ועולה בי השאלה: **כיצד אני/אדם ידע מתי הגיע הרגע הנכון לשלוף את כל מה שיש לו ולהשיב במלחמת חורמה?**

### **תשובה:**

הכי טוב זה להגיע דרך דיבורים להורדת הרצון להגיע לקרב. אם אין ברירה, אז אפשר להגיע לקרב. אם יש לו נשק מסוכן כדאי לברוח, ואם אי אפשר לברוח מהר, צריך לנטרל את הנשק שלו, ולנטרל אותו. לא חייבים להרוג, אפשר גם להסתפק בהטחה לקרקע.

## **שאלה 21: חשיבות הרנדורי באימונים**

אמרת לא פעם והדגשת את חשיבות הרנדורי. אבל, בהשוואה לשיטות אחרות, יש לי תחושה שבבוג'ינקאן יש פחות הקדשה לתרגול רנדורי. ברור שאחת הסיבות היא סיכוני הפציעה (ואת זה אני מכיר ויודע טוב מאוד, "על בשר"י), אבל נראה לי שיש סיבות נוספות. האם תוכל לפרט מה הן?

### **תשובה:**

בזמנו היינו עושים רנדורי קל עם האצומי סנסאי, עם דורון נבון ועם השיהנים, בעיקר עם מקלות, אבל גם טאי ג'יטסו (קרב עם הגוף "נקי" ללא נשקים). לאנשים מחוץ ליפן יש פחות שליטה. יש סכנה בקרב פנים אל פנים, ורוצים להימנע מזה. רוב הנק' אליהן אתה מכוון בנינג'יטסו הם נק' תורפה. אם יהיה שימוש באמצעי מגן או שתימנע מהטכניקות הללו, זה כבר לא יהיה נינג'יטסו אלא תאי בוקס או משהו אחר. רנדורי של שיטות שונות (שאינן ג'ודו) יקלקלו את ההרגלים לחימה של נינג'יטסו. בנינג'יטסו יש יותר זרימה עם היריב ולא התנגשות.

## **שאלה 22: חשיבות הקטה באימונים**

האם, למרות חשיבות הרנדורי, בהנחה של זמן מוגבל (העומד לרשות המורה, שרוצה ללמד ולהעביר חומר לתלמידים), חשיבותה של הקטה גדולה יותר?

### **תשובה:**

קטה זה חשוב, אבל לא צריך להקדיש לזה הרבה זמן. זה נותן בסיס. אפשר לעשות פעם בשבוע חזרה על כמה קטות. הקטה בנינג'יטסו היא סדרה קצרה של תנועות מחוברות שתפקידן ללמד תנועות לחימה מסוימות, וזאת בשונה מהקטות שיש בג'ודו או בקרטה שהן קטות ארוכות יותר.

## **שאלה 23: תירגול קאטות**

מה המטרה של תירגול קאטות? איזו יכולת קרבית ניתן להפיק מתירגול קאטות שלא ניתן להפיק מתירגול בזוגות או רנדורי? האם יש בכך תועלת רוחנית כלשהי? כיצד מסתדר תירגול קאטות בג'ודו, שבסיסו הוא רנדורי?

### **תשובה:**

הקטה חשובה. היא נותנת לאט לאט להגיע לשלמות. כל חזרה על הקטה מאפשרת לך להגיע לשלמות עצמית. כל הכלים טובים, רנדורי וקטה. כשתגיע לשלמות עצמית, הרנדורי שלך יהיה טוב. הקטה מלמדת המשכיות בין תנועות.

### **שאלה 24: תירגול עמידה בפני כאב**

האם תוכל לפרט מעט על חשיבות ה-"גאמן", העמידה בפני כאב וסבל, ועל חשיבות התירגול של הנושא?

### **תשובה:**

גאמן זה סיבולת. זה לדעת לספוג. זה כמו בזן, אתה נסוג מהעולם החיצוני. בקרב אתה סופג מכות וכאב, ולומד לספוג. כשאתה שולט בזה, תדע להתעלם מהכאב, להשיב קרב נגד ולנצח.

