

SEI SHIN

Význam slova AIKIDÓ

*Útoky
II. část*

*Japonsko-český
výkladový slovník
pro cvičence
aikidó*

*Rozhovor
Christian Tissier*

*Konečné zvládnutí
realizace srdce aikidó*

Basho - haiku

Magazín

Ročník 3 číslo 3

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

OBSAH

str. 3 - 9	Rozhovor: Christian Tissier
str. 10 - 11	AI-KI-DO
str. 12 - 14	Budó
str. 10 - 14	Duch Aikido - Kišomaru Ueshiba
str. 15 - 18	slovník pro cvičence Aikido
str. 19	Pozvánka na seminář
str. 20 - 24	Kanshu Sunadomari - články
str. 26 - 31	Útoky část II.
str. 32 - 33	GJAKUHANMI KATATE DORI IKKJÓ
str. 34	Kulturní okénko
str. 35 - 37	Basho
str. 38 - 39	ŠÓMEN UČI IRIMI NAGE
str. 40 - 41	Šinrin-joku
str. 42 - 43	Wabi-sabi
str. 44 - 50	Duch Aikido - Kišomaru Ueshiba

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.pertlcek@post.cz

Vaše redakce



Příští dvanácté číslo vyjde 30. 9. 2026



Christian Tissier: Řád vycházejícího slunce, 60 let na tatami a budoucnost aikida

V tomto rozhovoru pro Aikido Journal jsme si povídali s Christianem Tissierem krátce poté, co obdržel prestižní japonské vyznamenání Řád vycházejícího slunce. Při ohlédnutí za neuvěřitelnými šedesáti lety strávenými na tatami se Tissier Sensei zamýšlí nad skutečným smyslem budó, nad svým celoživotním hledáním „dokonalosti“ pohybu i nad proměnou svého slavného pařížského dojo. Hovoří také o současném stavu aikida a vysvětluje, proč považuje sjednocení jeho poselství za zásadní pro budoucnost tohoto umění.

Josh Gold: Nedávno jste obdržel jedno z nejprestižnějších japonských vyznamenání, Řád vycházejícího slunce. Jaký význam pro vás toto ocenění v této etapě života má?

Christian Tissier: Je to skutečně velmi významné vyznamenání. Když mi z japonského velvyslanectví zavolali, že mi jej chce japonská vláda udělit, byl jsem upřímně překvapen.

Samozřejmě jsem ho dostal za vše, co jsem během let vykonal pro rozvoj aikida ve světě, ale především za předávání hodnot budó. Mám pocit, že je pro dnešní Japonsko důležité ukazovat osobnosti, které nejsou spojeny jen s obchodem, průmyslem nebo politikou. Chtějí ocenit lidi, kteří rozumějí japonské kultuře a dokážou její hodnoty předávat dál.

Byl jsem velmi překvapený a zároveň velmi šťastný. Je zajímavé, že téměř ve stejné době obdržel podobné, i když vyšší ocenění také Doshu.

Já osobně chci pokračovat s pokorou a považuji toto ocenění za ocenění všech aikidistů na světě. Pokud jsem ho získal já, pak jen proto, že lidé přijíždějí na semináře, cvičí a podporují tuto cestu. Bez praktikujících aikido nemá žádný učitel skutečnou autoritu.

Josh Gold: V Americe i v Evropě přichází mnoho lidí k bojovým uměním kvůli sebeobraně, fyzické kondici nebo osobní disciplíně. Mohl byste vysvětlit, v čem se japonský pohled na bojová umění a budó liší od západního?

Christian Tissier: Myslím si, že dnešní Japonci nevnímají aikido především jako sebeobranu.

Když navštívíte dojo v Japonsku, učitelé vás vedou k technice, ale prakticky neuslyšíte řeči o sebeobraně. Zajímá je především kvalita pohybu a techniky.

Samozřejmě, že sebeobrana je jedním z aspektů aikida. Když se však podíváme na budó jako celek, najdeme zde například kjúdó, tedy lukostřelbu, nebo iaidó a kendó. Tyto disciplíny nejsou přímo spojeny s moderní sebeobranou.

Pro Japonce je budó především vzdělávacím systémem, jehož cílem je formovat lepší lidské bytosti.

Jde o rozvoj čistého a kultivovaného pohybu, podobně jako při čajovém obřadu.

Jde o způsob komunikace. O setkávání s lidmi, porozumění tomu, co vám předávají, a o respekt k druhým. O zachování vlastní integrity i integrity partnera.

Ve chvíli, kdy se z „jutsu“ stalo „dó“, například z džúdžucu v judo, přestalo být hlavním cílem pouze naučit se bojovat. Stala se z toho cesta, jak uchovat ducha samurajů a hlubší kulturní hodnoty japonské tradice. Šedesát let na tatami: hledání dokonalého pohybu

Josh Gold: Aikido cvičíte více než šedesát let. Jaký vztah k němu máte dnes? Nepřichází po tak dlouhé době únava nebo nuda?

Christian Tissier: Když člověk cvičí dvacet nebo třicet let, zvláště ve třiceti nebo čtyřiceti letech, disponuje velkou fyzickou silou. Rozumí technikám a někdy může získat

pocit, že už se vlastně všechno naučil. Pokračuje pak hlavně proto, že je to příjemná pohybová aktivita.

Jenže ve skutečnosti je to úplně jinak.

