

SEISHIN



*Roman Kodet
Příběh samurajů*

*Otázky pro
Michala
Szarvase*

*Pády v aikidó - Ukemi
waza - Zdenko Reguli*

Haiku

*Proč ukemi?
Cath Davies*

*Víkendová cesta do
Francie a zpět*

Magazín

Ročník 1 číslo 4

<https://www.aikido-budejovice.cz/>

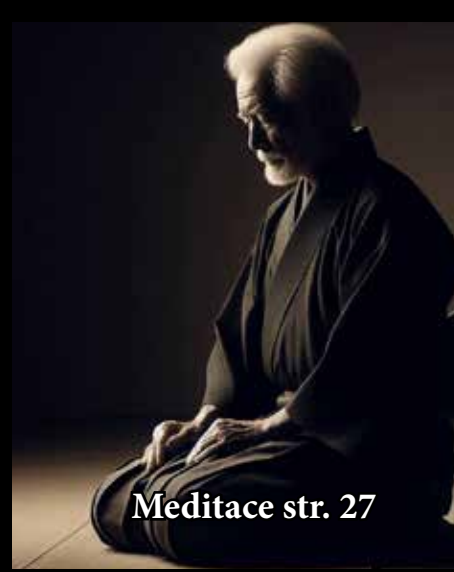
Obsah:

str. 3 - 5	Otázky pro Michala Szarvase
str. 6 - 12	Roman Kodet - Příběh Samurajů
str. 13 - 17	Pády v aikido - Zdenko Reguli
str. 18 - 20	Víkendová cesta do Francie
str. 21- 22	Dech
str. 23 -24	Proč ukemi? Cath Davies
str. 25 - 26	Setkání s misogi
str. 27 - 30	Meditace
str. 31 - 32	Zprávy a foto ze seminářů
str. 33 - 34	Haiku
str. 35	Šómen uči kote gaeši
str. 36	Černý pás
str. 37	Kulturní okénko
str. 38 - 39	Franck Noel
str. 40 - 42	Vztah ke cvičebnímu místu Václav Liška
str. 44 - 46	Komiks

Časopis je vydáván 4 x ročně a zatím pouze v elektronické podobě. Časopis SEI SHIN se zaměřuje nejen na články o Japonském bojovém umění AIKIDO, ale přináší další informace o činnosti oddílu, japonské kultuře, filosofii a umění. Cílem je informovat a vzdělávat členy v duchu BUDÓ a zdokonalování vlastního charakteru nejen na tatami, ale i v civilním životě.

Veškeré dotazy a příspěvky
posílejte na adresu:
jan.pertlicek@post.cz

Vaše redakce



Příští číslo vyjde 22. 12. 2024



Otázky pro Michala Szarvase

- od kdy cvičíš aikido a co tomu předcházelo?

Aikido cvičím od roku 1998 a přivedlo mě k tomu přání mé starší, tehdy 6 leté dcery. Dcera se v té době zhlížela v televizním seriálu Xena bojovnice a přála si také být takovou neohroženou ženou se spoustu dovednostmi. Navíc v té době byly populární filmy se Seagalem a mně se jeho akční scény líbily, tak jsem začal pátrat po tom, co to Aikido je. Po krátkém výběru mi Aikido z potenciální nabídky bojových sportů a umění vyšlo jako nejvhodnější a to z důvodu vhodnosti pro všechny věkové kategorie, nízké pravděpodobnosti úrazu a pohybové zajímavosti jako nejvhodnější.

- co pro tebe znamená aikido?

Aikido pro mě znamená učit se ovládat své

tělo a mysl, nezáleknout se útočníka a snažit se ovládat situaci. Vedle toho je to fyzické cvičení pomáhající si udržet tělesnou kondici a poskytuje relaxaci od každodenních starostí a v konečném důsledku je to zábava.

- jak se změnilo tvé aikido v průběhu let?

Na začátku jsem se soustředil více na sebe, na realizaci požadovaného pohybu, dnes se snažím o soustředění na partnera a jednou snad dám oba přístupy dohromady.

- v čem ti aikido pomáhá?

Aikido mě udržuje v tělesné kondici, pomáhá mi udržovat mou socializaci a přináší mi radost z pohybu, z učení a nabízí mi i možnost získání nových přátel.



- jak je důležitá filosofie v aikido a myslíš si, že jen skrze cvičení dojdeme k poznání, nebo je nutné studium z knih.

Dobré Aikido nelze provádět bez souladu s jeho filosofií. Jelikož její principy jsou jednoduché (neagresivita a asertivita), realizaci cvičení tyto principy naplňujeme, ale k hlubšímu chápání souvislostí, motivů je dobré si něco o tom přečíst a tím si zkrátit cestu učení.

- napadne tě něco v čem má aikido slabiny, nebo co bys cvičil jinak?

Nenazval bych to slabinou, ale k praktikování Aikida musí mít cvičenec trpělivost, vůli dlouhodobě se učit a akceptovat, že aikido neobsahuje typickou soutěživost jako se děje při soutěžích nebo zápasech ve sportech. Největší výzva je najít způsob organizace cvičení a prezentace Aikida takový, aby Aikido bylo přitažlivé i pro současné mladé lidi a dokázali jsme je zaujmout natolik, aby vydrželi cvičit déle než jednu sezónu.

- co je v aikido nejdůležitější?

Zapomenout na své současné ego, chtít se stále rozvíjet, zbytečně nepanikařit a najít si v každém tréninku něco pozitivního, něco

nového.

- co ti přináší aikido do tvého soukromého a profesního života (aikido jako přesah)?

Aikido mi zlepšilo sebedůvěru, naučilo mě, že přímý střet není nezbytně nutný a ne nutně výhodný. Aikido mě seznámilo se spoustou aikidoků, kteří jsou dnes mými přáteli.

- nejoblíbenější technika a útok a proč?

Shomen uchi-kote gaeshi – je to přímý útok, který musíte mentálně zvládnout a dobrým vedením dovést partnera do situace, že si techniku nasadí sám. Technika v podstatě obsahuje body, na které bych se chtěl nyní soustředit.

- čeho bys chtěl v aikido ještě dosáhnout?

Vydržet cvičit alespoň do 80-ti a mít z toho radost.

- co bys lidem doporučil cvičit, aby se zlepšila technika aikida (myslím mimo dojo)?

Aikido je o kontrole pohybu a flexibilitě, takže cokoli na principu tance, taj-či, jogy.

- kdo je tvojí inspirací z učitelů?

Upřímně řečeno, vážím si všech starších cvičenců, kteří ještě stále cvičí nezávisle na zdravotních omezeních, dlouhé regenerační době a často i bolesti. Jsou pro mě důkazem, že můj sen to vydržet do 80-ti, je reálný.

- jaký máš názor na zbraně v aikido, mělo by se cvičit více se zbraněmi?

Zbraně k Aikidu patří, rozvíjejí principy technik a je to zábava. Takže za mně rozhodně ano.

- jaké jsou tvé ostatní zájmy a záliby, jakou mají souvislost s aikidem?

Upřímně řečeno, žádné další aktivity podporující Aikido mimo tréninky nemám. Kdysi jsem cvičil Taj-či, ale z důvodu nedostatku jsem toho nechal.

- jaká kniha Tě inspiruje a co jsi naposledy četl?

Dnes již několik let jsem ponořen do knih z řady Duna od Franka Herberta a jeho následovníků, kde mně fascinuje představa cizích světů protkaná osudy lidí žijících v rozdílných podmínkách, ale stále protkaných politikou – v tomto případě mezigalaktickou. Občas si mezi to střihnu nějakou detektivku nezávisle jestli je česká nebo zahraniční.

- jakou hudbu posloucháš?

Víceméně poslouchám všechno – od klasické opery například od Richarda Wagnera až po hardrock od AC/DC. Záleží na momentální situaci a náladě, jestli se chci uklidnit nebo naopak povzbudit.

- čím bys chtěl být, kdybys nebyl tím čím jsi?

Asi učitelem, protože mně baví předávat to,

co jsem se naučil.

- co pro tebe znamená slovo vděčnost?

Vděčnost je pro mě si uvědomnění něčeho, co se stalo aniž se to muselo stát a vyústilo to v dobré. Může to být vděčnost za „každé nové ráno, které můžu prožít“ nebo za pomoc, úsměv, pokynutí hlavy, kterým mě někdo pozdravil. Vděčnost je pro mě rozhodně spojena s pozitivním prožitkem a zároveň se snahou dobro vracet.

- jaké lidské vlastnosti si vážíš a jaká je pro tebe nejhorší?

Pro mě je důležitá vlastnost schopnost porozumět druhým, vidět svět jejich očima a pochopit jejich důvody a znát příčiny. Nejhorší je pro mě lhaní za účelem manipulace pro svůj zisk.

- jaké je tvé životní krédo?

Užít si každý den a pomáhat své rodině prosperovat.

- co považuješ jako největší nebezpečí pro společnost?

Neschopnost nebo neochotu odmítat populismus z důvodu vidiny osobních výhod bez ohledu na skutečné dopady pro celou společnost. Další co bych vypíchnul, je nízká předvídatelnost ve vývoji základních pilířů společnosti – kulturních hodnot, práva, daní, podpory rodin, ..

- co bys popřál oddílu do budoucna?

Hodně pozitivní energie a zábavy z pohybu, více cvičenců a třeba dalších 30 let.

Děkuji Ti Michale za odpovědi.

Roman Kodet - Příběh samurajů

Pokud by návštěvník středního Japonska zavítal do Nagana, kde se roku 1998 konaly zimní olympijské hry, narazil by nedaleko soutoku řek Čikuma a Sai na park Hačimanharašiseki. Na tomto klidném místě se lze kochat pohledem na vzrostlé borovice, pinie či javory, užít si odpočinku u nedalekého umělého jezírka nebo poklidu místní šintoistické svatyně. Celé okolí na zvědavého cestovatele zapůsobí uklidňující a mírumilovnou atmosférou navozující pocit harmonie. Při krátké procházce patrně dříve či později narazíte také na největší atrakci tohoto místa. Pozornost na ni upoutá nejen proud turistů, kteří k ní míří, ale i nedaleké dřevěné budovy místních chrámů a také obchod se suvenýry. Uprostřed šumění stromů a vůně kadidla se nalézá poněkud nenápadné, přesto však majestátní sousoší. Samuraj, sedící na generálské stoličce v plné zbroji s mečem u pasu, se velitelským vějířem brání útočníkovi v mnišské kápi, jenž na něj dotírá dlouhým samurajským mečem ze hřbetu koně. Ačkoliv celá scéna působí dramatickým dojmem, který by mohl kontrastovat s okolní atmosférou, není tomu tak. Z obou postav vyzařuje jakási důstojnost a vyrovnanost, jež jako by zdůrazňovala klid, který z tohoto místa vyzařuje.

Večer 18. října 1561 by však pozorovatele čekal úplně jiný výjev. Planina Kawanakadžima svíraná dvěma řekami, kde se dnes nachází park Hačiman- harašiseki, se tehdy halila do milosrdného soumraku, jenž postupně zakrýval známky dramatu, které se tu onoho dne odehrálo. Místo laviček, úhledně upravených cest a vysázených rostlin se zde černaly hromady mrtvol a umírajících. Po celém bojišti ležely potrhane praporce, polámaná kopí a zlomené meče. Nad tímto neutěšeným výjevem se nesl srdcervoucí nářek raněných, ležících společně s padlými druhy na bitevním poli. Mnohá těla byla strašlivě zohavená -

hyzdily je rozšklebené rány, jimiž vyhřezly vnitřnosti. Jinde zas bylo možné spatřit pahýly odetnutých končetin, které ještě svíraly zbraně. Dalším padlým chyběla hlava, již usekl nepřátelský voják s úmyslem donést ji na důkaz své statečnosti veliteli, aby jej jen o chvíli později zasáhla kulka nebo sprška šípů. Někteří z mrtvých leželi tváří k nebi, lesk jejich očí však již dávno vyhasl a ústa jen dále neslyšně volala bojový pokřik, vlasy spleené krví a blátem. Stejně strašlivý pohled pak skýtali mrtví koně, kteří probodáni kopími a šípy leželi společně se svými pány na tomto poli hrůzy. Země halící se do temnoty byla mokrá, nasáklá krví a potem. Nedaleký soutok řek Čikuma a Sai jako by symbolizoval toto poslední obětí dvou armád, které zde svedly hrdinný boj. Bitvu, jež se navždy zapsala do dějin japonského vojenství. Ještě ráno však na místě padlých hrdě vlály praporce a zástavy mocné armády z Kaie. Na většině z nich se skvěly čtyři kosočtverce představující diamanty - symbol rodu Takeda. Nedaleko velitelského stolce se pak tyčil proslulý prapor, na němž stály dva sloupce znaků citát ze slavného traktátu mistra Suna:

Rychlý jako vítr,
tichý jako les,
vášnivý jako oheň,
klidný jako hora.²

Okolo vůdce této armády, jehož autoritativní výraz vypovídal o silné vůli a pevném charakteru, se tísnil dlouhý zástup generálů. Z jeho ležení proudila k rozmístěným jednotkám v okolí řada posílů s posledními pokyny před nadcházející bitvou. Takeda Šingen i jeho velitelé se tvářili sebevědomě. Den rozhodujícího střetnutí s Uesugim Kenšinem z Ečiga, jejich úhlavním nepřítelem, právě nadešel. Zdálo se, že tentokrát nic nemůže zabránit konečnému vítězství, jež

jim v těchto místech již třikrát uniklo. Plán s kódovým označením „Datel“, který Šingenovi předchozího večera předložil jeho nejlepší stratég Jamamoto Kansuke, neměl zdánlivě jedinou slabinu. Armáda Takedů se v předvečer bitvy rozdělila - 12 000 mužů v největší tajnosti postupovalo příkrým úbočím na horu Saijosan, kde tábořila Kenšinova armáda. Jejich úkolem bylo vytlačit nepřátelské vojsko na planinu pod horou, kde by mu do boku vpadlo dalších 8000 vojáků pod vedením samotného Šingena. Kenšin by se tak ocitl v kleštích a jeho armáda by byla zničena. Dlouholetý boj o provincii Šinano by završilo skvělé vítězství Takedů,³ jejichž armáda se pod Šingenovým vedením zdála neporazitelnou. Za úsvitu proto na velitelském stanovišti panovala optimistická nálada. Zatímco se však jednotky řadily do bojové formace, začalo se dít něco neočekávaného. Velkou část pláně Kawanakadžima stále zahalovala mlha. Náhle se proti levému křídlu kaiské armády, vedenému Šingenovým bratrem Nobušigem, objevila řada jezdců, kteří se skloněnými hlavami zaútočili.⁴ K překvapení celé armády Takedů nebyl Kenšin tam, kde měl podle všech předpokladů být! Předešlého dne, kdy Jamamoto Kansuke vysvětloval Sinogovi a jeho generálům svůj důmyslný plán, probíhala současně podobná porada také v Kenšinově ležení.