### **שאלה 25: מאגיה בנינג'יטסו**

עד כמה מציאותי עניין המאגיה, הכשפים ושאר האגדות שנקשרו ללוחמי הנינג'ה במהלך הדורות (למשל היעלמות ויכולות על אנושיות בשדה הקרב ובכלל) ? מה מציאותי (אם בכלל), ומה רחוק מהמציאות?

### **תשובה:**

יש בנינג'ה אנשים שהגיעו לכוחות "על טבעיים". בשטח הם יכולים פתאום "להעלם" למשל. יש כוחות שברכיזז שלהם הם משפיעים על האוייבים שלהם שלא יוכלו להוציא את חרבם מנדנם.

### **שאלה 26: low kick בנינג'יטסו**

האם בנינג'יטסו קיים lowkick כמו באיגרוף תאילנדי/בורמזי, קיוקושין וכו'?

### **תשובה:**

קיים low kick בנינג'יטסו. יש עשרות סוגי בעיטות, לרגליים, לבטן התחתונה...

### **שאלה 27: עבודת קרקע בג'ו-ג'יטסו**

האם לפני שבא ד"ר ג'יגורו קאנו ויסד את הג'ודו בזמנו, לא היתה קיימת ממש עבודת קרקע "לשמה" בג'ו'וטסו (או שכמעט ולא)? ומה המצב של עבודת קרקע היום בג'ו'וטסו באשר הוא (הכוונה לאסכולות היפניות)?

### **תשובה:**

אני לא מתמצא בג'ו ג'יטסו. בנינג'יטסו יש הרבה עבודת קרקע. האצומי סנסאי הוא גאון בעבודת קרקע.

### **שאלה 28: מגע מלא בנינג'יטסו**

האם בנינפו (נינג'וטסו) קיים מגע מלא (נאמר לי ע"י בכיר בשיטה שמגע מלא הוכנס לאימונים ע"י הישראלים בשיטה הזו)?

### **תשובה:**

האצומי הוא גאון במגע מלא. השאיפה של היא להגיע למגע עם היריב. יש לו אימרה "אתה צריך להרגיש בבית בתוך ידי היריב". באימונים אנו מכאיבים, לאו דווקא דרך רנדורי. שליטה במאי, המרחק בין לבין היריב.

### **שאלה 29: מסאקי האצומי**

בעקבות היכרותך האישית עם ד"ר מסאקי האצומי ברצוני לדעת מהי התרשמותך האישית מאדם זה מלבד היותו אמן לחימה מכובד?

### **תשובה:**

הוא לא רק אמן לחימה גדול, אלא גם אדם גדול. יש בו אהבה גדולה לאנשים ולאנושות. כשאתה נמצא על ידו אתה מתחזק, מתחדש ומקבל תקווה.

### **שאלה 30: הרקע הטכני של האצומי**

קראתי שלפני שהתחיל ללמוד נינפו, האצומי סנסאי למד עד לדרגת מדריך: קנדו, ג'ודו, קראטה ואייקידו, אך לא היה מרוצה משיטות אלה-אפשר הסבר על מה שלא מצא חן בעיניו בשיטות האלו?

### **תשובה:**

אני לא יודע. הוא אמר שהוא ניצח את כל השיטות. הוא סיפר לי פעם שהוא הביא מסטרים מכל מיני שיטות כמו קרטה, אייקידו, ג'ודו, ושהם בכו שהוא יעזוב אותם במנוחה. הוא כמו זפת רותחת שנדבק לך על הגוף שמוציא לך את הרצון לחיות.

### **שאלה 31: השינויים של האצומי בבוג'ינקאן**

מכיוון שאתה התאמנת בבוג'ין קאן ביפן בשנות ה-60-70 ברצוני לשאול אותך כיצד אתה רואה את השינוי שהחיל האצומי בבוג'ין קאן בשנות ה-80... האם הוא חיובי בעיניך או לא ומדוע?