Mám pocit, že teprve nyní začínám opravdu chápat, jak najít dokonalý pohyb, jak se pohybovat hospodárně a jak dosáhnout skutečně čistého gesta.

Právě proto mám chuť cvičit stále víc.

Na včerejším semináři jsem se soustředil na to, aby pohyb obsahoval jen to nejnужnější.

Jen minimum potřebného pohybu, provedeného co nejčistším způsobem.

Často si totiž sami vytváříme překážky tím, že chceme být silnější nebo více tlačit.

Vezměme si například ikkjó. Je to podobné jako jízda na kole.

Musíte najít správnou osu.

Když tlačíte oběma nohama současně stejnou silou, kolo nejede. Pohyb vzniká tím, že se otáčíte kolem osy.

Pokud nevytváříte překážku, partner nemá proti čemu klást odpor.

Stejně je to u iriminage. Pokud začnete tlačit protivníkovi na krk, okamžitě narazíte na odpor.

Pokud se však dokážete dokonale pohybovat kolem osy těla, partner jednoduše projde kolem.

Je to podobné jako u toreadora.

Býk je nesmírně silný. Toreador se však nestaví přímo proti němu, nesnaží se ho zastavit ani odstrčit. Otevře prostor a nechá býka projít.

Právě tímto směrem se dnes ubírá můj výzkum aikida.



Josh Gold: Ve svém pařížském dojo už dnes netrávíte tolik času jako dříve. Le Cercle Tissier však bylo vždy známé tím, že sdružovalo mnoho různých bojových umění. Jaké výhody a nevýhody má dojo s více disciplínami oproti dojo zaměřenému pouze na aikido nebo jiu-jitsu?

Christian Tissier: Na dojo je to opravdu velká budova. Má čtyři oddělené tréninkové prostory. Hlavní dojo má plochu dvě stě metrů čtverečních a další tři sály po sto metrech.

Protože mají samostatné vstupy, mohou současně probíhat čtyři různé tréninky, aniž by se navzájem rušily.

Když jsem se vrátil z Japonska, člověk, který mě přivedl ke spolupráci, se později odstěhoval na jih Francie a požádal mě, abych po něm dojo převzal. Budovu jsem koupil, ale neměl jsem žádné peníze. Právě ekonomická realita mě donutila pozvat do dojo i další disciplíny, aby bylo možné celý prostor finančně udržet. Zpočátku zde bylo především aikido, vedle tradičního karate, juda a jógy. Před několika lety jsem se rozhodl dojo prodat. Jezdit dvakrát nebo třikrát týdně do Paříže, vracet se domů a o víkendech cestovat po seminářích už pro mě bylo příliš náročné.

Novými majiteli se stali lidé kolem velmi známého instruktora brazilského jiu-jitsu. Aikido se tam stále vyučuje, ale přibýlo BJJ, menší sekce MMA a také box, který je dnes ve Francii mimořádně populární. Noví majitelé řeší stejný problém jako kdysi já. Tak velké zařízení stojí hodně peněz a je potřeba nabídnout veřejnosti různé disciplíny.

Upřímně řečeno, kdybych dnes otevíral dojo, zvolil bych mnohem menší prostor.

V osmdesátých, devadesátých letech a na počátku nového tisíciletí u nás cvičilo kolem pěti set aikidistů. Tehdy nestačilo ani dvousetmetrové dojo.

Dnes je mimo velké semináře těžké zaplnit dojo stovkou lidí.

Svět bojových umění se změnil. Objevily se systémy jako Krav Maga, Systema a mnoho dalších.

Obecně mezi jednotlivými skupinami příliš nedochází ke vzájemnému tréninku. Mentalita japonského budó a například brazilských bojových sportů je poměrně odlišná.

Přesto se naše dojo proslavilo právě tím, že pod jednou střechou nabízelo autentickou výuku na nejvyšší úrovni v mnoha různých disciplínách.

Mezi instruktory navíc vždy panoval hluboký vzájemný respekt.

Přátelství a výuka v San Franciscu

Josh Gold: V dubnu přijedete do Spojených států vyučovat seminář v dojo Jimmyho Friedmana v San Franciscu. Jak vzniklo vaše přátelství?

Christian Tissier: Je to zvláštní příběh.

Jimmy přijel na seminář do mého dojo v Paříži asi před dvaceti nebo pětadvaceti lety. Byl velmi tichý a soustředěný. Protože tehdy dojo navštěvovalo obrovské množství lidí,

vůbec jsem si ho nezapamatoval.

O několik let později mi napsal ze San Franciska a pozval mě k sobě.

Normálně podobná pozvání od lidí, které neznám, nepřijímám. Nabídek mám dost a obvykle chci, aby lidé nejprve několikrát přijeli na moje semináře, abychom se poznali.



Ale z nějakého důvodu, který dodnes nedokážu vysvětlit, jsem souhlasil.

Když jsme s mojí ženou Natalií přiletěli do San Francisca, čekal tam Jimmy se svým synem Lincolnem, kterému tehdy byly čtyři nebo pět let.

Okamžitě jsem cítil určité spojení.

Jimmy je mnohem excentričtější než já, ale je naprosto autentický.

Hned jsem měl pocit, že je to člověk, který by mě nikdy nezradil.

Postupně se z toho stalo skutečné přátelství.

Už mnoho let mi posílá zprávy každých pár dní, jen aby pozdravil nebo poslal fotografii.