Mladý generál si velmi dobře uvědomoval, že Šingen má přes veškeré své vojevůdcovské kvality až příliš velkou důvěru v podobné, promyšlené strategie a komplikované plány. Sám Kenšin byl spíše přímočarý muž, jenž preferoval bojovat s nepřítelem tváří v tvář.

To však neznamenal, že by co do schopností nedosahoval kvalit svého rivala. Naopak, když nad celou situací uvažoval, snažil se co nejlépe využít svých předchozích zkušeností ze střetů s Takedy. Poté, co obdržel zprávy o rozmístění nepřítele, si dokázal domyslet, jakou lest má Šingen v plánu. Svolal proto své generály a sdělil jim, že hodlá plány Takedů obrátit proti jim samým - jeho vojsko mělo pod příkrovem tmy sejít z hory Saijosan a napadnout slabší část nepřítelovy armády. Cílem bylo zničit Šingenův sbor dříve, než by se k němu stačily připojit hlavní síly, jejichž úkolem bylo Kenšina z hory vytlačit. Tento překvapivý tah měl Uesugiům poskytnout dostatek času na rozhodující vítězství. Kenšin současně směle prohlásil, že v nadcházející bitvě hodlá osobně zaútočit na nepřátelské velitelské stanoviště a Šingena zabít. Zároveň upozornil své velitele, že zítra nastane bitva, jakou muž zažije jen jednou za život“.⁵ Výsledkem bylo, že se Kenšinovi skutečně podařilo zastihnout Takedy nepřipravené. Šingen totiž očekával, že se nepřítel objeví až po několika hodinách, navíc pronásledován hlavními silami jeho armády. Místo toho se 8000 vojáků Takedů ocitlo pod útokem 10 000 mužů.⁶ Šingenovo vojsko bylo navíc rozestaveno do formace, která byla pro obranu před útokem naprosto nevyhovující. První úder tak přinesl Uesugiům rychlý úspěch. Vojáci pod vedením Takedy Nobušigeho sice kladli v boji muže proti muži houževnatý odpor, jejich řady však byly prolomeny a Šingenův bratr, a současně jeden z jeho nejzkušenějších a nejlepších velitelů, padl v nastalé řeži.⁷

2) Překlad tohoto verše převzat z JOŠIKAWA, Eidži, Taiko, Praha 2001, s. 289.

3) HASKEW, Michael E., JÖRGENSEN, Christer, McNAB, Chris, NIDEROST, Eric, RICE, Rob S., Bojové techniky orientálního světa 1200-1860. Vybavení, bojeschopnost a taktika, Praha 2009, s. 37.

4) TURNBULL, Stephen, Kawanakajima 1553-1564. Samurai Power Struggle, Oxford - New York 2003, s. 73.

5) SATO, Hiroaki, Legends of the Samurai, New York - London 2012, s. 217; srovnej s TURNBULL, Kawanakajima, s. 69.

6) Zhruba 1000 vojáků ponechal Kenšin na Saijosanu jako zadní voj a další 2000 mužů tvořily zásobovací a pomocné oddíly.

POCHER, Harald, Kriege und Schlachten in Japan, die Gesichite schreiben. Von den Anfängen bis 1853, Wien-Berlin 2009, s. 85.

7) TURNBULL, Kawanakajima, s. 74.



Náhle se však nad bojištěm rozeznělo troubení na lasturu a čelní řady Uesugiů ustoupily, aby uvolnily místo čerstvým jednotkám, jež měly pokračovat v náporu. Tato taktika nazvaná kuruma gakari (točící se kolo) byla Kenšinovým osobním vynálezem - jednalo se patrně o rotování jednotek tak, aby s nepřítelem bojovali stále noví, čerství vojáci a unavení muži si mohli odpočinout.⁸ Armáda Takedů tak byla pod soustavným tlakem nepřítele. V době, kdy se zdálo, že budou její linie prolomeny, se vrhl se zoufalým odhodláním do boje také autor neúspěšné strategie Takedů Jamamoto Kansuke. Generál se snažil nejen ochránit svého pána a získat mu čas, než se vrátí zbytek jeho vojska, ale také se svým sebeobětováním omluvit za vlastní chybu. Spolu s vazaly proto zaútočil na střed nepřátelské formace, kde jej však skosila palba arkebuz a luků. Těžce zraněný generál proto raději spáchal rituální sebevraždu - seppuku, než aby se dostal do rukou nepřítele živý.⁹ Ve stejné době zahynul i Šingenův strýc Morozumi Masakijo, jehož jednotky byly převálcovány náporom jízdy Uesugiů.¹⁰

Výsledkem tohoto urputného odporu a sebeobětování Šingenových generálů však

přece jen bylo otupění nepřátelského náporu. Obě armády se navíc v zuřivém boji promísily a jednotliví válečníci mezi sebou sváděli boj muže proti muži. Ryk bitvy jako by se odrážel od samotných nebes a pach krve jen zvyšoval zuřivost bojovníků obou stran. Strategie a taktika se brzy vytratily a obě armády spíše připomínaly dvě starobylá monstra, jež spolu sváděla boj na život a na smrt. Křik raněných i vítězných bojovníků zanikal v hřmotných salvách arkebuzníků, které plašily koně bojující jízdy. Kouř ze střelného prachu se mísil se zbytky ranní mlhy a jen přispíval ke všeobecnému zmatku na bitevním poli. Vojákům klouzały nohy v potocích krve a bahna. Právě ve chvíli, kdy byly obě armády zaměstnány bojem po celé délce fronty, se řady vojska Uesugiů rozevřely. Mezi Takedy se vřítla skupinka jezdců, která mířila přímo k Šingenově velitelskému praporci. Těmto mužům dávajícím svým směhlým výpadem jasně najevo, že přišli buď zvítězit, nebo zemřít, nemohlo nic odolat. Proráželi jednu linii protivníka za druhou. Mnoho z nich padlo, ostatní však bez zaváhání následovali svého velitele, jenž cválal v jejich čele na světlehnědém koni.

8) Tamtéž, s. 75; srovnej s SATO, Legends of the Samurai, s. 218.

9) HASKEW, JÖRGENSEN, MCNAB, NIDEROST, RICE, s. 38; jeho smrt tak byla ve skutečnosti o něco prozaičtější, než jak je popsána ve slavném románu Inoueho Jasušiho, podle něž byl zfilmován i úspěšný seriál, kde Jamamota po urputném boji zabije nepřátelský samuraj, který mu usekne hlavu. INOUE, Yasushi, The Samurai Banner of Furin Kazan, Tokio, Rutland, Singapur 2006, s. 197.

7) TURNBULL, Kawanakajima, s. 76.

Generál, oblečen do zeleného kabátce bez rukávů a s bílou kápí na hlavě, třimal v ruce dlouhý meč a mířil přímo k Šingenovi. Přestože byli ostatní jeho muži zastaveni, jezdec se umně vyhnul napřaženým kopím a zaútočil na velitele Takedů. Šingenovi vojáci byli zaměstnání odražením útoků nepřítele. Osamocený vojevůdce se tak ocitl bez ochrany tváří v tvář tajemnému jezdcí, který se k němu tryskem přiblížil a zuřivě po něm švihl mečem. Jen s velkou dávkou štěstí se Šingenovi, považovanému za mistra meče, podařilo ránu zadržet pomocí velitelského vějíře vyztuženého ocelí. Stejně dokázal odolat druhému i třetímu úderu. Šingen uskočil, když tu se na něj jezdec opět obořil. S vypětím všech sil se mu znovu podařilo vykrýt protivníkovy výpady. Utrpěl sice dvě sečné rány na paži, ale jeho vějíř a brnění odrazily údery, které mohly být smrtelné. Jezdec se chystal opět zaútočit. V té chvíli však už běželo svého pána ochránit asi dvacet vazalů, kteří na útočníka namířili hroty svých kopí. Jedno z nich zasáhlo kyrys protivníka, svezlo se po něm a udeřilo koně. Ten se vzepjal a obrátil se zpět. Jezdec, který pochopil, že nemá naději znovu se probojovat k Šingenovi, pak zvíře pobídl a odcválal zpět

k liniím své armády. Až po bitvě se Takedové dozvěděli, že to byl samotný Kenšin, který se rozhodl vsadit vše na jednu kartu a získat si nehynoucí slávu zabitím nepřátelského generála.¹¹

Tímto momentem vyvrcholila celá bitva. Hrdinné sebeobětování Šingenových generálů i vojáků totiž začalo přinášet ovoce. Armáda z Ečiga začala ve svém náporu postupně umdlévat. Ztráty narůstaly na obou stranách, vojáci klopýtali mezi hromadami mrtvých, ať už vlastních druhů, nebo nepřátel. Realizovat jakoukoliv složitější strategii nebo taktiku již nebylo možné. Takedové však měli jednu podstatnou výhodu. Zatímco se Kenšin musel spolehnout na úspěch svého ranního útoku, Šingen stále disponoval druhým sborem, jenž by rychlým návratem mohl přinést kýžený zvrat. Jednotky, jež měly původně vypudit Kenšina ze Saijosanu, se v době překvapivého útoku vyšplhaly na horu. Nalezly zde však jen prázdný tábor nepřátel. Jejich velitel Kosaka Dandžó Masanobu si rázem uvědomil, co se stalo - Kenšin je oklamal. Tu začaly i sem doléhat zvuky bitvy zuřící na planině hluboko pod nimi.

Uesugi Kenšin útočí na velitelské stanoviště Takedy Šingena



Kosaka chápal, že musí spěchat. Jeho 12 000 mužů proto v maximálním spěchu zamířilo na planinu Kawanakadžima. Kenšin sice vyčlenil tisícovku vojáků, kteří měli takový postup nepřítele zpomalit a poskytnout mu čas, ale jejich odpor nakonec připomínal spíš snahu utěsnit prasklou přehradu. Podle mnohých výpovědí právě na úpatí Saijosanu proběhly jedny z nejurputnějších bojů toho dne. I když mnoho Kosakových mužů zahynulo, tisícovka Kenšinových bojovníků nemohla drtivě převaze dlouho vzdorovat.¹²

Mezi desátou a jedenáctou hodinou přispěchaly Kosakovy jednotky na bojiště. Jejich návrat přinesl zvrát v bitvě, která se dosud vyvíjela v neprospěch Takedů. Kansukeho strategie sice nevyšla tak, jak si sám představoval, ale nyní začala přinášet ovoce.¹³ Doposud vítězí armáda se náhle musela bránit náporu, který směřoval do jejího boku na pravém křídle. Ačkoliv Kenšin rychle přeskupil své jednotky, pod útokem ze dvou stran začali jeho muži krok za krokem ustupovat. Vojákům z Kaie se dokonce podařilo vyrvat z rukou nepřítele cenné trofeje jeho dopoledního vítězství - hlavy Takedy Nobušigeho a Morozumiho Masakija.¹⁴ Okolo poledne se z jisté porážky stalo něco, co připomínalo vítězství.¹⁵ I Kenšin si uvědomil, že jeho naděje na úspěch pohasla, a proto vydal rozkaz k postupnému stažení z bojiště. Drobné šarvátky sice pokračovaly ještě několik hodin, hlavní střetnutí však bylo dobojováno. Uprostřed hromad mrtvých, kolem kterých už začali kroužit krkavci, nebylo zcela zřejmé, kdo

vlastně zvítězil. Takedové? Ano, Šingen unikl téměř jisté porážce a nakonec opanoval bojiště. Večer mohl ve svém táboře uspořádat malou oslavu vítězství. Byla to však smutná ceremonie. Na bitevním poli zůstaly 4000 padlých, včetně několika nejlepších takedských generálů, nehledě na další ztráty v podobě tisíců raněných.¹⁶ Za tuto cenu se nicméně podařilo ochránit postavení Takedů v severním Šinanu a do značné míry zabezpečit Šingenovy předchozí výboje. Ani Kenšin nemohl být úplně zklamaný. Musel sice vyklidit bitevní pole, a tudíž přenechat nepříтели nominální vítězství, na druhé straně mistrně unikl z nepřátelské léčky a opět prokázal své vojenské schopnosti. Na bitevním poli však zanechal 3117 mrtvých, což byla téměř třetina jeho vojska.¹⁷ Ačkoliv byly tyto ztráty kompenzovány tím, že Takedové ztratili tolik výborných velitelů, ústup znamenal, že Kenšinovi spojenci v severním Šinanu museli i nadále čelit tlaku mocného soupeře. Zkáza, již bitva přinesla, vedla nicméně k jistému vystřízlivění. Oba velitelé si byli velmi dobře vědomi kvalit a síly svého protivníka a pochopili, že je jejich vzájemné střety pouze vyčerpávají. Na svém tradičním bojišti se sešli ještě o tři roky později, ale k rozhodnému měření sil už nedošlo. Oba se omezili na pouhé manévrování.¹⁸ Každý z nich se napříště soustředil raději na boje proti jiným nepřítelům. Jedna z nejslavnějších bitev Období válčících států (1467-1603) tedy skončila v podstatě patem.¹⁹

11) SATO, *Legends of the Samurai*, s. 219.

12) TURNBULL, *Kawanakajima*, s. 77.

13) HASKEW, JÖRGENSEN, MCNAB, NIDEROST, RICE a 37.

14) SATO, *Legends of the Samurai*, s. 220.

15) TURNBULL, *Kawanakajima*, s. 77.

16) POCHER, s. 86.