### **תשובה:**

האצומי עידן את השיטה והטכניקות, אך תוך שימור המסורת. הוא עשה זאת בגלל שהעולם שונה היום. אנשים לא רוצים להרוג ולפצוע, אלא רוצים לעשות זאת כשיטה שתעבוד למען החברה. זו הגישה שמובילה את האצומי. זה חיובי בעיני. הסמוראים שלפני 200-300 שנה התאמנו כדי להרוג. היום אין לזה מקום, למרות שאין רע בשימור המסורת שלהם.

### **שאלה 32: דרגות דאן בבוג'ינקאן**

כיצד ומדוע הדירוג הבכיר בנינפו מגיע עד מעל לדאן 10?

### **תשובה:**

ככה האצומי סנסאי החליט, שיהיה דירוג עד דאן 15.

### שאלה 33: מבחן לדאן 5 בנינג'יטסו

האם באמת במבחן לדאן 5 בנינג'יטסו אתה נדרש לחוש חרב שמגיעה מאחוריך לכיוון ראשך ולזוז בזמן? האם תוכל לספר על כך, כיצד אתה רוכש יכולת כזו במהלך האימונים, והאם יכולת כזו תורמת ליכולת הקרבית?

#### תשובה:

כן זה נכון. האצומי סנסאי מבצע את המבחן הנ"ל. הוא שולח לך מסר דרך הנפש שלו, ומתכוון שתחוש אותו, ואז מבצע את החיתוך עם החרב. אתה נדרש להיות קשוב לאותה תשדורת, ולהתגלגל הצידה בזמן. האימון הוא כרגיל, זה לא דורש אימון מיוחד. עם הזמן אתה רוכש את היכולת הזו.

### שאלה 34: חוויות עם מורים

האם כבודו יכול לספר על חוויות מהקשר עם דון פ. דרגר המפורסם, האצומי סנסאי ומר פלדנקרייז? אגב, האם תואר ד"ר של האצומי הוא באוסתאופתיה או במקצוע אחר?

#### תשובה:

האצומי הוא ד"ר בהונה צוגי, שזה חיבור עצמות. שלושתם היו מורים שלי הרבה שנים. את פלדנקרייז הכרתי ראשון. הוא עשה לי המון שיעורים פרטיים. הכרתי את אימו, שיינדלה. הלכנו לסרט פעם ביחד. כשהוא בא ליפן, לקחתי אותו לקודוקאן והכרתי לו את קוטני סנסאי דאן 10. הם מאוד התחברו.

את דן דרגר הכרתי בקודוקאן, שזה היה דבר יוצא דופן שמערבי ילמד ג'ודו בקודוקאן, לפחות באותה העת. הוא נתן לי שיעורים פרטיים למבחן שלי לחגורה שחורה. הוא היה גאון ג'ודו ובייחוד נה וואזה. הוא ידע גם המון מקצועות אחרים כמו קרטה, עבודה עם מקל, אייקידו. היו לו אולי 40 חגורות שחורות. הוא היה סופר גדול של אמנויות לחימה מזרחיות.

את האצומי סנסאי הכרתי אחר כך. הוא לימד את דורון ואותי. יום אחד הבאתי את פיטר אדלר שהיה אלוף ג'ודו, ואת ויליאם רוסקה שהוא בעל 2 מדליות באולימפידת מינכן, לנודה שם התאמנו דורון ואני אצל האצומי. האצומי תפס את פיטר אדלר וכופף לו את היד. הייתי בחדר הסמוך ושמעתי צעקות איזמות "עזוב אותי". האצומי הוא אדם נהדר ומלמד עד היום.

### שאלה 35: ג'ודו ונינג'יטסו להגנה עצמית

האם נינפו וקודוקאן-ג'ודו יכולים (כ"א בנפרד או ביחד) לתת מענה בקרב רחוב למשל כנגד קפואירה?