Navštívil mě ve Francii, byli jsme spolu na Korsice a když nedávno strávil měsíc v Kambodži, posílal mi každý den fotografie.

Jsme jako bratři. Máme se opravdu rádi.

Rád tam také učím, protože je to malé a velmi osobní dojo.

V Evropě někdy učím na seminářích s osmi sty lidmi na tatami, například v Polsku. To je úplně jiný zážitek.

U Jimmyho je menší skupina oddaných lidí, kteří přijíždějí z Washingtonu, Chicaga, New Yorku, Evropy i Mexika.

S těmi lidmi cítím velmi zvláštní a osobní spojení.

Budoucnost aikida

Josh Gold: Jak se díváte na budoucnost aikida v roce 2026 a v dalších letech?

Christian Tissier: Během pandemie COVID-19 aikido ztratilo mnoho lidí. Komunita stárne.

Pokud někdo cvičil dvacet nebo pětadvacet let a ve věku kolem padesáti let musel na tři roky přestat, návrat bývá velmi obtížný.

Mnozí si našli jiné aktivity, například jógu nebo gymnastiku, a zůstali u nich.

Dalším problémem je, že aikido je velmi specifická disciplína a někdy neumíme dobře

vysvětlit, co vlastně představuje.

Existuje mnoho různých skupin a neexistuje jednotné poselství.

Když se zeptáte různých lidí, co je aikido, dostanete různé odpovědi.

Někdo řekne, že jde o sebeobranu.

Jiný bude mluvit o ki a esoterice.

Další ho popíše jako vzdělávací systém.

Potřebujeme v tom mít jasno.

Myslím si, že Hombu Dojo jasno má.

Neříká lidem: „Přijďte a budete silnější.“

Říká: „Aikido je kulturní japonská aktivita budó.“

Pokud nebudeme mít společné poselství, lidé přijedou na seminář, inspirují se, vrátí se domů a tam uslyší úplně jinou filozofii.

Techniky mohou být stejné, ale způsob, jakým se o aikidu mluví, se výrazně liší.

Jako komunita bychom se měli vážně zamyslet nad tím, jak toto poselství sjednotit a předat budoucím generacím.

Josh Gold: Ještě jednou gratuluji k ocenění a doufám, že se v dubnu uvidíme v San Franciscu. Děkuji za rozhovor.

Christian Tissier: Děkuji.

článek byl přeložen z: https://aikidojournal.com/2026/03/06/interview-with-christian-tissier-the-order-of-the-rising-sun-60-years-on-the-mat-and-the-future-of-aikido/?utm_source=chatgpt.com

Christian Tissier

Christian Tissier (*7. února 1951, Paříž) patří k nejvýznamnějším osobnostem světového aikida a je považován za jednoho z nejvlivnějších evropských učitelů tohoto bojového umění. Jako první nejaponský učitel získal hodnost 8. dan Aikikai a titul Shihan, což z něj činí jednu z nejuznávanějších autorit současného aikida.

Začátky

S bojovými uměními se setkal již v dětství prostřednictvím juda. Ve věku jedenácti let začal v roce 1962 studovat aikido v Paříži pod vedením Jeana-Clauda Taverniera a později pokračoval u japonského mistra Mutsura Nakazona. Již jako velmi mladý cvičenec vynikal talentem a mimořádnou pílí. Ve svých sedmnácti letech získal 2. dan, což bylo v tehdejší Evropě výjimečné.

Sedm let v Japonsku

V roce 1969, krátce po dokončení studia, odjel do Japonska. Původně plánoval zůstat pouze několik měsíců, ale jeho pobyt se nakonec protáhl na sedm let. Během této doby každodenně trénoval v legendárním dojo Aikikai Hombu Dojo v Tokiu. Největší vliv na jeho vývoj měli mistři Seigo Yamaguchi, Kisaburo Osawa a druhý doshu aikida Kisshomaru Ueshiba.

Vedle aikida studoval také japonský šerm kenjutsu pod vedením Minoru Inaba a později se věnoval i kickboxu. Současně

studoval japonštinu na tokijských školách a vyučoval francouzský jazyk na Francouzském lyceu a Francouzsko-japonském institutu v Tokiu.

Návrat do Francie

Po návratu do Francie v roce 1976 se plně věnoval výuce aikida. Postupně vybudoval vlastní školu a stal se jednou z klíčových osobností francouzského aikida. Jeho technický styl, inspirovaný především Yamaguchi Senseiem, si získal popularitu po celé Evropě.

V roce 1983 se podílel na založení francouzské federace aikida FFAAA a po mnoho let působil jako technický garant a pedagogický vedoucí. Jeho semináře začaly přitahovat stovky, později i tisíce cvičenců z celého světa.

Le Cercle Tissier

Významnou kapitolou jeho života bylo vybudování slavného dojo Le Cercle Tissier ve Vincennes u Paříže. Toto centrum se stalo jedním z nejvýznamnějších evropských středisek bojových umění. Vedle aikida zde našly domov také další disciplíny, například judo, karate, brazilské jiu-jitsu či box. Dojo navštěvovali studenti z celé Evropy a mnozí dnešní učitelé aikida zde získali významnou část svého vzdělání.

Shihan a 8. dan

V roce 2002 obdržel od Aikikai titul Shihan, který je udělován pouze nejvýznamnějším učitelům. V lednu 2016 mu doshu Moriteru Ueshiba udělil hodnost 8. dan Aikikai. Tissier se tak stal prvním nejaponským učitelem v historii, který tohoto stupně dosáhl.