17) TURNBULL, *Kawanakajima*, s. 81.

18) POCHER, 86-87: TURNBULL, *Kawanakajima*, s. 85-86.

19) Zatímco Šingen se v následujících letech zabýval především konsolidací svého panství a plány pochodu na hlavní město, Kenšin pokračoval i v další ze svých válek - tentokrát proti rodu Hódžó, SANSOM, George, *A History of Japan 1334-1615*, Stanford 1961, s. 240.

Bitvy u Kawanakadžimy (1553 - 1561)



PhDr. Roman Kodet, Ph.D. (*1981)

Vystudoval obor historie-obecné dějiny na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy v Praze, kde na Ústavu světových dějin roku 2012 obhájil disertační práci věnující se vztahům Rakouska-Uherska a Osmanské říše. Od roku 2009 působí na Katedře historických věd Fakulty filozofické Západočeské univerzity v Plzni. Ve své odborné činnosti se věnuje dějinám Japonska a mezinárodním vztahům v 19. a na počátku 20. století. Je autorem monografie Rakousko-Uhersko a Osmanská říše před první světovou válkou a řady odborných a popularizačních studií v českých i mezinárodních časopisech. Jako výkonný redaktor se spolupodílí na vydávání mezinárodního časopisu West Bohemian Historical Review.



Článek je otištěn s laskavým svolením autora pana PhDr. Romana Kodeta , kterému touto cestou děkujeme.

Ukázka je z knihy „Příbeh samurajů“, které vydalo nakladatelství EPOCHA:

*<https://www.epocha.cz/kniha/roman-kodet-pribeh-samuraju-prvni-vydani-vazana-s-prebalem/>
ISBN:978-80-7557-159-5*



**NAKLADATELSTVÍ
EPOCHA**

Pády v aikidó - Ukemi

waza

Pády zabírají podstatnou část cvičení aikidó. Principy správné pádové techniky jsou předpokladem pro aikidó, které je bezpečné, ale také přirozeně pěkné. Ukemi waza, které se někdy říká pádová technika, se v asijských úpolových systémech a obzvláště v aikidó, chápe poněkud v širším smyslu, než jenom jako samotný pád. Význam japonského slova ukemi nám mnohé objasňuje. Ukemi se píše dvěma znaky. Uke je nádoba, schránka, prostor pro naplnění se něčím, ukeru přijmout, obdržet. Mi znamená tělo, srdce. Ukemi jsou tedy nejenom techniky pádů, ale i akt přijímání síly a techniky partnera a ochrana sebe sama před zraněním.

Techniky pádů byly nejvíce propracovány v různých bojových uměních. Při cvičení tvoří nutný předpoklad pro správné a bezpečné zvládnutí všech technik. V mnoha záznamech se můžeme dočíst, že Ósensei obzvláště zdůrazňoval nutnost pochopit ukemi waza, jako schopnost přijmout partnerovu techniku od začátku do konce, jako umění pomoci partnerovi při učení se aikidó. Z funkcí, které pády v aikidó plní, jsou, jak vidíme, nejdůležitější, že zamezují zraněním a současně umožňují plnou realizaci toriho techniky. Ukemi waza má v co největší míře zamezit hrozícímu zranění. Při cvičení je nutno myslet na možnost použití pádů i na jiném povrchu, než je tatami.

Ukemi waza je nutno chápat ze širšího pohledu. Dříve, než přejdeme k popisu samotné techniky, se podíváme na ukemi waza z hlediska biomechaniky, filozofie, psychologie i bojové taktiky.

Filosofie pádů

Z pohledu filosofie je nejdůležitějším principem kitó, princip padání a vstávání. Uke přijímá partnerovu techniku, padá a opět vstane. Můžeme zde hovořit o porážce? Z jistého pohledu to není porážka. Nikdo nebyl zraněn, nikdo není vítězem. Oba partneři ale byli ve vzájemném vztahu, pohybovali se spolu a mohli se navzájem naučit něco o tom druhém. Podle tradičních představ se zde v jediném pohybu projevují jin a jang. Jin je padání, jang vstávání. V postoji jsou obě energie vyrovnané. Při padání začíná jin převažovat nad jangem. Pro znovuvytvoření harmonické jednoty jin-jang je tedy nutno vstát. Kító je projevem udržení harmonie za současného umožnění aplikace partnerovy techniky.

Vztah partnerů je jako neomezená vzájemná půjčka. Uke propůjčuje své tělo a své schopnosti partnerovi, aby se ten mohl něčemu naučit. Odevzdává se do jeho rukou. Tori proto za ukeho zodpovídá. Když se role vystřídají, směr zodpovědnosti se obrací. Bez vzájemné pomoci obou partnerů by nebylo možné jít po cestě aiki.

Je nezanedbatelné, že dobře zvládnutý pád umožňuje partnerovi vykonat jeho techniku plnou silou, bez omezení. Ve filosofii aikidó hraje svoboda velikou úlohu. Ukemi waza umožňuje svobodně se pohybovat bez obav o svého partnera. Pády jsou pozvánkou do dobrodružství objevování nových pohybů, změny rychlosti a rytmu. To všechno se pak promítá do pocitové sféry. Svobodu je možno v aikidó dódžó cítit všemi smysly. Lidé se pohybují lehce a volně kdy jakoby pro ně neplatil zákon gravitace.

Psychologie pádů

Při pohledu na chování zvířat v přírodě i domácích zvířat vidíme mnohdy nepochopitelně džentlmenské souboje jedinců při ochraně svého teritoria nebo při námluvách. Mnoho druhů si navzájem jenom vyhrožuje až do doby, kdy jedno ze zvířat neuzná svou prohru a neskloní hlavu, případně si lehne na zem a soku odhalí zranitelné části těla. Dítě se přikrčí před rodičem, který na něj křičí, podřízený vždy sedí na nižší židli než jeho šéf. V psychosomatické řeči se slabší člověk cítí před svým přemožitelem menší, nejraději by se propadl pod zem. Technika aikidó je založena na ukázce převahy dobrých sil. Uke, představující princip útoku, je hozen na zem anebo je na zemi držen technikami znehybňování. Představuje symbol možnosti řešení problému. Správnou technikou a taktikou je uke přemožen. Protože v té chvíli přestal být nositelem principu útoku, tori ho nezraněného pouští.

Při nácviku pádů bývá častou překážkou strach. Obzvláště dospělým se zem zdá být příliš daleko a příliš tvrdá. Správným didaktickým postupem se cvičenec seznamuje s tatami, potom přechází k převalům z nižších poloh a učí se orientaci v prostoru. Posléze na strach zapomene a může se bez obav plně oddat cvičení. V aikidó nejsou soutěže, a proto je při nácviku technik dopředu znám uke i tori. Důvěra ukeho v partnera je založena na dobré víře, že tori nezneužije svou roli. Uke poskytne sebe samého torimu jako prostředek pro jeho zdokonalování se. Po výměně rolí pak může stejným způsobem pracovat se svým partnerem.

Vykonat techniku bojového umění naplno neznamená někomu ubližovat. Učíme se seberealizovat bez toho, abychom jiným lidem dělali nepříjemnosti. Spíše opačně

- jde o plnou seberealizaci za současné pomoci druhým.

Pády jako součást taktického konání

Někdy by se při pohledu na cvičící studenty aikidó mohlo zdát, jakoby uke pády prováděl sám, že uke by padat ani nemusel. Tento dojem není daleko od pravdy tori může ukeho hodit několika mechanismy. S použitím přímého hodu uke padá i kdyby nechtěl. Anebo se jako prostředek použije páčení kloubů či úder. Uke by pak snad spadnout nemusel, nevyváží by však bez zranění. V aikidó se raději podvolíme toriho technice a vyvázneme bez zranění kloubů ani nebudeme partnerem udeření. Ukemi waza v aikidó umožňuje bez újmy na zdraví vstát i po hrozivě vypadajícím pádu, a tak být připraven na další události.

Při hodech i znehybňování si uke vytváří další možnosti pro svoji techniku útoku. Uke přijímá toriho techniku a snaží se v ní najít slabé místo, otevřený prostor, přes který by opět mohl získat převahu. Každá správná poloha ukeho totiž musí vytvářet alespoň malý prostor pro záchranu, byť by se toriho technika zdála být sebezohledivější. Za tímto účelem pokročilejší studenti nacvičují protitechniky kaeši waza.

Poněkud okrajovou, ale přece jenom součástí aikidó, je i sutemi waza, technika strhů. Uke padá a do pádu strhne i partnera. Jde o obětování svého vlastního těla. Obrazně řečeno, jako bychom při pádu z útesu vzali i někoho s sebou.

Biomechanika pádů

Pád vzniká součtem vektorů několika sil. V první řadě je to síla gravitace, působící směrem k zemi. Další je síla, kterou vyvíjí při svém pohybu uke a konečně síla, kterou na padajícího působí tori. Pád je definován jako náhlá změna pohybové struktury, způsobena ztrátou statické nebo dynamické rovnováhy s převládajícím působením gravitační síly. Pohybová struktura se projeví obnovením rovnováhy vytvořením nové plochy opory i jinou částí těla než chodidly.

Je třeba dodržovat následující biomechanické principy:

- sílu rozložit na plochu,
- zamezit kontaktu zranitelnými částmi těla s podložkou,
- provést pád valivým pohybem, prodloužit trvání pádu,
- využít energii pádu na opětovné zaujetí postoje, použít jednoduchou a přirozenou techniku.

Energii, která působí při dopadu, rozložíme na co největší plochu celého těla pomocí trupu, nohou i rukou. Musíme při tom zamezit kontaktu s částmi nepokrytými svaly (klouby, hlava, atd.). Vždy se snažíme předejít přímému nárazu a upřednostňujeme valivý pohyb. Nikdy nesmíme při pádu sklouznout. Často se používá zaražení paží. Úder paže na tatami těsně před dopadem těla ztlumí velikost nárazu těla. Převalení se umožní bezprostředně po pádu vstát, a tak může být uke neustále připraven na další techniku. Všechny pohyby v aikidó provádíme lehce, jednoduše a s využitím přirozených reakcí.

Ne vždy je možné uplatnit všechny biomechanické principy v plné míře. Jejich

použití je závislé nejen na technické zdatnosti, ale i na charakteru konkrétní techniky. I když hovoříme o základních pádech, každý hod vyžaduje pád, který se v detailech od jiných pádů liší. Každopádně, dobrá a bezpečná pádová technika vyžaduje dokonalé zvládnutí jejich principů.

Technika pádů

Velké množství pádových technik můžeme rozdělit do různých kategorií. Některé pády jsou vysoké a uke se v jistém okamžiku octne zcela bez kontaktu se zemí. Při jiných pádech se stále některou částí těla země dotýká. Silné a rychlé pády a pády, ze kterých není možno ihned vstát, je nutno tlumit zaražením paží, kdežto jemnější pády se obejdou bez zaražení. Pády při hodech se obvykle vykonávají s převalením, pády při znehybněních bez převalu. Protože se v aikidó cvičí také vsedě na zemi, dají se i pády rozdělit na pády ze stoje a pády ze sedu. Nejdůležitější je však rozdělení pádů na pády vpřed (mae ukemi wa- za), pády vzad (uširo ukemi waza) a pády boční (joko ukemi waza). Některé pády vznikají kombinací předešlých (renraku ukemi waza). Rozdělením pádů podle jejich směru se budeme v dalším výkladu řídit i my.

TECHNIKA PÁDŮ VZAD (UŠIRO UKEMI WAZA)

Kóhó ukemi: je základním pádem vzad používaným při cvičení aikidó. Z hanmi zakročíme zadní nohou ještě více na vnitřní stranu. Ztratíme tak zadní opěrný bod a tělo bude klesat dolů. Plynule dosedneme na hýždě, na vnější stranu stehna zadní nohy. Převalíme se křížem přes záda se současným natažením obou nohou. To způsobí zpomalení pohybu. Z polohy s nohama nahoře se opačným postupem vrátíme opět do sedu a do stoje

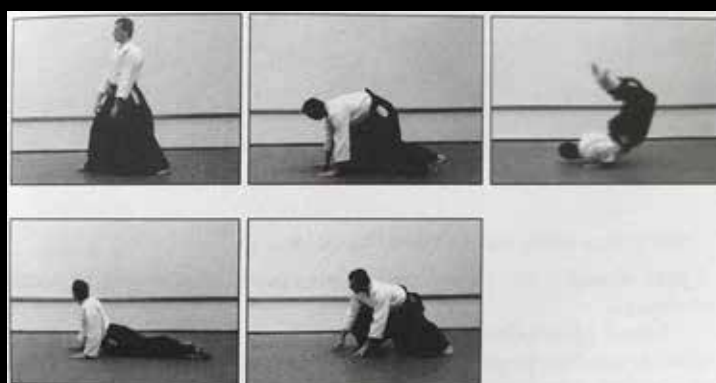
Uširo kaiten ukemi: se používá vždy tam, kde je možno padat vzad, ale tori ztrácí kontakt s ukem, takže se může přetočit podobně jako při kotoulu vzad.

Začátek pádu je totožný s kóhó ukemi. Z hanmi zakročíme zadní nohou, dosedneme na hýždě, na vnější stranu stehna zadní nohy. Převalíme se křížem přes záda, ale nohy ve vrcholné fázi co nejvíce skrčíme, což způsobí zrychlení otáčení. Obě ruce opřeme o zem a pomůžeme si jimi do podřepu na obou nohách. Kolena se při přechodu do podřepu nesmí dotknout země. Pak už se jen postavíme zpříma do hanmi.



TECHNIKA PÁDŮ VPŘED (MAE UKEMI WAZA)

Zenpó ukemi: používá se při technikách znehybnění. Uke padá na přední část těla.



V hanmi pokrčíme přední koleno, přeneseme váhu na přední nohu a opřeme se oběma rukama o tatami prsty roztáhneme, abychom zvětšili opornou plochu. Hlavu otočíme na stranu, abychom si při pádu nezranili obličej.

Plynule se s pokrčením paží svezeme na zem tak, aby se hrudník zlehka dotkl tatami. Provedeme kolébku po celé přední části trupu, až se nakonec vzepřeme na obou pažích s prohnutými zády.