#### תשובה:

אני לא מכיר קפואירה. אני יודע שהנינג'יטסו יכול לעמוד בכל קרב ומאוד יעיל.

### שאלה 36: אימונים בארץ בהשוואה ליפן

האם לדעתך ישנם כיום מקומות בארץ אשר מציעים רמת אימון, ידע ואינטנסיביות דומים למה שניתן להשיג כיום ביפן, באומנויות לחימה יפניות, או שאין תחלופה אמיתית עדיין ללימוד שם? ואם אין, עד כמה אנחנו רחוקים מ"הדבר האמיתי"?

#### תשובה:

קודם כל האימונים בארץ לא מספיקים. הלימוד הוא רק פעם פעמיים בשבוע. ביפן התאמנתי כל יום. זה לא רק מיעוט האימונים אלא גם האוירה ששונה כאן. אין את ההתמסרות לאימונים.

בג'ודו בארץ אין פילוסופייה טובה. לרוב הם לא יודעים לספוג, נכנעים מהר בגלל שאין להם רוח לחימה טובה, עובדים בכח.

### **שאלה 37: יתרונות הנינג'יטסו**

כיצד ואיך אתה רואה את היתרון של אומנות הלחימה נינג'יטסו על שאר אומנויות הלחימה הקיימות כיום?

#### **תשובה:**

בכל אמנויות הלחימה מי שמגיע לדרגה גבוהה הוא טוב. לא משנה אם זה ג'ודו, אייקידו או כל דבר. הנינג'יטסו הוא משהו שלם. יש בו הכל: בריחים, הטלות, חניקות, מכות, בעיטות... לוקח הרבה זמן ללמוד אותו.

### **שאלה 38: היכולות שנרכשות בעקבות אימון נינג'יטסו**

מה הקנה לך האימון רב השנים בנינג'יטסו מלבד יכולת הגנה עצמית (מכיוון שאני יודע שאתה מתאמן גם בג'ודו, אבקש שתתייחס לנינג'יטסו בלבד)?

#### **תשובה:**

הנינג'יטסו נתן לי יכולת לחימה. פיתח רוח לחימה, חוסר פחד מהמוות. לראות במהירות את נק' התורפה של היריב. להיות מכון תמיד לקרב.

### **שאלה 39: כמות אימון מומלצת**

מהי כמות שעות האימונים המומלצת לאימון נינג'יטסו (בישראל לא ביפאן)? ברוב הדוג'ואים בארץ מתאמנים 4 שעות שבועיות. האם פחות שעות אימון יש בהם פגיעה בקצב התקדמות נורמלי של החניך?

#### **תשובה:**

האצומי מלמד היום שעה וחצי פעם או פעמיים בשבוע (ומתאמן בעצמו עוד מס' פעמים). לא צריך להתאמן יותר מדי שעות כדי לא להתעייף. כשהייתי בן 21 אז התאמנתי ביפן 5 שעות כל יום. היו זמנים...

### **שאלה 40: אי מיידיות התוצאות באימונים**

לדעתי מכיוון שהאימון בנינג'יטסו כולל אספקטים וטכניקות מרובות התקדמות אינה בקצב לינארי ואינה כוללת בסוף אימון תוצרים סופיים ומושלמים של הטכניקות אלא לאורך זמן ממושך. במיוחד הדבר תקף לנינג'יצו. האם אתה מסכים עם כך, והאם אינך חושב שיש בכך פגיעה במוטיבציה של המשך ולהתמיד באימונים, ואם כן כיצד ניתן לעודד בהתמדה למרות התוצאות שלא נראות לעין?

#### **תשובה:**

זה נכון. האימון בנינג'יטסו לוקח זמן. צריך להתאמן באופן קל עפ"י הלט גו. אפשר להתאמן דרך משחקים כמו יציאה לטבע, טיפוס על עצים והעניין יבוא. ללמד קשה מההתחלה יכול לגרום לאדם להתייאש ולעזוב.