Styl a odkaz

Christian Tissier je známý mimořádně elegantním a plynulým technickým projevem. Ve svých seminářích často zdůrazňuje hledání správné osy pohybu, ekonomii síly a schopnost vést partnera bez zbytečného odporu. Navazuje tak na tradici svého učitele Yamaguchi Senseie a současně rozvíjí vlastní přístup k aikidu.

Během více než šedesáti let praxe vychoval několik generací instruktorů a významně

přispěl k rozšíření aikida nejen ve Francii, ale po celé Evropě, v Severní i Jižní Americe a dalších částech světa. Dnes je považován za jednu z nejvýraznějších osobností moderní historie aikida.

V roce 2025 obdržel od japonské vlády prestižní vyznamenání Order of the Rising Sun za dlouholetý přínos k šíření japonské kultury a hodnot budó ve světě, což představuje jedno z nejvyšších ocenění, kterého se může zahraniční učitel bojových umění dočkat.



Aikidó

je mnohem více než jen bojové umění; je to komplexní systém pohybu, etiky a duchovního rozvoje. Abychom plně pochopili jeho hloubku, musíme se podívat pod povrch techniky a zaměřit se na samotný název, který v sobě nese esenci celého učení zakladatele Morihei Uešiby.

Zde je podrobný pohled na význam jednotlivých znaků, historii a filosofii, která tvoří životy tisíců praktikujících po celém světě.

Etymologie: Tři znaky, jedna cesta
Slovo Aikidó se skládá ze tří japonských znaků (kanji), z nichž každý představuje hluboký koncept:

Ai – Harmonie, sjednocení
První znak, Ai, se často překládá jako harmonie, sjednocení nebo koordinace. Vyjadřuje schopnost splynout s okolím, s partnerem nebo s vesmírem. V boji kontextu to neznamena pasivitu, ale aktivní proces přizpůsobení se útoku tak, aby nebyl vytvořen střet. Namísto síly proti síle volí praktikující aikida cestu napojení se na pohyb útočníka.

Ki – Životní energie, duch
Ki je jeden z nejsložitějších pojmů v asijské kultuře. Představuje vitální energii, která proudí vším živým, dech vesmíru nebo vnitřní sílu člověka. V aikidu se Ki projevuje skrze záměr, soustředění a dechovou sílu (kokjú). Praktikující se učí tuto energii kultivovat a neblokovat ji strachem nebo svalovým napětím.

Dó – Cesta
Znak Dó (v čínštině Tao) znamená cestu,

stezku nebo způsob života. Naznačuje, že aikidó není cíl, kterého lze dosáhnout (např. získání černého pásu), ale celoživotní proces zdokonalování. Je to disciplína, která přesahuje hranice tělocvičny (dodžó) a prostupuje do každodenního jednání člověka.

Složený význam: Aikidó lze tedy přeložit jako „Cesta harmonie s životní energií“ nebo „Cesta sjednocení ducha“.

Historický kontext: Od války k míru
Kořeny aikida sahají hluboko do japonské historie, konkrétně k technikám Daitó-rjú Aiki-džúdzucu, které byly po staletí předávány v klanu Takeda.

Zakladatel aikida, Morihei Uešiba (1883–1969), známý jako Ó-sensei (Velký učitel), byl mistrem mnoha bojových umění.

Rozhodujícím momentem pro vznik aikida však nebyla jen jeho technická zdatnost, ale jeho duchovní hledání. Uešiba byl hluboce ovlivněn náboženstvím Ómotó-kjó, které hlásalo univerzální bratrství a ochranu veškerého života.

Po druhé světové válce Uešiba transformoval svou smrtící bojovou techniku v umění míru. Uvědomil si, že skutečným vítězstvím není porážka nepřítele, ale vítězství nad vlastním egem a agresivitou (Masakacu Agacu – „Pravé vítězství je vítězství nad sebou samým“). Oficiálně byl název Aikidó registrován v roce 1942, čímž se definitivně oddělilo od čistě destrukčních bojových systémů.

Filosofie aikida: Boj bez boje
Filosofie aikida je unikátní tím, že odmítá koncept soupeření. V aikidu neexistují útočné techniky; vše začíná reagovat na agresi. Hlavní pilíře této filosofie jsou:

Nenásilí (Ahimsa): Cílem techniky není zabít útočníka, ale neutralizovat jeho agresi a dovést situaci k bezpečnému konci pro obě strany.

Kruhový pohyb: Zatímco agrese je lineární a tvrdá, aikidó reaguje kruhem a spirálou. Útok je veden kolem těla obránce, který však ztrácí svou vlastní sílu.

Irimi a Tenkan: Dva základní principy pohybu. Irimi (vstup) znamená vstoupit přímo do centra konfliktu s odvahou, zatímco Tenkan (obrat) znamená plynulé odvedení síly stranou.

Aiki-džindžicu: Koncept „láskyplné ochrany“. Uešiba věřil, že aikidó by mělo být nástrojem k uzdravení světa, nikoli k jeho ničení.

Co znamená aikidó pro praktikující?

Pro ty, kteří se vydají na cestu aikida, se toto umění stává laboratoří lidských vztahů a osobního růstu.