Mae kaiten ukemi: používá se při technikách hodů, připomíná kotoul vpřed. Při tomto pádu je nutno z těla vytvořit kolo, přes které se plynule převalíme.

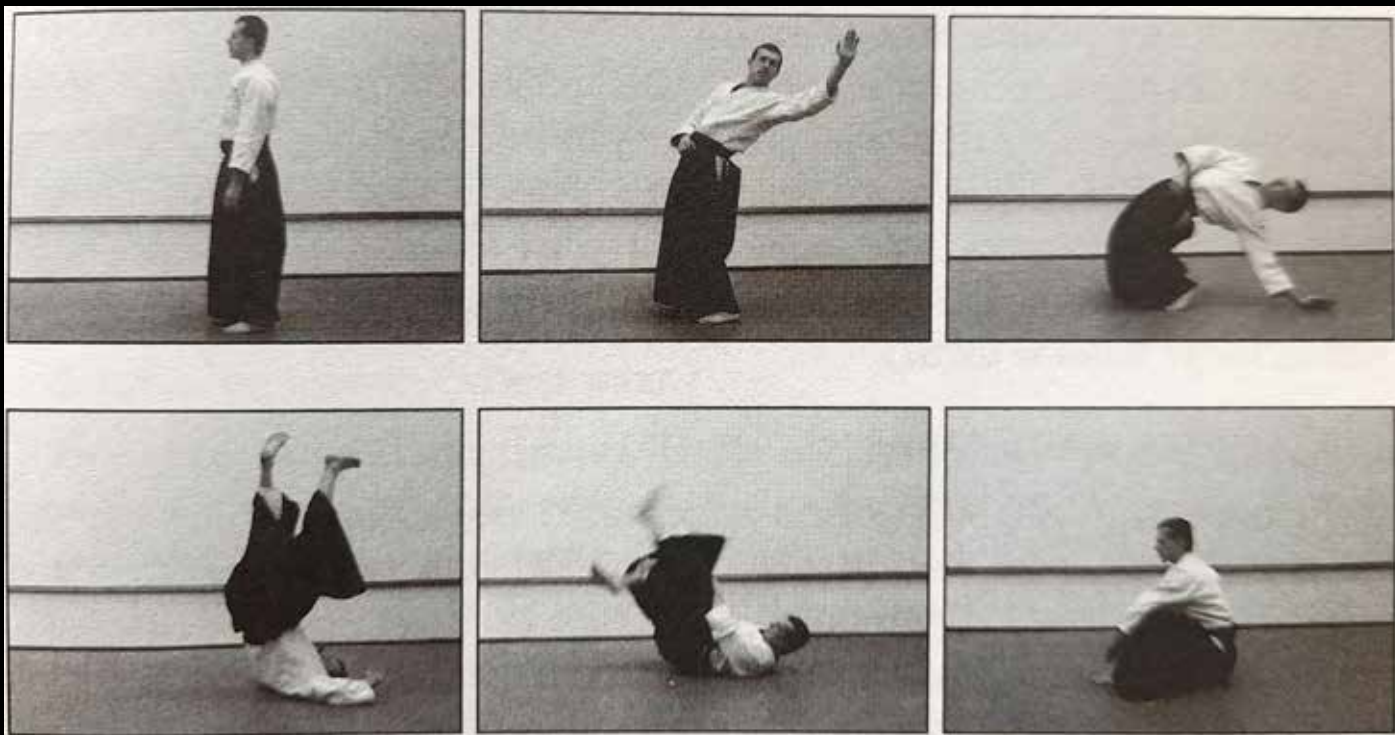
V hanmi pokrčíme přední koleno, přeneseme váhu na přední nohu a vytočíme přední ruku malíkovou hranou vpřed. Dotkneme se prsty přední, vytočené ruky tatami na vnitřní straně přední nohy. Paže teď vytváří plynulý oblouk. Překulíme se přes přední paži, dále křížem přes záda až k zadní noze, kterou pokrčíme a přisuneme co nejbližší pod hýždě. Pokračujeme přes klek na kolena zadní nohy až do stoje. Tělo při tom nesmíme předklánět, musí i po dobu vstávání zůstat zpříma.



TECHNIKA PÁDŮ BOČNÉ (JOKO UKEMI WAZA)

Joko ukemi: je důležitým pádem zejména pro naučení se správné polohy při dopadu.

Z hanmi předkročíme zadní nohou a posuneme ji po tatami tak daleko vpřed, až pokrčíme přední nohu, na které provedeme podřep. Padneme na bok předkročené nohy se současným zaražením paže, která s tělem svírá úhel při bližně 45°. Hlava je přitom nadzvednuta.



TECHNIKA KOMBINOVANÝCH PÁDŮ (RENRAKU UKEMI WAZA)

Kote ukemi: je kombinací mae ukemi a joko ukemi. Jde o velmi efektní pád, jenž lze vidět při cvičení pokročilejších cvičenců, na exhibicích a podobně. Při tomto pádu je patrná letová fáze, kdy se tělo nedotýká země. Končí se zaražením paží podobně, jako je tomu u joko ukemi.

Honbu ukemi: je pádem vzad při současném pohybu vpřed. Nejčastěji se používá jako poslední možnost záchrany před přicházejícím úderem.

z knihy: Aikido průvodce pro žáky a učitele,
autor: Zdenko Reguli



Víkendová cesta do Francie a zpět

Honza Pertlíček

Rád jezdím cvičit do zahraničí, baví mě poznávat nové lidi a jiná místa. Ale i tak se stále ujišťuji, že domácí cvičení, atmosféra a přátelé jsou nepostradatelnou součástí mého aiki světa. Tento rok jsem na jaře vyčerpal svojí pracovní dovolenou, a tak jsem vymýšlel způsob, jak si opět zacvičit mimo republiku. Už několik let mě táhla myšlenka navštívit seminář francouzského učitele Alona Tendrona. Letos, jako na zavolanou, uskutečnil letní školu začínající v sobotu. Seminář byl v malebném městečku Le Puy en Velay, které se nachází v údolí soutoku dvou řek: Loiry a Borne. Leží v regionu

Auvergne-Rhône-Alpes. Jméno města Le Puy en Velay znamená vztyčeno v údolí. Za tento název vděčí několika vyhaslým sopouchům (sopečné komíny), kolem kterých je postaveno. Le Puy-en Velay je významným historickým poutním centrem a důležitým zastavením na jedné z tras Svatojanské poutní cesty na území Francie. Již pár let se dopravuji na zahraničí semináře letecky. Po dlouhé době jsem se vrátil k cestě autem. Vzpomínal jsem si na cestování na letní školu (LŠ) Francka Noela na ostrov Ile de Oleron ležící na západním pobřeží Francie nebo LŠ v městečku Estavar v Pyrenejích. Jezdili jsme přeplněným autem, neměli klimatizaci, ani GPS, jen rozevřený autoatlas na klíně. Prvně jsme jeli vzdálenou LŠ spolu s Alešem Kubelkou. Byl rok to 2000, nový rok nového tisíciletí, pro mě nový svět, nový aiki svět.

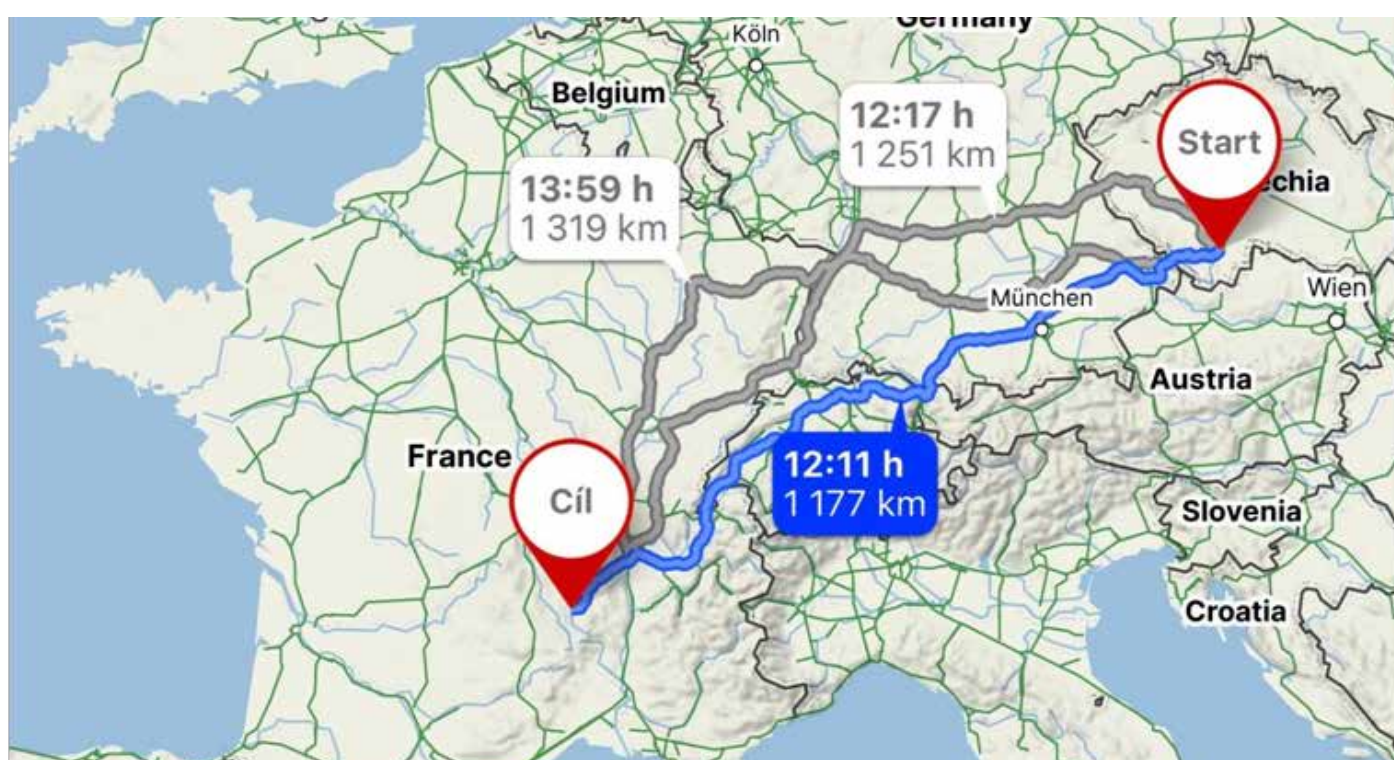




Ale vraťme se do roku 2024. Mám stále chuť cvičit, ale méně je času než bylo dřív (za studentských let). Cesta z ČR do Le Puy en Velay je dlouhá přes 1100 km., autem trvá přes 14 hodin. Můj plán byl takový, že v pátek po práci co nejdříve vyjedu. Stihnu sobotní ranní cvičení, které trvalo 2.5 hod. Procvičit celý víkend a v pondělí se v poklidu vrátit zpátky do vlasti. Plán se vydařil, bez

potíží jsem dojel do místa určeného, procvičil celý víkend a v pondělí večer se šťastně dostal domů.

Nelituji takové dlouhé cesty. Cvičení pod taktovkou Alona Tendrona bylo naplňující, inspirativní, relativně fyzicky náročné. LŠ se konala v nové sportovní hale. Tatami bylo rozlehlejší, tělocvična dobře větratelná.





Další plus této lokality je blízkost kempu s tělocvičnou. Odstranilo se náročné přemísťování od ubytování ke cvičení. Během tréninkové pauzy, nebo večera jsem si mohl prohlédnout historické městečko (10 min chůze) a dát si dobré jídlo ve

vynikajících restauracích. Po večerech jsem popíjel luxusní víno a jedl vynikajícími sýry. Atmosféra města mě pohltila. Historie je patrná v každém koutě, nejen zápisem do UNESCO.



Budu rád, když se ke mně přidá někdo další v následujícím létě. Cvičení, cesta a pobyt jsou nezapomenutelné.

Přeji příjemné čtení našeho magazínu
Jaan

Dech

Hana Pertlíčková

Dýchat znamená žít. Délka našeho života je určena počtem dechů. Proto bychom měli dech využívat efektivně a neplýtvat s ním. Dýchání zásadním způsobem ovlivňuje náš život. Aby naše buňky těla mohly kvalitně pracovat, potřebují být správně zásobované kyslíkem a musí jim být odebrán odpad – oxid uhličitý. Toho nejlépe dosáhneme, když naše plíce pořádně prodýcháme.

Správné dýchání od nás vyžaduje odstranění napětí, nesprávných postojů (tělesných i duševních) a špatných návyků. K dalším překážkám patří stažené žaludky, nepružné hrudní koše, bránice znehybněná nahromaděním plynů z trávicího traktu, naše oblečení – pásky, podprsenky atd.

Dech začíná úplným a pomalým výdechem (hrudní koš nemůžeme naplnit, pokud není vyprázdněn). Prsa vytlačí svojí váhou vzduch z plic. Břišní svaly svým stahem vytlačí zbytky vzduchu. Tento výdech je tichý, pomalý a plynulý.

Ke správnému dýchání je důležité věnovat pozornost tělesným i psychickým postojům a vyvarovat se špatných návyků.

Abdominální dýchání (břišní, brániční) 2

Bránice se snižuje ve chvíli nádechu a břicho se nafukuje. Dolní část plic se naplňuje vzduchem, pokles bránice napomáhá masáži trávicího traktu. Rovněž pomáhá srdci přečerpávat krev. Je to velmi častý

druh dýchání u mužů a je příznivý pro celý pohybový aparát. Jeho nácvik je nejvhodnější vleže. Aby nám dech nešel do žeber, můžeme si oblast žeber u konce hrudní kosti stáhnout páskem (při výdechu).

Kostrální dýchání (hrudní)

Uskutečňuje se rozstupem žeber a zvětšením hrudníku, nejvíce pracují mezižeberní svaly. Dech naplňuje plíce ve střední části hrudníku. Vyžaduje menší námahu a umožní menší přístup vzduchu. Používají ho často atleti. K jeho nácviku je nejvhodnější sed (na židli, na zemi). Rukama obejmeme žebra a zpevníme břišní svaly, které jsou stejně aktivní při nádechu i výdechu. Rozšiřuje se pouze hrudník.