### שאלה 41: שליטה בקיהון

אני מודע לכך שקצב ההתקדמות בלימוד א"ל של כל אדם שונה ואישי אבל בכל זאת מהו פרק הזמן הממוצע שעל התלמיד לשלוט בקיהון?

#### תשובה:

מההתחלה לומדים קיהון. לאט לאט לומדים שהכל בא מהטנדן. לומדים ליפול, אוקמי. לומדים להשתחרר. קיהון זה הבסיס, אח"כ זה כבר בא טבעי ללא צורך להתאמן ממש בקיהון.

### שאלה 42: כאבי גב ועבודת קרקע

הבנתי שעבודת קרקע כמו שיש בג'ודו או בג'ו-ג'יטסו יכולה להועיל לכאבי גב, כל עוד הדגש הוא על להתגלגל ללא כח ולזרום עם תנועת היריב. מה דעתך, ומה ניסיוןך אומר?

#### תשובה:

זה נכון.

### שאלה 43: פלדנקרייז

אני סובל מכאבי גב שמקרינים גם לרגל, ומטופל אצל כירופרקט. אני שוקל לעשות גם פלדנקרייז. האם אתה יכול לספר על אופי הטיפולים? איך זה היה אצל משה, על ההשפעה שלהם...?

#### תשובה:

גם לי היו כאבי גב. משה טיפל ע"י מתיחות קלות בכל הגוף. הוא שם גליל מתחת לצוואר ומתח ושחרר. זה ממש הבריא אותי. גם הג'ודו הבריא אותי.

### שאלה 44: האימונים בקודוקאן

מה הביא אותך ללכת ליפן וללמוד שם ג'ודו בקודוקאן במשך תק' כה ארוכה?

#### תשובה:

הייתי תלמידו של ד"ר משה פלדנקרייז במשך הרבה שנים (להתעמלות ולטיפולים). ממנו נודע לי על האפשרות ללמוד ביפן. הבנתי שביפן אני אמצא את מה שאני מחפש ושזה יעזור לי למצוא את עצמי. משה פיתח את התורה שלו מתוך הג'ודו ולקח משם הרבה תנועות, ומתוך כך נמשכתי לג'ודו.

### שאלה 45: complete forms

מישהו דיבר איתי פעם על משהו שניקרא פורמים שלמים או complete forms האם אתה או נבון סאמה ראיתם או יודעים על משהו בסגנון? תשובה של כן או לא תספיק.

#### תשובה:

לא.

### שאלה 46: הספר שיבומי

אותו מישהו דיבר איתי פעם על מישהו שניקרא שיבומי (לא הארגון אלא ספר בשם הזה) האם ידוע לך מי הכותב או איפה אפשר להשיג את הספר?

### **תשובה:**

קראתי את הספר. כתוב שם על זן בגדול, אבל זה לא בדיוק הזן האמיתי כמו שאני חושב. לא זוכר מי כתב את הספר.

### **שאלה 47: הגנה נגד "מכה שמימית"**

האם אתה או מישהו שאתה מכיר יודע קאונטר או הגנה נגד מה שניקרא (אני מתנצל אך איני רוצה לומר את השם ביפנית) טכניקת המכה שמימית או heavenly strike ואם כן לאן אני יכול לטוס או ללכת בכדי ללמוד זאת?

### **תשובה:**

לא שמעתי על זה.

### **שאלה 48: קגהסאנריו**

האם שמעת את השם קגהסאנריו?

### **תשובה:**

קגה זה צל. לא יודע מעבר לזה.

### **תודות: מילות סיכום של דני וקסמן**

אני רוצה להביע את הערכתי העמוקה לחברי לדרך כמו גדי סקורניק, דניס הנובר, עמוס גרישפן, רוז'ה מטודי, דורון נבון, גדעון קדארי, חיים זוט ושלמה דוד, שגם איתו התאמנתי ביפן, בנוסף לדורון נבון. לכולם אני רוצה למסור דרישת שלום ותודה.