Fyzická úroveň: Praktikující (aikidóka) získává neobyčejnou stabilitu, pružnost a cit pro pohyb. Učí se padat bez zranění (ukemi , což je metafora pro schopnost „vstát po každém pádu“ i v životě. Trénink rozvíjí koordinaci těla a mysli.

Psychologická úroveň: V dódžó se lidé učí pracovat se strachem a stresem. Když na vás někdo útočí (byť cvičně), přirozenou reakcí je ztuhnutí nebo reagovat. Aikidó se učí zůstat uvolněný a klidný i pod tlakem. Tato schopnost „zachovat chladnou hlavu“ je přímo přenositelná do stresových situací v práci nebo v rodině.

Sociální úroveň: V aikidu neexistují soutěže ani vítězové. Cvičí se v páru, kde si partneři role střídají (uke – ten, kdo přijímá techniku; tori – ten, kdo ji provádí). To buduje vzájemný respekt, empatii a schopnost spolupracovat is někým, kdo má jinou jinou konstituci nebo mentalitu.

Duchovní rozměr: Pro pokročilé je aikidó

formou „meditace v pohybu“. Je to hledání vnitřního středu (seika tanden) a spojení se s přirozeným řádem věcí. Praktikující se snaží být v souladu se světem, nikoli v opozici vůči němu.

Aikidó je fascinující disciplína, která v sobě snoubí efektivitu samurajských technik s hluboce humanistickým poselstvím. Skrze studium znaků Ai, Ki a Dó se praktikující neučí jen to, jak někoho povalit na zem, ale především to, jak budovat mosty místo zdí. Je to cesta, která začíná na žíněnce tatami , ale jejím skutečným kolbištěm je náš každodenní charakter.



Budó – od umění války k cestě harmonie Historie, filosofie a proměna japonských bojových umění

Když dnes vstoupíme do dódžó aikidó, ukloníme se kamize, pozdravíme učitele a zahájíme trénink, jen málokdy si uvědomujeme, že se dotýkáme tradice staré stovky let. Každá technika, každý princip práce s tělem a myslí, každé gesto respektu je součástí dlouhého historického vývoje, během něhož se původně ryze válečnická umění proměnila v cestu osobního rozvoje. Tato cesta, kterou Japonci označují slovem budó, představuje jeden z nejpozoruhodnějších kulturních odkazů Japonska. Není totiž pouze souborem bojových technik ani sportovní disciplínou. Budó je především způsobem života a prostředkem kultivace člověka.

Pro aikidisty má pochopení budó zvláštní význam. Aikidó totiž vzniklo jako jeden z vrcholů historické proměny japonských bojových umění. Jeho zakladatel Morihei Uešiba navázal na staleté tradice samurajských škol, ale současně jejich původní smysl zásadně přehodnotil. Abychom porozuměli jeho odkazu, musíme nejprve pochopit cestu, kterou prošla japonská bojová umění od krvavých bojišť feudálního Japonska až k moderním dódžó současného světa.

Počátky japonských bojových umění sahají hluboko do raného středověku. V období formování samurajské vrstvy mezi 10. a 12. stoletím se postupně vytvářely první bojové systémy zaměřené na praktické potřeby válečníků. Tehdejší Japonsko bylo

zemí neustálých konfliktů mezi šlechtickými rody a regionálními vládci. Samurajové představovali vojenskou elitu, jejímž úkolem bylo bojovat, chránit svého pána a v případě potřeby za něj položit život.

Bojová umění této doby byla označována jako bujutsu, tedy bojové techniky. Slovo „jutsu“ znamená techniku, metodu nebo dovednost. Cílem bujutsu nebyl osobní rozvoj ani duchovní zdokonalení. Jediným měřítkem byla účinnost. Technika musela fungovat na bojišti, kde rozhodovaly zlomky sekund a kde chyba znamenala smrt.

V průběhu staletí vzniklo velké množství škol známých jako rjú. Každá z nich rozvíjela vlastní metody boje a často si své poznatky pečlivě střežila. Některé školy se zaměřovaly na šerm mečem, jiné na boj kopím, lukostřelbu nebo boj beze zbraně. Vedle technických dovedností se vyučovala i taktika, strategie, práce s psychikou protivníka a způsoby vedení vojenských jednotek. Tradiční bojová umění byla komplexním systémem přípravy válečníka.

V evropském prostředí bývají samurajové často romantizováni jako rytíři Dálného východu. Skutečnost však byla mnohem tvrdší. Samuraj nebyl filozofem hledajícím harmonii, ale profesionálním bojovníkem, jehož úkolem bylo zvítězit. Přesto se již v této době začínají objevovat zárodky myšlenek, které později povedou ke vzniku budó.

Velký význam měl zejména vliv buddhismu a šintoismu. Samurajové si postupně uvědomovali, že samotná technická dovednost nestačí. Bojovník musí být schopen ovládat svůj strach, hněv a emoce. Musí dokázat jednat rozhodně i tváří v tvář smrti. Z této potřeby vyrůstá zájem o zenový buddhismus, který začíná od 13. století výrazně ovlivňovat samurajskou kulturu.