Klavikulární dýchání (podklíčkové)

V tomto dýchání má přístup k vzduchu jen horní část plic a zvedají se při něm klíční kosti. Je to nejméně vhodný způsob dýchání, často ho používají ženy a emočně labilní lidé. Tento typ dýchání je užitečný pouze jako součást plného jógového dechu. Jinak se mu snažíme vyvarovat.

K nácviku blokuje břišní svaly jako u kostrálního dýchání a ponecháme ruce na bocích (některé zdroje uvádí položení konečků prstů na a pod klíční kost – nejlépe do důlku pod ramenním pletencem). Pak nasajeme vzduch vytažením klíčních kostí směrem nahoru, aniž by se nám zvedli ramena. Necháme uvolněné paže, ramena, svaly krku a obličej. Prochází malé množství vzduchu.

Úplné jógové dýchání

V józe uplatňujeme všechny tři zmíněné dechy, které se spojují v jeden plný a rytmický pohyb.

1, úplně vydechneme

2, pomalu snížíme bránici a zaplňujeme plíce vzduchem, břicho se nafukuje i do stran a beder

3, nenásilně roztáhneme hrudní koš

4, naplníme vzduch až pod klíční kosti, které se zvednou

Výdech začínáme ve stejném pořadí – tedy od břicha postupujeme vzhůru.

Dýchaní provádíme plynule, bez trhavých pohybů, nevydáváme zvuk. Cvičení dechu je nejlepší provádět ráno, ihned po probuzení. Cvičení můžeme prohloubit plynulým počítáním číslic: při nádechu počítáme např. do 6, následuje zádrž na 3 čísla a výdech na 12. Počty čísel volíme tak, aby nám to bylo příjemné. Je vhodné zanechat tento poměr. Výdech má trvat dvojnásobně déle než nádech, když nepoužíváme zádrže.

Použité zdroje:

Míla Sávitř Mrnuštková, Jóga a emoce, nakladatelství Pavel Křepela, srpen 2018, první vydání, ISBN 978-80-86669-37-3

André Van Lysebeth, Učím se jógu, Argo 1998, ISBN 80-7203-073-6



Proč ukemi?

Cath Davies

Sensei Cath Davies započala svou cestu Aikido ve třinácti letech a po 25 letech je její zaujetí Aikido silné jako nikdy předtím. Je držitelkou Godanu (5. danu), který jí udělil současný Doshu Ueshiba Moriteru. V tomto článku mluví o ukemi a potřebě chápat ho jako něco víc než jen „pád“.

V současnosti to vidím tak, že existuje 5 důvodů přijetí ukemi. Bereme-li to podle přirozeného postupu, jsou to:

- schopnost přijmout techniku bez zranění
- umožnit torimu rozvinout jeho techniku
- skrze rozvinuté, senzitivní ukemi být schopen cítit opravdové srdce techniky
- jako učitel cítit, kde je slabé místo žákovy techniky
- být schopen zvládnout kaeshiwaza (protitechniku)

Než se pustím do detailního rozboru těchto důvodů, ráda bych, aby čtenář zvážil následující 2 body a měl je na mysli, zatímco bude číst dál:

Ukemi doslovně přeložíme jako „přijetí těla“

Nepřemýšlejte o ukemi jako o pouhém pádu. Je to mnohem větší věc: je to popis vaší odpovědi buď na nage waza (technika hodů) či osae waza (technika znehybnění). Pád (následkem nage waza) je pouze konečnou částí procesu, zabrání vašemu zranění.

Aikido je z 99% kondiční cvičení a z 1% bojové umění

Zde cituji Chiba Senseie. Zdokonalování těla, toriho i ukeho, je nezbytné, pokud máme být schopni použít (a v dojo i získat) 1% bojového umění. Neočekávejme, že využití v boji je vždy fyzicky zjevné. Avšak mentálně by mělo být vždy přítomno.

Na nejzákladnějším stupni tréninku se učíme, jak se „svalit“. Proč? Nikdo na ulici to nedělá! Učíme se to proto, abychom byli schopni přijmout nage waza. Umožňuje to našemu partnerovi procvičovat nage waza se stále se zlepšující vazbou a energií. Pouze díky tomu může tori zdokonalit svou techniku. Měla by to být situace, kdy cítíme určitou radost v energii toriho techniky, vědouce, že jsme přežili bez zranění a jsme schopni začít znovu.

Pokud se na to díváme z hlediska bezpečnosti, aikido je jedním z mála umění, které můžete procvičovat v dojo tak, jak to budete potřebovat na ulici, právě díky ukemi. (Stejně tak by mělo být zmíněno, že určité techniky, například irimi nage, je možné procvičovat jemnou a plynulou formou, ale zároveň se mohou stát, po lehké adaptaci, velmi praktickými „pouličními technikami“).

A co osae waza? To není tak jednoznačné, jelikož na konci této techniky není žádné padání. Zde je důležité chápání ukemi jako „přijetí těla“ v protikladu k pádu. Když uke útočí, ať už náhlým uchopením či úderem, měl by to udělat s pocitem útoku vycházejícím ze svého centra: ne jen pevně držet či tvrdě udeřit rukou nebo paží. A podobně, toriho úmyslem je ovládat ukeho řízením jeho (ukeho) centra, ne pouhou kontrolou jeho

útočících rukou. Jakmile tori naruší ukeho stabilitu (kuzushi) a začne provádět techniku (v podstatě „vrací úder“), ukeho odpovědí je rozvinout se proti centru pohybu, jakoby se s ním sladit. Je to neustálá souhra a výměna v tom, kdo je „yin“ a kdo „yang“. Dovolte mi příklad: při přijetí nikyo ura velí ukeho instinkt stáhnout se, utéci torimu, a díky tomu se odchyluje z centra pohybu. Pokud je technika prováděna správně, jedinou možnou cestou, jak předejít zranění, je jít proti torimu. Je zajímavé zjistit, že je to vlastně přesný opak toho, co nám náš netrénovaný instinkt velí udělat, abychom se zachránili.

Jako začátečníky vás může zaujmout, proč mnoho pokročilých je tolik dychtivých přijmout ukemi od hostujícího Shihana. Jak může být někdo tak hloupý? Vypadá to opravdu drsně!! Chtěla bych připomenout, že zkusit techniku na vlastní kůži je úplně jiný zážitek než pouhé pozorování. Samozřejmě, některé věci vidíte, až když vám dojde, co jste zapomněli udělat, a doufáte, že se vám podaří přistát ještě před tím, než narazíte do zdi, ale nic se nevyrovná pocitu energie a získávání fyzického pochopení toho, odkud energie prýští.

Jako učitel někdy pouze pocitem poznáte, jestli žák technice porozuměl. Je možné, že se některý pohyb jeví správně, zatímco ve skutečnosti mu něco zásadního chybí. Těmto chybám lze předejít právě fyzickým vyzkoušením techniky. Věřím, že někteří lidé dosáhnou danu i bez pochopení technik proto, že mají dostatek fyzické síly, aby „jim to fungovalo“ (nebo to tak aspoň vypadalo) a jejich učitel s nimi nikdy (či zřídka) necvičí ukemi, aby poznal rozdíl.

Konečně se dostáváme ke kaeshi waza. Pokud je technika perfektní, není možné jí oponovat. Naneštěstí jsou většinu času naše techniky nedokonalé a je tedy možnost

se jim bránit. Popravdě je to vítáno torim jako procvičování a vede tak k rozvíjení a zlepšování jeho vlastní techniky. O Sensei učil kaeshi waza své uchi deshi (nejužší skupinu následovníků) tak, že měli vždy něco speciálního na rukávu a nemohli být vyřazeni.

Nemyslím si, že by koncept kaeshi waza pomáhal začátečníkům, neboť je okamžitě nutí přemýšlet o protiútku, což je zase vede k tomu, aby se stáhli, místo, aby šli protivníkovi vstříc. A to je přesný opak toho, po čem toužíme. Otevření pro kaeshi waza jsou úspěšně využívána jedině přijetím dobrého, vnímavého ukemi. Nejde o to, zkazit techniku, ale být součástí techniky, kdy je uke schopen odpovědět na otevření se a „otočit skóre“.

Útočí snad uke s očekáváním, že bude poražen? Ne! V bojovém smyslu slova proto, díky přijetí správného ukemi, vždy umožníme nám samým příležitost znovu získat původní pozici, to znamená pozici agresora a předurčeného vítěze.

S povolením Cath Davies přeložila Jana Škorpilová

článek převzat z: www.czech-aikido.cz/proc-ukemi



Setkání s Misogi 1/2024

Autor eseje Michal Szarvas & team

Prolog

V tichu dojo, kde vůně tatami může vyprávět příběhy nespočetných tréninků a kde se snažíme najít ozvěny moudrosti Senseie se moje cesta Aikidem stala neočekávaně hlubší – a to projitím cesty očisty Misogi. Připojte se ke mně potom, co jsem prošel pro mnohé posvátným světem a pojdte se mnou na chvíli tam, kde se umění Aikida odkrývá ve svých duchovních rozměrech, proměňujíc své žáky v hledače harmonie a sebepoznání.

Myšlenka

Jednoho předvánočního večera, sedíc v kruhu starých přátel, nejen dlouholetý aikidoka Vašek sdělil svou myšlenku na provedení novoročního rituálu očisty těla i ducha pomocí starodávného obřadu Misogi. V ten moment se pro mne vzduch naplnil očekáváním, částečně strachem a nejistotou, jaký to fyzický a duchovní zážitek nás čeká. Jako věčný začátečník v Aikidu, je má pozornost převážně zaměřena na fyzické techniky a choreografii pohybů. Něco málo tuším, že skutečná podstata Aikida tkví pod povrchem fyzická, to ale stále čeká na moje odhalení.

Možná, že malé poodhalení tohoto tajemství už začalo prostřednictvím rituálu Misogi, tam někde v klidných koutech našeho dojo, kde se ozvěny moudrosti Senseie snoubily se zvukem bojového pokřiku kiai.

Začátek

Vzduch se naplnil očekáváním, když jsme se sešli na tatami, nejistí, co za zkušenost nás doopravdy čeká. Tlumený, přitom jemný v jeho kadenci, o ozvěnu dojo doplněný hlas Vaška, nás vedl přes krátkou meditaci,

vyzývající nás, abychom nechali za dveřmi dojo hektický svět venku.

Vytažený meč

Po skončení meditace se atmosféra stala nad očekávání ještě hustší. Vedle každého z nás ležel dřevěný meč, boken - náš průvodce do pouze tušených sfér sebepoznání. Dojo, zahaleno v teplém světle svíčky uprostřed kruhu, dostalo nádech posvátného prostoru, kde se obyčejné stává mimořádným.

Tanec s mečem

Misogi se rozvinulo jako hypnotizující tanec, symfonie záměrných řezů a účelných postojů doprovázených společným kiai. S přibývajícimi seky každý pohyb rezonoval s hlubokým symbolismem, nejen ve fyzické rovině, ale jako metafora pro protnutí zmatečných myšlenek a života. Rytmus ozvěny meče a kiai, jako srdeční tep, nás nutil být plně přítomní a uvědomovat si každý prováděný sek.

Objevení přítomnosti

S každým kontrolovaným úderem se spojení mezi myslí, tělem a duší prohlubovalo. Dojo, v té chvíli v pohádkové roli svatyně osvětlení, bylo svědkem vznikající harmonie. V jednotě pohybu a vědomí venkovní svět vybledl, necháváje jen myšlenku na dojo a transcendentní tanec s bokenem.

Čelení stínu

S pokračujícím Misogi jsem se začal potýkat s vnitřními stíny. Disciplinovaný rytmus praxe vynášel na povrch mé fyzické slabosti, obavy a limity. Meč, tichý společník, mě povzbuzoval čelit těmto vnitřním protivníkům, protnout iluze, které brzdily můj pohyb.

Harmonie v pohybu

Když se Misogi blížilo ke konci, hluboký pocit harmonie obklopil dojo. Pohyby, kdysi záměrné a oddělené, nyní proudily bez námahy jako klidný potok. Bokken, prodloužení mých záměrů, harmonizoval s energií kolem mě. Byl to tanec jednoty - uznání výzev bez odporu.

Proměněný

Se vznešeným snížením meče po posledním seku Misogi skončilo, nechává mě stát uprostřed dojo – částečně změněného jedince. Proces očisty byl dokončen - přesáhl limitující fyzické hranice, nechává mě vnitřně změněného, očištěného a připraveného čelit výzvám života s novým pohledem.

Možná, že ten tanec s mečem v našem dojo odstartoval mou odyseu sebepoznání. Na krátkou chvíli, v klidu svíčkou osvětleného dojo a za zvuku kiai, mezi tušenými ozvěnami moudrosti Senseie, jsem aspoň na chvíli našel harmonickou jednotu těla, mysli a ducha. Dřevěný boken, kdysi pouhý symbol bojové zručnosti, se stal v ten moment důvěryhodným průvodcem na cestě k překonání limitů, sebepoznání a seberealizaci.

Epilog

Po tom, co Misogi skončilo, vyšel jsem z místnosti s pocitem obnoveného smyslu účelu dalších kroků – alespoň na chvíli jsem se cítil jako mýtický hledač harmonie, ozbrojený mečem sebepoznání a ozvěnami posvátného dojo rezonující v nitru. Víím, že tento pocit může být pomíjivý, že může být zavalen všedními starostmi, ale i ten krátký zážitek vnímání okamžiku může být inspirací. Tento pocit, zkušenost rozhodně stojí za to, aby byl pravidelně připomínán, dále rozvíjen, aby okamžik přeměny sportovní tělocvičny ve svatyni osvětlení, euphorie z překročení domnělých fyzických limitů 2 000 seků a

harmonické spojení nás vytrhlo ze všedních starostí a posunulo blíž k sebe sama.

A o to nám přece jde, nebo ne?



Meditace: Cesta k vnitřnímu klidu a sebepoznání

Meditace je praxe, která se v různých formách objevuje napříč kulturami a náboženstvími po celém světě. Je to cesta k vnitřnímu klidu, sebepoznání a hlubšímu porozumění světu kolem nás. V tomto článku se podíváme na to, co je meditace, jak funguje, její historii a praktické návody, jak meditovat v různých kulturních kontextech.