Zen nabízel něco, co válečníci potřebovali více než složité teologické úvahy – schopnost plně žít v přítomném okamžiku. Učil, že skutečná síla nevychází z emocí ani z intelektuálních konstrukcí, ale z přímého a ničím nerušeného vnímání reality. Ideálem se stával stav označovaný jako mušin, tedy „mysl bez myslí“ nebo „mysl bez připoutanosti“. Nešlo o absenci myšlení, ale o stav, kdy mysl není svazována strachem, hněvem, pochybnostmi nebo egem. Zenový přístup se postupně stal nedílnou součástí samurajské kultury. Mnozí mistři šermu studovali pod vedením zenových mnichů a hledali propojení mezi bojovou dovedností a duchovní disciplínou. Již tehdy se začíná rodit myšlenka, že skutečný protivník nemusí stát před námi, ale může se skrývat uvnitř nás samotných.

Další zásadní proměna nastala na počátku 17. století. Po dlouhém období občanských válek sjednotil Tokugawa Iejasu zemi a založil šógunát, který vládl více než dvě stě padesát let. Nastalo období relativního míru. Paradoxně právě mír znamenal pro bojová umění zásadní výzvu.

Samurajové byli po staletí vychováni jako válečníci, ale nyní neměli kde bojovat. Mnozí se stali úředníky, správci nebo učenci. Bojová umění neztratila význam, ale jejich účel se začal měnit. Stále více mistrů si kladlo otázku, jaký smysl má trénink technik určených k zabíjení ve společnosti, která válku nepotřebuje.

Právě v této době začíná postupný přechod od bujutsu k budó. Zatímco bujutsu znamenalo techniku boje, budó představovalo cestu bojovníka. Pozornost se přesouvá od samotného vítězství k procesu osobního rozvoje. Trénink již neslouží pouze k získání bojové převahy, ale také k formování charakteru.

Významnou roli zde sehrál konfucianismus,

který zdůrazňoval morální odpovědnost, disciplínu, respekt a správné mezilidské vztahy. Díky němu se v bojových školách rozvíjela etiketa, důraz na úctu k učiteli i odpovědnost vůči společnosti. Postupně se vytvářel ideál bojovníka, který není pouze silný, ale také morálně vyspělý.

S tím souvisel i vznik konceptu bušidó, cesty válečníka. Ačkoli bývá bušidó často prezentováno jako pevně daný kodex, ve skutečnosti šlo spíše o soubor ideálů, které se vyvíjely v průběhu staletí. Patřily mezi ně odvaha, čest, věrnost, spravedlnost, sebeovládání a soucit. Důležitá byla také schopnost přijmout smrt bez strachu, protože vědomí vlastní smrtelnosti mělo vést k hlubšímu prožívání života.

V průběhu období Edo se z bojových umění stále více stávala cesta sebezdokonalování. Nejvyšším cílem již nebylo porazit protivníka, ale překonat vlastní nedostatky. Tento princip se stal jedním z hlavních pilířů budó a přežil až do současnosti.

Další dramatický zlom přinesla druhá polovina 19. století. Restaurace Meidži ukončila feudální systém a zahájila rychlou modernizaci Japonska. Samurajská vrstva byla zrušena, nošení mečů zakázáno a tradiční bojová umění se ocitla na okraji společnosti. Mnozí se domnívali, že jejich éra definitivně skončila.

Právě tehdy však došlo k další velké transformaci. Někteří mistři si uvědomili, že bojová umění mohou být cenná nejen jako vojenská dovednost, ale také jako prostředek výchovy. Nejvýznamnější osobností tohoto období byl Kanó Džigoró, zakladatel džúdó. Kanó převzal techniky tradičního džúdžucu, odstranil nejnebezpečnější prvky a vytvořil systém zaměřený na vzdělávání mládeže. Džúdó se stalo prvním moderním budó v pravém slova smyslu.

Jeho příklad následovaly další disciplíny. Z kenjutsu vzniklo kendó, z okinawských bojových systémů karatedó. Společným znakem těchto nových umění byl důraz na osobní rozvoj, disciplínu a morální hodnoty. Technika zůstávala důležitá, ale nebyla již cílem sama o sobě.

Ve 20. století dosáhla transformace budó svého vrcholu v osobnosti Morihei Uešiby. Zakladatel aikidó prošel tvrdým výcvikem v několika tradičních školách bojových umění a dosáhl mistrovské úrovně především v systému Daitó-ryú aikidžúdžucu. Současně však intenzivně studoval náboženství, filozofii a duchovní nauky.

Uešibovy zkušenosti ho postupně přivedly k přesvědčení, že skutečné budó nemůže být založeno na ničení druhých lidí. Tvrdil, že cílem bojového umění není zvítězit nad protivníkem, ale vytvořit harmonii. Jeho slavný výrok, že „pravé budó je dílem lásky“, představoval radikální odklon od tradičního chápání boje.

Aikidó tak vzniklo jako syntéza bojové účinnosti a hluboké duchovní filozofie. Uke přestal být nepřítelem a stal se partnerem. Konflikt nebyl vnímán jako střet dvou vůlí, ale jako narušení harmonie, kterou je třeba obnovit. Technika se stala prostředkem porozumění, nikoli nástrojem dominance.

Právě zde nacházíme jeden z nejhlubších odkazů budó. V jeho nejvyšší podobě nejde o vítězství nad druhými lidmi. Jde o proměnu člověka samotného. O schopnost zachovat klid uprostřed chaosu, jednat bez nenávisti a překonávat vlastní ego.