Co je meditace?

Meditace je technika, která nám pomáhá soustředit mysl a dosáhnout stavu hlubokého klidu a uvědomění. Je to proces, při kterém se snažíme zklidnit mysl a soustředit se na přítomný okamžik. Meditace může mít mnoho forem, ale všechny mají společný cíl: zlepšit naši duševní pohodu, snížit stres a zvýšit naši schopnost soustředění.

Jak meditace funguje?

Meditace funguje na principu soustředění a uvědomění. Když meditujeme, snažíme se zaměřit svou pozornost na jeden bod – může to být náš dech, mantra, vizualizace nebo zvuk. Tímto způsobem eliminujeme rušivé myšlenky a dosahujeme stavu hlubokého klidu. Tento proces má mnoho pozitivních účinků na naše tělo i mysl, včetně snížení stresu, zlepšení koncentrace a zvýšení celkové pohody.

Historie meditace

Meditace má dlouhou a bohatou historii, která sahá tisíce let zpět. Původně byla praktikována v rámci náboženských a

duchovních tradic, jako je hinduismus, buddhismus a taoismus. V těchto kulturách byla meditace považována za cestu k osvícení a hlubšímu porozumění vesmíru. V průběhu času se meditace rozšířila i do západního světa, kde se stala populární metodou pro zlepšení duševního zdraví a pohody.

Zen buddhismus klade důraz na meditaci jako prostředek k dosažení osvícení. Základní formou meditace v zen buddhismu je zazen, což znamená “sedící meditace”. Při zazen sedíme v tiché místnosti, soustředíme se na svůj dech a snažíme se udržet mysl prázdnou. Tato praxe nám pomáhá dosáhnout stavu hlubokého klidu a uvědomění.

V křesťanství se meditace často spojuje s modlitbou a rozjímáním nad biblickými texty. Křesťanská meditace může zahrnovat tiché sezení, čtení Písma a rozjímání nad jeho významem. Tato praxe nám pomáhá prohloubit naši víru a spojení s Bohem.

Jóga je starodávná indická praxe, která kombinuje fyzické cvičení s meditací. Meditace v józe často zahrnuje soustředění na dech a provádění různých ásan (pozic). Tato praxe nám pomáhá dosáhnout rovnováhy mezi tělem a myslí a zlepšit naši celkovou pohodu.
Výhody meditace

Meditace má mnoho výhod pro naše tělo i mysl. Mezi hlavní přínosy patří:

Snížení stresu: Meditace nám pomáhá zklidnit mysl a snížit úroveň stresu.
Zlepšení koncentrace: Pravidelná meditace zlepšuje naši schopnost soustředění a pozornosti.

Zvýšení sebeuvědomění: Meditace nám pomáhá lépe porozumět našim myšlenkám a emocím.

Zlepšení duševní pohody: Meditace může pomoci zmírnit příznaky úzkosti a deprese.

Praktický návod na meditaci

Meditace je skvělý způsob, jak zklidnit mysl, snížit stres a zlepšit celkovou pohodu.

Zde je podrobný návod, jak začít medítovat:

1. Najděte si klidné místo

Vyberte si místo, kde nebudete rušeni. Může to být tichý kout vašeho domova, zahrada nebo dokonce park. Důležité je, aby vás nic nevyrušovalo.

2. Pohodlně se usadte

Sedněte si do pohodlné pozice. Můžete sedět na zemi v tureckém sedu, na polštáři nebo na židli. Důležité je, aby vaše páteř byla rovná, ale ne napjatá. Ruce si položte na kolena nebo do klína.

3. Zavřete oči

Zavřete oči a začněte se soustředit na svůj dech. Dýchejte pomalu a hluboce nosem. Snažte se vnímat každý nádech a výdech.

4. Soustředte se na dech

Soustředte se na svůj dech. Pokud se objeví myšlenky, nechte je volně plynout a vraťte svou pozornost zpět k dechu. Můžete si také pomoci tím, že budete počítat nádechy a výdechy.

5. Použijte mantru (volitelné)

Pokud chcete, můžete použít mantru – slovo nebo frázi, kterou budete opakovat během meditace. Mantra vám pomůže udržet pozornost a zklidnit mysl. Může to být například slovo “om” nebo “klid”.

6. Pozorujte své myšlenky

Pokud se objeví myšlenky nebo emoce, snažte se je pozorovat bez posuzování. Nechte je volně plynout a vraťte svou pozornost zpět k dechu nebo mantře.

7. Meditujte pravidelně

Snažte se medítovat každý den, i když jen na pár minut. Pravidelná praxe je klíčem k úspěchu. Postupně můžete prodlužovat dobu meditace podle svých potřeb a možností.

8. Ukončení meditace

Když budete připraveni ukončit meditaci, pomalu otevřete oči a chvíli zůstaňte sedět. Vnímejte, jak se cítíte, a pomalu se vraťte do běžného režimu.

Tipy pro úspěšnou meditaci

Buďte trpěliví: Meditace je dovednost, která vyžaduje čas a praxi. Nečekejte okamžité výsledky.

Najděte si svůj styl: Existuje mnoho různých technik meditace. Vyzkoušejte několik z nich a najděte tu, která vám nejvíce vyhovuje.



Vytvořte si rutinu: Snažte se meditovat ve stejnou dobu každý den. Pomůže vám to vytvořit si návyk.

Bud'te laskaví k sobě: Pokud se vám nedaří soustředit, nebud'te na sebe přísní. Meditace je o přijímání a pozorování, ne o dokonalosti. Meditace je mocný nástroj, který vám může pomoci zlepšit kvalitu života. Začněte s jednoduchými kroky a postupně prohlubujte svou praxi. Přeji vám hodně úspěchů na vaší meditační cestě!

Délka meditace

Délka meditace může záviset na vašich osobních preferencích a zkušenostech. Zde je několik doporučení:

Pro začátečníky

Pokud s meditací teprve začínáte, doporučuje se začít s kratšími sezeními, například 5 až 10 minut denně¹. Důležité je vytvořit si pravidelný návyk a postupně prodlužovat dobu meditace, jakmile se budete cítit pohodlněji.

Pro pokročilé

Pokud již máte s meditací nějaké zkušenosti, můžete meditovat 20 až 30 minut denně. Někteří lidé meditují i déle, ale není nutné se hned na začátku snažit dosáhnout dlouhých sezení. Klíčové je, aby meditace byla pravidelná a přinášela vám klid a pohodu.

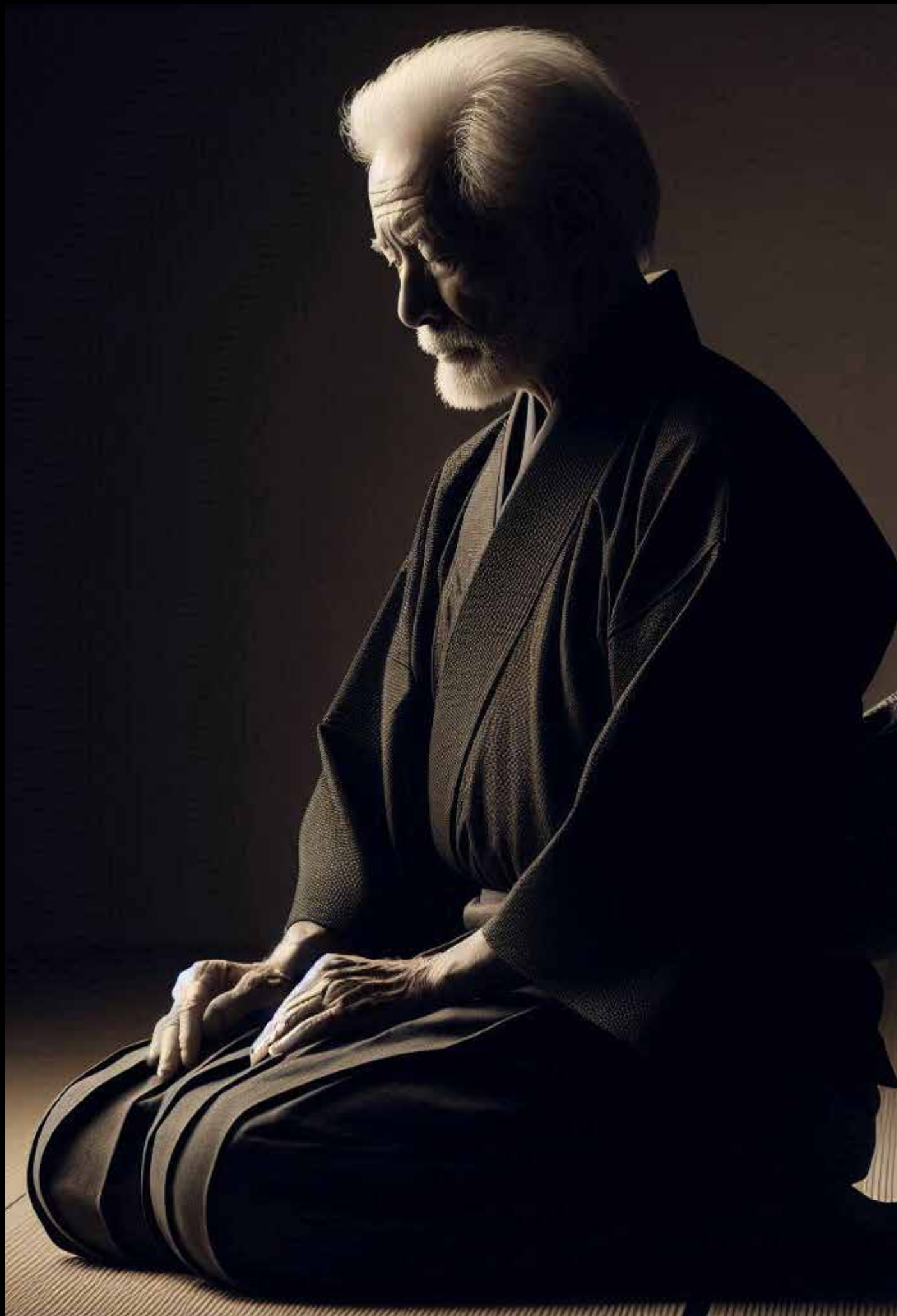
Frekvence je důležitější než délka

Je lepší meditovat kratší dobu každý den než dlouhou dobu jednou týdně. Pravidelná praxe vám pomůže lépe integrovat meditaci do vašeho každodenního života a získat z ní více výhod.

Poslouchejte své tělo a mysl

Každý člověk je jiný, takže je důležité naslouchat svému tělu a mysli. Pokud se cítíte unavení nebo rozptýlení, může být lepší meditovat kratší dobu. Naopak, pokud se cítíte dobře a soustředěně, můžete meditovat déle.

Začněte s tím, co vám vyhovuje, a postupně si najděte svůj ideální čas. Hlavní je, aby meditace byla příjemná a přínosná.



Zprávy a foto ze seminářů a akcí



AIKIDO SEI-SHIN

Chcete dělat něco pro sebe?

Chcete najít přátelský kolektiv?

Chcete cvičit japonské bojové umění?

Chcete cvičit AIKIDO?

<http://www.aikido-hudejovice.cz>



AIKIDO

Národní seminář
po cvičení budou zkoušky na stupně Dan

René Novotný 6. Dan
Martin Švihla 5. Dan
Jiřina Novotná 3. Dan
Petr Dražan 3. Dan

sobota 19.10.2024
10:00 - 12:30 15:00 - 17:30
Úpolová tělocvična
fakulty sportovních studií
MUNI Brno, Kamenice 753/5,
Brno-Bohunice
poplatek: jeden trénink 500 Kč,
členi ČFAI 300Kč
celý trénink 800 Kč
členi ČFAI 600Kč
MUDr. Ján Pertlíček
E-mail: jan.pertlicek@post.cz

ČFAI
ČESKÁ FEDERACE AIKIDŮ
CZECH FEDERATION OF AIKIDO

<https://www.czech-aikido.cz>

Loučení s létem

AIKIDO

Petr Dražan 3. dan Aikikai **Ján Pertlíček 5. dan Aikikai**

společný seminář v Borovanech a oslava 25. výročí Aikido Borovany

21. - 22.9.2024
sobota: 11:00 - 13:00, 16:00 - 18:00,
neděle: 10:00 - 12:00
U Stropnice 285 Borovany
poplatek: jeden trénink 250Kč,
celý seminář 600Kč
MUDr. Ján Pertlíček
E-mail: jan.pertlicek@post.cz





**trénink zaměřený na pády,
poté zkoušky na stupně kyu**

**6.9.2024
pátek: od 16:30
Lidická 235, České Budějovice - Rožnov
MUDr. Ján Pertlíček
E-mail: jan.pertlicsek@post.cz**

NEBEZPEČÍ PÁDU



<http://www.aikido-budejovice.cz>



**PRVNÍ POMOC
POD ZÁŠTITOU ČFAI**

lektoři: MUDr. Ján Pertlíček, MUDr. Jiří Kříž






20. 9. 2024 pátek: ??????
Lidická tř. 1291/235, České Budějovice
poplatek: 500
MUDr. Ján Pertlíček E-mail: jan.pertlicsek@post.cz
<http://www.aikido-budejovice.cz>



Budeme moc rádi, když napíšete krátký článek, úvahu,
reportáž z některého semináře či tréninku.

Vaše práce prosím zasílejte do 10.12.2024 na:

jan.pertlicsek@post.cz

Děkujeme.

HAIKU

Co je haiku?

Haiku je specifický typ japonské poezie, který se skládá ze tří veršů s pevně stanoveným počtem slabik: 5-7-5. To znamená, že první verš má pět slabik, druhý verš sedm slabik a třetí verš opět pět slabik.

Historie Haiku

Haiku je forma poezie, která má své kořeny hluboko v japonské literární tradici. Její historie je fascinující a sahá až do 17. století.

Počátky haiku

Haiku vzniklo z delší formy poezie zvané renga, která byla populární již ve 13. století. Renga byla kolektivní básnická forma, kde básníci střídavě psali jednotlivé verše. První část renga se nazývala hokku a měla za úkol nastavit tón celé básně.

Vývoj hokku v haiku

V 17. století se hokku začalo osamostatňovat jako samostatná báseň. Tento proces byl završen v 19. století, kdy japonský spisovatel Masaoka Shiki oficiálně pojmenoval tuto formu poezie jako haiku. Shiki hrál klíčovou roli v modernizaci a popularizaci haiku, čímž přinesl tuto formu poezie do 20. století.

Významní básníci haiku

Jedním z nejvýznamnějších básníků haiku byl Matsuo Bashō (1644-1694), který povýšil haiku na umění a jeho básně se staly velmi populárními. Bashō často cestoval po Japonsku a jeho zážitky se staly námětem pro jeho verše. Další významní básníci haiku zahrnují Yosa Buson a Kobayashi Issa v 18. století a Masaoka Shiki na konci 19. století.

Haiku v moderní době

V moderní době se haiku rozšířilo po celém

světě a mnoho básníků v různých jazycích přijalo tuto formu poezie. I když se haiku v různých kulturách může lišit, základní principy zůstávají stejné: stručnost, přírodní motivy a hluboký význam v několika málo slovech.

Haiku je tedy nejen formou poezie, ale i způsobem, jak zachytit okamžiky a emoce v jejich nejčistší podobě.

Principy Haiku

Haiku je jedinečná forma poezie, která se řídí několika základními principy. Tyto principy pomáhají básníkům vytvářet krátké, ale hluboké básně, které často odrážejí přírodu a okamžiky všedního života.

1. Struktura

Haiku se skládá ze tří veršů s pevně stanoveným počtem slabik: 5-7-5. To znamená, že první verš má pět slabik, druhý verš sedm slabik a třetí verš opět pět slabik.

Tato struktura vyžaduje od básníka stručnost a přesnost ve vyjadřování.

2. Kigo (Sezónní slovo)

Kigo je slovo nebo fráze, která odkazuje na určité roční období. Toto sezónní slovo pomáhá čtenáři umístit báseň do kontextu a často přináší do haiku atmosféru a náladu daného období. Například slova jako "květ sakury" (jaro) nebo "sněhová vločka" (zima) jsou běžná kigo.

3. Kireji (Řezné slovo)

Kireji je speciální slovo nebo zvuk, který vytváří pauzu nebo přerušení v básni. Toto přerušení může být použito k oddělení dvou myšlenek nebo obrazů, čímž dodává básni hloubku a význam. Kireji často přináší do haiku moment překvapení nebo změny perspektivy.

4. Přírodní motivy

Haiku často čerpá inspiraci z přírody a každodenního života. Básníci používají jednoduché, ale silné obrazy k vyjádření svých myšlenek a emocí. Přírodní motivy jako květiny, stromy, zvířata a počasí jsou běžné v haiku.

5. Jednoduchost a stručnost

Jedním z klíčových principů haiku je jednoduchost. Básníci se snaží vyjádřit své myšlenky a pocity co nejjednodušeji a nejstručněji. Tato jednoduchost umožňuje čtenáři snadno pochopit a prožít báseň.

6. Přítomný okamžik

Haiku často zachycuje okamžik v čase, který je plný významu a krásy. Tento okamžik může být velmi prostý, ale v haiku je vyjádřen tak, aby čtenář mohl cítit jeho hloubku a význam.

Zde je několik příkladů klasických haiku.

**Na suché větvi
sedí vrána;
podzimní večer.**

(Bašó)

**Starý rybník!
Žába skáče do vody –
zvuk vody.**

(Bašó)

**Sněm samurajů
slova ostrá
jak čerstvá ředkev.**

(Bašó)

**Jarní moře
vlnka za vlnkou
po celý den.**

(Buson)

**Na chrámovém zvonu
se usadil motýl
a tvrdě spí.**

(Buson)

**V horách se dívám na hory
za deště poslouchám déšť
jaro léto podzim zima
včera mi bylo dobře
a zítra bude taky.**

(Santóka)

**Nabral jsem vodu
a nabízím její zář
měsíci.**

(Santóka)

**Vítr obrací
zavěs a pod ním
květ lotosu**

(Masaoka Šiki)

**Rvačka v hospodě
snad ji nezavinil
zamžený měsíc.**

(Masaoka Šiki)

ŠÓMEN UČI KOTE GAEŠI

Začátek techniky je podobný, jako při technice šómen učí ikkjó ura nebo šómen učí irimi nage. Základem pohybu toriho je irimi tenkan.



Uke: udeří šómen učí.

Tori: zvedne obě ruce, aby se dostal až za partnerův loket, který oběma rukama kontroluje. Současně vykročí zadní nohou vpřed a za ukeho na úroveň jeho svislé osy. Dále se otočí kolem přední nohy v tenkan a levou přechytne jeho zápěstí od palcové strany.



Tori: ukročí levou šikmo vzad až do takové vzdálenosti, při které může volně narovnat ruce směrem k ukemu. Partnerovu ruku otočí prsty nahoru a přiloží pravou ruku na hřbet partnerovy ruky.



Uke: otočí se k torimu ve chvíli, kdy tori ukračuje za ukeho. I po otočení zůstává v pevném hanmi, aby se neodkryl a sám si udržel možnost na pokračující útok.



Tori: vykročí vpřed přední nohou pomocí kroku suri aši. Současně tlačí před sebou ruce, kterými ohýbá ukeho zápěstí a tlačí ho přímo do jeho centra.



Uke: ukračuje vzad přední nohou a připravuje se na provedení uširo ukemi.



Tori: posune se přední nohou tak daleko vpřed, až je partner nucen padnout. Pak vykročí zadní nohou vpřed kolem partnerovy hlavy. Následně se otočí, dosedne do kiza, přitlačí partnerovu paži na svoji hrud' a břicho jako při technice nikjó



Uke: pokrčí levou a natáhne pravou nohu. Hned jak ucítí, že partnerova technika znehybnění je dobře aplikována, zaklepe několikrát na tatami





Černý pás

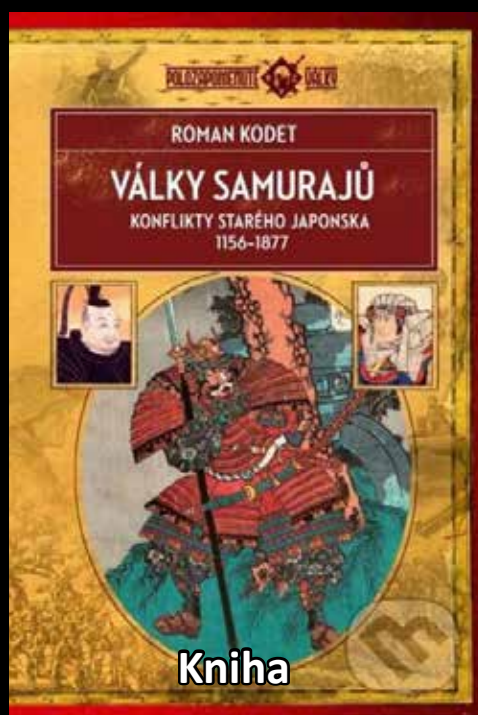
To, že si oblékáš
černý pás,
neznamená, že jsi neporazitelný.

ZNAMENÁ TO:

že ses nikdy nevzdal,
překonal bolest a zklamání z proher,
postavil ses tváří tvář vlastnímu strachu,
když ostatní přestali, ty jsi dál cvičil,
každý den ses snažil být lepší, než předešlý den,
neporovnával ses se spolubojovníky, ale motivoval jsi je,
a oni motivovali Tebe,
že místo výmluv a důvodů proč „ne“, spíše hledat proč
„ano“

desettisíckrát opakovat i to, co nedává smysl,
naučil ses dost na to, aby sis uvědomil, jak toho
málo víš.

Kulturní okénko - knihy, filmy,



Kniha

Samurajové byli vojenskou vrstvou zásadním způsobem formující dějiny Japonska. Od druhé poloviny 12. století vedly jednotlivé rody těchto japonských válečníků proti sobě nesmířitelné války. Japonsko tak periodicky zažívalo výbuchy násilí následované obdobími míru a relativní stability. Na konci 15. století se však země propadla do anarchie a války každého s každým. Po století krvavých konfliktů bylo Japonsko opětovně sjednoceno třemi velkými válečníky – Odou Nobunagou, Tojotomim Hidejošim a Tokugawou Iejasuem. Následující období bylo naprostým kontrastem k předchozím neutuchajícím válkám, Japonsko zaznamenalo více než čtvrt tisíciletí trvající mír. Dosáhlo toho však také za cenu izolace země. Když si však Spojené státy a evropské velmoci vynutily otevření Země vycházejícího Slunce, otřásl to jejím politickým systémem. Vnitřní konflikty provázející obnovení moci císaře (restaurace Meidži) znamenaly definitivní tečku za dominancí samurajů, jež trvala více než 800 let. Během tohoto dlouhého období bylo Japonsko svědkem vzestupu a následného úpadku a pádu mocných rodů, nesčetných bitev a obléhání, příběhů věrnosti a statečnosti, ale také zrady a neschopnosti. Samurajové tak dodnes představují významnou součást japonských dějin a stále hrají významnou roli v japonské i světové kinematografii a literatuře. Dědictví jejich válek je tak živé i dnes.

zdroj: Nakladatel: EPOCH 2024

<https://www.epoch.cz/kniha/roman-kodet-valky-samuraju-prvni-vydani-va-zana-s-prebalem/>

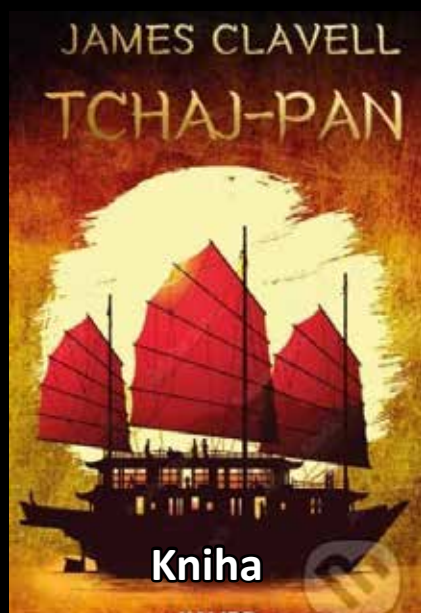


Film

RAN 1985

Zámožný pan Hidetora se na oslavě svých 70. narozenin rozhodne rozdělit panství mezi tři syny. Nejmladší Saburo se ho pokouší odradit od ukvapeného rozhodnutí, ale pyšný a tvrdohlavý vládce se ho zřekne. Když se starší synové ujmou vlády, rychle se obrátí proti svému vlastnímu otci a začnou usilovat o úplnou kontrolu nad celým územím. Hidetora musí nakonec v krvavé bitvě opustit své vlastní království a vyrovnat se s důsledky násilné a kruté minulosti

zdroj: <https://www.csfd.cz/film/5433-ran/prehled/>



Kniha

Příběh první publikované části Clavellovy „asijské ságy“ se odehrává v polovině předminulého století, v době, kdy Velká Británie získala od Číny ostrov jménem Hongkong. Je to sice pusté a nehostinné místo, ale má strategickou pozici u čínských břehů a navíc jde o dokonale chráněný přístav. A právě tady se rozhoduje o dalším osudu obchodních a politických vztahů Británie s Čínou, které se točí kolem opia, čaje a stříbra. Velkou roli v nich hraje Dirk Struan, vlastník největší soukromé námořní flotily v Asii: bojuje se svými konkurenty o zisky z legálního i pokoutního obchodu, táhá za nitky i v nejvyšších kruzích a zároveň se snaží posílit dosud vratké a nejisté postavení vznikající hongkongské kolonie v Asii i ve vzdálené, ale mocné Anglii. Struan je jedním z těch, kdo nepovažují Číňany za nevzdělané barbary, ale jsou schopni ocenit a respektovat jejich kulturu a životní styl. V leccem dokonce dává přednost Číně před Anglií, ale ani on si nemůže dovolit představit společnosti svou čínskou milenkou Mej-Mej, chce-li si udržet výsadní postavení. Dirk Struan má syna a touží po tom, aby se Culum stal jeho nástupcem – tchaj-panem, nejvyšším vládcem firmy, a tím i nejbohatší a nejmocnější osobou v Hongkongu. Ale syna má i Struanův nejsilnější obchodní protivník a odvěký nepřítel Brock. Půjdu jejich děti ve šlépějích otců, nebo si najdou vlastní cestu?

zdroj: <https://www.cbdb.cz/kniha-9423-tchajpan-taipan>

Cíl

Naučit se.

Obohatit se.

Stát se silným.

Osvojit si dovednosti.

Zvládat situace.

Počítat s každou možností.

Porozumět světu.

Stát se pánem situace.

Porozumět a mít moc.

Ale jaký smysl má moc?

Smyslem moci je moc.

Takže to celé zkrátíme.

A řekněme si, že cílem cvičení - je cvičení.

(Franck Noel)

ukázka je z knihy: Aikido fragmenty dialogu o dvou neznámých.

Úchop

Franck Noel

Vzít, uchopit, pochopit.

Chytáme a zároveň se necháváme chytit. Stáváme se vězněm úchopu, stejně jako bychom se mohli stát vězněm našich tužeb. A to se stejnou dvojznačností, neboť v okamžiku, kdy se nás zmocní touha i úchop, nutí nás opustit sama sebe a vyjít vstříc společnému setkání.

Úchop znamená brát i dávat zároveň, představuje závazek a recipocitu, je symbolem samotné podstaty aikida.

To, co je zcela ospravedlnitelné z pohledu bojového umění a pochopitelné v rámci výuky, je navíc emblémem výměny, vzájemného darování sama sebe, tedy samotným aikidem: podáním si ruky.

Díky němu pochopíme, že nemůžeme brát, aniž bychom dávali.

Úchop proto neprovádíme konečky prstů, jako bychom se partnera štítili, ale naopak s potěšením, které nám kontakt dlaní přináší. Při opravdu dobrém kontaktu nás ani nenapadne nechat malíček ve vzduchu. Skutečný půvab se totiž nachází v důvěře, kterou v naše spojení vkládáme, v nerozdělitelnosti našeho svazku.