Moderní svět se od světa samurajů zásadně liší. Většina z nás nikdy nebude muset čelit boji na život a na smrt. Přesto budó neztratilo svůj význam. Současný člověk totiž bojuje s jinými protivníky – se stresem,

strachem, nejistotou, agresivitou nebo vnitřní roztříštěností. Principy budó mu mohou pomoci stejně jako kdysi samurajům.

Dódžó se stává místem, kde se učíme soustředění, disciplíně a respektu. Každý pád, každé opakování techniky a každá úklona představují malý krok na cestě sebezdokonalování. V tomto smyslu je budó stále živou tradicí. Nejde o muzeální relikvii minulosti, ale o cestu, která si zachovává svou aktuálnost i v jednadvacátém století.

Pro aikidistu má budó zvláštní význam právě proto, že aikidó představuje jednu z nejzralejších forem této tradice. V jeho filozofii nacházíme odkaz samurajských škol, zenovou schopnost být plně přítomen, šintoistickou úctu k harmonii i konfuciánský důraz na morální odpovědnost. Morihei Uešiba dokázal všechny tyto proudy spojit do jednotného celku, jehož cílem není vítězství nad druhými, ale sjednocení člověka se sebou samým i s okolním světem.

Historie budó je tedy historií neustálé proměny. Z technik určených k přežití na bojišti se stala cesta osobního rozvoje. Z umění války vzniklo umění harmonie. A právě v této schopnosti proměny spočívá jeho největší síla. Budó nás učí, že skutečný boj se neodehrává mezi lidmi, ale uvnitř každého z nás. A stejně jako samurajové minulosti i my dnes stojíme před stejnou výzvou – naučit se zvítězit nad vlastním strachem, egem a omezeními. Teprve tehdy se bojové umění stává skutečnou cestou.

Japonsko-český výkladový slovník pro cvičence aikidó

Aikidó používá řadu japonských výrazů, které nelze jednoduše přeložit jedním českým slovem. Mnohé termíny v sobě nesou nejen technický význam, ale také filozofický a historický kontext. Následující slovníček nabízí stručné vysvětlení nejčastěji používaných pojmů v aikidó.

A

Ai

Překlad: harmonie, spojení, soulad
Jedna ze základních myšlenek aikidó. Ai znamená schopnost spojit se s pohybem, energií a záměrem partnera místo přímého odporu. Nejde o podřízenost ani pasivitu, ale o nalezení společného pohybu.

Aiki

Překlad: sjednocení energie
Klíčový princip aikidó. Označuje schopnost sladit svůj pohyb, načasování a energii s pohybem partnera. Aiki neznamena fyzickou sílu, ale schopnost vytvořit harmonii i v konfliktní situaci.

Aikidó

Překlad: cesta harmonie energie
Moderní japonské bojové umění založené Moriheiem Uešibou. Cílem není porazit protivníka, ale obnovit harmonii a zvládnout konflikt bez zbytečného násilí.

Atemi

Překlad: úder na tělo
V aikidó slouží atemi většinou k narušení rovnováhy nebo soustředění útočníka. Nemá primárně za cíl způsobit zranění.

B

Bokken

Překlad: dřevěný meč

Tréninková pomůcka používaná při cvičení aikiken. Pomáhá pochopit vzdálenost, načasování a původ mnoha technik aikidó.

Budó

Překlad: cesta bojovníka
Souhrnné označení tradičních japonských bojových umění zaměřených nejen na techniku, ale i na rozvoj charakteru.

D

Dan

Překlad: mistrovský stupeň
Vyšší technická úroveň následující po stupních kjú.

Dódžó

Překlad: místo cesty
Prostor určený pro studium bojového umění. V tradičním pojetí nejde pouze o tělocvičnu, ale o místo osobního rozvoje.

H

Hanmi

Překlad: postoj
Základní postavení těla v aikidó. Tělo je natočeno šikmo vůči partnerovi, což umožňuje lepší pohyblivost a stabilitu.

Hara

Překlad: centrum těla
Oblast pod pupkem považovaná v japonské tradici za centrum síly, stability a rovnováhy.

Henka waza

Překlad: variace technik
Přechod z jedné techniky do druhé podle situace.

I

Irimi

Překlad: vstup

Základní princip pohybu. Vstup do prostoru útočníka s cílem převzít iniciativu.

Irimi nage

Překlad: hod vstupem

Jedna z nejcharakterističtějších technik aikidó. Nage vstupuje za partnera a pomocí pohybu celého těla jej vyvede z rovnováhy.

Ikkjó

Překlad: první technika

První a základní kontrolní technika. Pracuje s ovládnutím paže a ramenního kloubu.

K

Kaeši waza

Překlad: proti-techniky

Techniky vznikající jako reakce na původní techniku partnera.

Kamae

Překlad: postoj, připravenost

Nejde pouze o fyzickou pozici, ale také o psychický stav připravenosti.

Katate dori

Překlad: uchopení jednoho zápěstí

Jeden z nejčastějších útoků používaných při nácviku technik.

Ki

Překlad: energie, životní síla

Obtížně přeložitelný pojem. V aikidó označuje životní energii, vnitřní sílu, ale také kvalitu pozornosti a záměru.

Kiai

Překlad: soustředěný výkřik

Vyjádření energie, odhodlání a koncentrace.

Kokjú

Překlad: dech

V aikidó znamená mnohem více než fyziologické dýchání. Představuje propojení těla, pohybu a energie.

Kokjú nage

Překlad: dechový hod

Skupina technik založených na načasování, práci tělem a využití pohybu partnera.