Partner pak může začít prozkoumávat naši dlaň, která pro něj nyní představuje zdroj poznání. Musí zjistit, jak se ho úchop dotýká, pochopit svoji část hry.

A aikidó se rodí z této intuitivní, smyslové a prchavé chiromantie. Z vize, věštění, jež promítne partnera nikoliv v čase, ale v prostoru.

Vztah ke cvičebnímu místu

Václav Liška

Není na tom nic nového uvést, že náš pozemský život se odehrává v určitém životním prostředí a v nějaké společnosti. Věnujeme se vhodnému tréninku, jistě brzy pochopíme, že život je utrpením (učitetem) a výcvikem (školou), a že životní prostředí je jeho cvičebním místem. Vztah k němu je obrazem nás samotných, toho jací jsme, a rovněž předurčuje náš osud. Někteří cvičenci možná pomocí tréninku také pochopí, že cvičením vytvořený lepší stav je životem skutečnějším, než občanský život vezdejší. Vhodný trénink otevírá vyšší dimenze života. Jsou existenci nad zažitými, stagnujícími a poklesávajícími plochými rozměry stínového živoření, které obecně pokládáme za jedinou možnou životní realitu. Vztah k našemu prostředí je často takový, že druzí jsou třeba špatní, neslušní, bezohlední a nepořádní, a proto musíme být také takovými. Jinak by nás přece ostatní jako hlupáky zneužívali? Rádi nalháváme sobě i jiným, že kdyby druzí byli lepší, že bychom tací byli také. Anebo bychom je prostě a sprostě využívali.

Nedá se tedy nic dělat. Musíme čekat na nějakého spasitele, na spásnou změnu poměrů, nebo na nějakou katastrofu, která již dávno propukla, a která všechen ten nepořádek uklidí. Často také doufáme, že se narodí lepší lidé - a to z těch starých, špatných a mizerných. Mezitím když takto stále vyčkáváme, tak se ovšem musíme v našem prostředí zařídit, co nejlépe po svém.

Jsou ovšem také lidé aktivní, kteří jdou za svými ideály stále vpřed, a na nějaký ten nepořádek okolo sebe, který z nich opadáva, povzneseně vůbec nehledí. Oni přece, jak je

dnes tak módní, kráčí po životní cestě (jap. do) nebo za svými sny. Tělocvična je obvyklé cvičební místo, které plní účel základní cvičební funkce. Trénink by pak měl k němu vytvářet věcný a vhodný vztah. Trénink by měl vést k prostotě, jednoduchosti, pořádku, také ke schopnosti součinnosti s druhými, a v neposlední řadě i k ohleduplnému vztahu ke cvičebnímu místu, životnímu prostředí, bližním, a také k sobě. Při špatném vztahu (cvičebním postoji) můžete cvičit jak dlouho a náročné chcete, ale v nejlepším případě jen dospějete k tomu, jak se vůbec cvičit nemá. I to je však poznání.

Jestliže nevidíme tak hrubé překážky tréninku, jako je například naše nepořádnost, jak bychom mohli vidět zábrany a věci jiné, které jsou mnohem a mnohem jemnější? Je velmi problematické, dovést cvičence k pochopení, že zdvořilost, pořádek, úklid, vytrvalost, pracovitost, kázeň a jiné podobné vlastnosti jsou předpoklady skutečného tréninku. Zájem o trénink je dnes tak malý, že nelze příchozí zájemce třídit podle toho, jakou mají osobní hygienu. Smysl pro pořádek, nebo jak si počínají s hadrem v ruce při úklidu cvičební plochy.

Není účelem trenérů, aby bezvysledně opravovali deformace způsobené dědičností, společností, zřízením, rodinou, školou a prostředím. Cvičební postup bohužel končí na takových infantilních maličkostech, které spolehlivě vyřadí cvičence ze cvičebního procesu, a to i bez jakéhokoliv přičinění trenérů.

Několik let jako hostující trenér navštěvuji jeden klub. Vedle hlavní tělocvičny je malá cvičebna, ve které trénuje zase klub jiný.

Celou tu dobu, co tam jezdím, se pozastavuji nad úžasným nepořádkem, který v té malé cvičebně panuje.

Čekám a čekám, kdy zmizí. Je to však marné. (Můj návrh na úklid v naší cvičební skupině neprošel, neboť onen druhý klub by to mohl chápat jako svoji urážku.)

Pak mne konečně osvítil Duch svatý.

Pochopil jsem, že pravý účel toho nepořádku spočívá v tom, abych o něm napsal článek.

Nyní je ten problém vyřešen, a onen nepořádek je již zbytečný. Jsem si zcela jist, že zmizí.

V té cvičebně je ke spatření prach, pavučiny, posmrkané papírové kapesníky, plastové láhve od nápojů, špina z bot, plivance, plastové pytlíky a tašky, obaly od bonbonů, kusy toaletního papíru, špinavé obvazy, zátky od plechovek, krabice od nápojů, staré špinavé ponožky, čepice a spousta jiných odpadků užitečných pro tento článek. Jsou tam také rozházené činky, žiněnky, boxovací pytle, hole, dřevěné zbraně. Zapáchá to tam potem a plísni.

Na zdech je mnoho fotografií význačných, legendárních, starých i současných mistrů. Je tam i okázalá fotka místních sportovců se známým učitelem, ale také nějaké diplomy za vítězství, které poukazují na skvělost

uživatelů té cvičebny. Na zemi je stoleček se soškou Buddhy a držák na vonné tyčinky, který je plný popele. Okna nebyla umyta od té doby, co před sto lety onu budovu postavili. Chudáci Gichin Funakoshi (zakladatel moderního karate) a Morihei Ueshiba (zakladatel aikido) smutně koukají z obrazů na zdi na tu spoušť, kterou vytvářejí jejich okázalí následovníci. Možná jste také poznali, že je to vaše dojo (cvičebna)?

Japonský výraz dojo se často překládá jako místo osvětlení. Jeho účelem je dosažení duchovního poznání pomocí osvětlení (saton). V té malé cvičebně je opravdu mizerné osvětlení. Ten nepořádek tam není vůbec vidět. Zato ze zdí září ideály. Máme prostě takový zvrácený zvyk, že přesně pravý opak toho, co ve skutečnosti děláme, si pověsíme před sebe na zeď jako předmět svého uctívání. Ať druzi vidí, k čemu se hlásíme. Nekritizují, jenom uspokojen popisují. Myslím, že i přes to špatné osvětlení toho malého, smutného, zapáchajícího a špinavého místa osvětlení, ta cvičebna plní svoji funkci skvěle. Alespoň v mém případě. Ti věřící, kteří to místo denně nábožně užívají a udržují, jsou však jaksi zatemnělí...

úryvek je z knihy: Vyšší dimenze tréninku od Vácava Lišky



Ing. Václav Liška

(1954 - 2024)

byl významnou osobností karate v Českých Budějovicích a celém Jihočeském kraji. Narodil se v roce 1954 a karate se začal věnovat v mládí. V roce 1973 založil klub TJ Karate České Budějovice, který se stal jedním z nejúspěšnějších karate klubů v regionu.

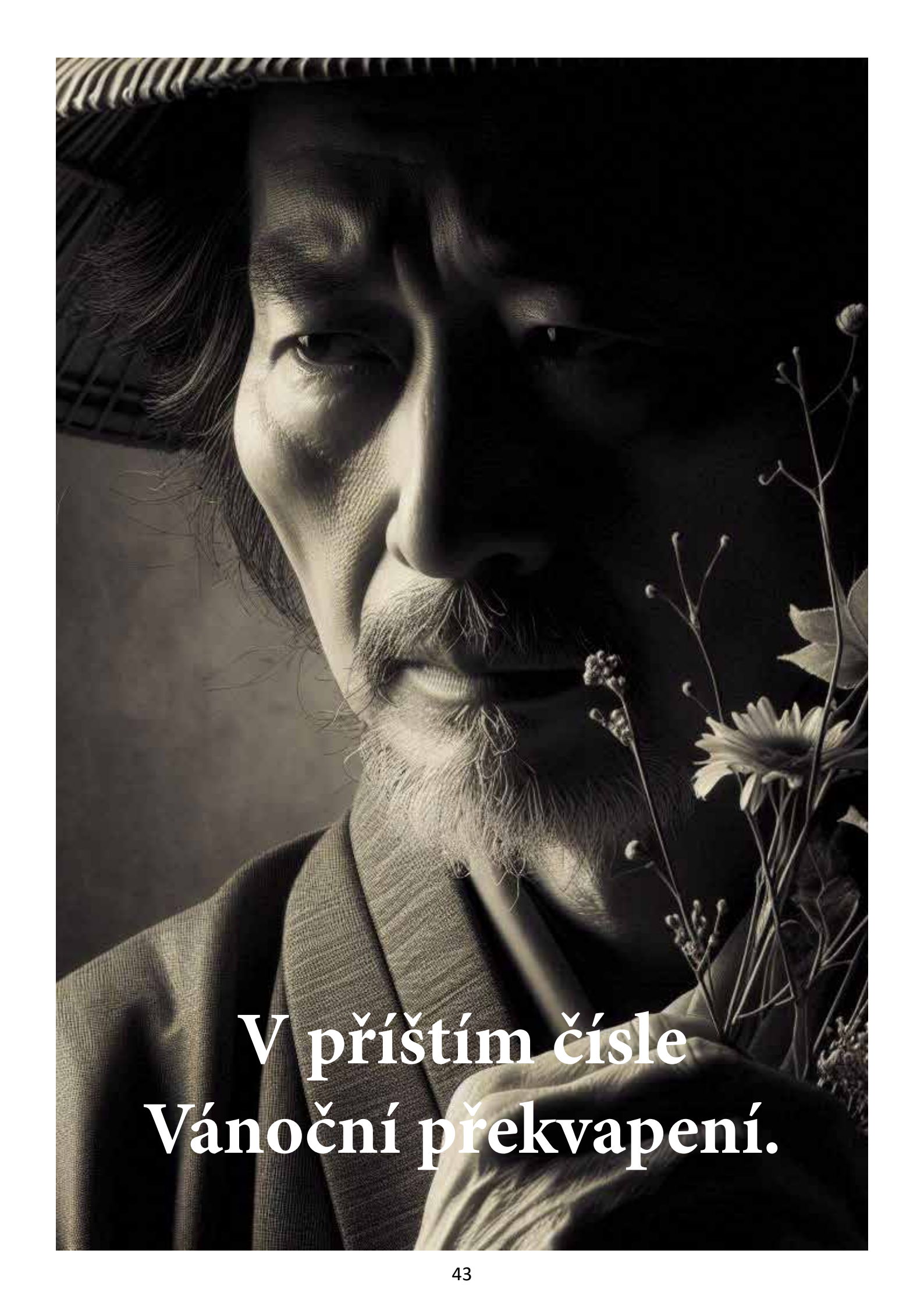
Václav Liška se specializoval na styl Shotokan karate. Tento styl je známý svými silnými a dynamickými technikami, důrazem na správnou formu a hlubokými postoji. Shotokan je jedním z nejrozšířenějších a nejpopulárnějších stylů karate na světě.

Během své kariéry se Václav Liška věnoval nejen trénování, ale také organizaci a propagaci karate. Jeho přínos pro rozvoj tohoto sportu byl obrovský, a to jak na místní, tak na národní úrovni. Pod jeho vedením vyrostlo mnoho úspěšných karatistů, kteří reprezentovali Českou republiku na mezinárodních soutěžích.

Václav Liška se věnoval také tai chi. Vedl pravidelné semináře zaměřené na propojení karate a tai chi. Kromě toho se podílel na publikaci knih o základech tai chi a chi kungu, která se zaměřuje na zdraví a bojová umění

Bohužel, Václav Liška zemřel 10. září 2024 ve věku 70 let. Jeho odkaz však žije dál prostřednictvím jeho žáků a pokračovatelů v TJ Karate České Budějovice.





V příštím čísle
Vánoční překvapení.

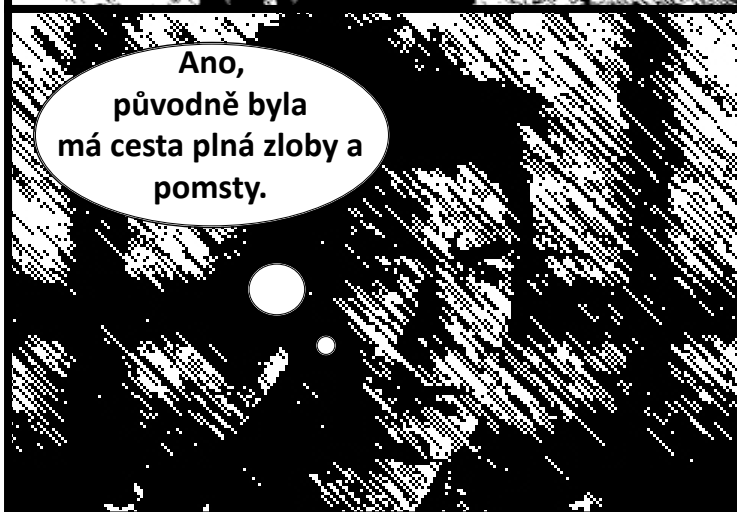
ŠKOLA SEI SHIN





Tak
co mistře,
pomstil jsi nás?

Žáci, které opustil již na něj čekali



Ano,
původně byla
má cesta plná zloby a
pomsty.



Ale,
již to není
cesta po které
chci jít.

Mistře
zklamal jsi nás!!!

Dva roky tréninku v bojovém umění a meditaci mě naučily, že nejdůležitější je disciplína a klid mysli.

V životě je stejně důležité najít rovnováhu mezi prací a odpočinkem, abyste mohli čelit výzvě s jasnou myslí.



Je klíčové ovládat své tělo i mysl, protože jen tak můžete dosáhnout skutečné síly.

Pamatujte, že vytrvalost a trpělivost jsou klíčem k úspěchu, a nikdy nezapomínejte na hodnotu vnitřního míru.



Hledejte své pravé já a buďte věrní sami sobě, protože jen tak můžete dosáhnout skutečného štěstí a naplnění.



A to vše vede k cestě dokonalého člověka.

konec