Kokjú rjoku

Překlad: síla dechu

Schopnost využívat celé tělo jako jeden celek.

Kotegaeši

Překlad: otočení zápěstí směrem ven

Jedna z nejznámějších technik aikidó. Kontroluje zápěstí a vyvádí partnera z rovnováhy.

Kuzuši

Překlad: narušení rovnováhy

Nezbytný předpoklad úspěšné techniky.

M

Ma-ai

Překlad: správná vzdálenost

Jedna z nejdůležitějších dovedností v aikidó. Nejde pouze o fyzickou vzdálenost, ale o vztah mezi dvěma cvičenci.

Misogi

Překlad: očista

Tradiční japonská praxe tělesné i duchovní očisty.

Mokuso

Překlad: meditace

Krátké zklidnění mysli před nebo po tréninku.

Musubi

Překlad: spojení

Schopnost vytvořit spojení s partnerem dříve, než dojde ke střetu sil.

Mušin

Překlad: mysl bez připoutanosti

Stav plné přítomnosti bez strachu,

hněvu nebo očekávání.

N

Nage

Překlad: ten, kdo provádí techniku

Osoba vykonávající techniku.

Nikjó

Překlad: druhý princip

Kontrolní technika působící na zápěstí a předloktí.

O

Omote

Překlad: přední varianta

Provedení techniky před partnerem.

R

Rei

Překlad: úcta, respekt

Jeden z nejdůležitějších principů budó. Úklona není formalita, ale vyjádření respektu.

Randori

Překlad: volné cvičení proti více útočníkům

Pokročilé cvičení rozvíjející pohyb, prostorové vnímání a psychickou odolnost.

S

Seiza

Překlad: formální sed

Tradiční způsob sezení na kolenou.

Sensei

Překlad: učitel

Doslova „ten, kdo se narodil dříve“. Člověk, který má více zkušeností na cestě studia.

Senpai

Překlad: starší žák

Pokročilejší cvičenec.

Shihó nage

Překlad: hod do čtyř směrů

Jedna z nejdůležitějších technik aikidó. Pohyb vychází z práce s mečem a umožňuje kontrolovat partnera v různých směrech.

Shikko

Překlad: chůze po kolenou

Tradiční cvičení rozvíjející stabilitu a práci boků.

Sankjó

Překlad: třetí princip

Kontrolní technika vytvářející spirálové působení na zápěstí a paži.

Suwari waza

Překlad: techniky v kleku

Techniky prováděné oběma partnery z pozice seiza.

T

Tai sabaki

Překlad: práce tělem

Způsob pohybu a vyhýbání se útoku.

Tenkan

Překlad: otočení

Jeden ze základních principů pohybu v aikidó. Otočení kolem vlastní osy za účelem převzetí kontroly nad situací.

Tantó

Překlad: nůž

Dřevěný nůž používaný při tréninku.

Tantó dori

Překlad: obrana proti noži

Cvičení zaměřené na zvládnutí útoku nožem.

Tori

V aikidu je tori cvičící, který provádí obrannou techniku proti útoku partnera. Jeho úkolem je správně načasovat pohyb, využít sílu útoku a bezpečně vést techniku.

U

Uke

Překlad: ten, kdo přijímá techniku

Partner, který útočí a následně přijímá techniku.

Ukemi

Překlad: přijímání tělem

Systém pádů a kotoulů umožňující bezpečné provádění technik.

Uširo

Překlad: zezadu

Označení útoků vedených zezadu.

Y

Jonkjó

Překlad: čtvrtý princip

Kontrolní technika využívající tlak na nervové body předloktí.

Z

Zanšin

Překlad: pokračující pozornost

Stav bdělosti a připravenosti i po dokončení techniky.

AIKIDO

Loučení s létem



合気道

společný seminář v Borovanech, po tréninku večerní párty na Symalce

26.9.2026

sobota: 10:00 - 12:30, 15:00 - 17:30

U Stropnice 285 Borovany

poplatek: jeden trénink 300Kč,

celý seminář 500Kč

MUDr. Ján Pertlíček

E-mail: jan.pertlicek@post.cz

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

Petr Dražan
4. dan Aikikai

Ján Pertlíček
5. dan Aikikai

AIKIDO

SEI SHIN



TRIO Z TŘEBÍČE

PÁTEČNÍ CVIČENÍ U NÁS

ZÁŘÍ

4.

2026

pátek 16:00 - 18:30,
po tréninku společné posezení

KONTAKT: MUDr. JÁN PERTLÍČEK

jan.pertlicek@post.cz

WWW.AIKIDO-BUDEJOVICE.CZ

*Forma je druhořadá. Hledej pravý smysl,
probud' svou duši a dosáhni mistrovství
srdce.*

– Morihei Uešiba-

Dar života

Spříchodem nového roku získávají všechny živé bytosti další rok života. Je nevyhnutelné, že naše tělo bude stárnout, chátrat a nakonec zemře. Pokud je to neodvratitelný osud a zároveň hranice naší existence v tomto světě, může se život zdát pomíjivý a prázdný. Když se však zamyslíme nad tím, zda by bylo skutečně příjemné žít pět set nebo tisíc let, zdá se, že délka života, kterou člověku určil Bůh, je nejvhodnější.

V současnosti je nejstarším člověkem v Japonsku žena ve věku sto dvaceti let. Dvacet let žije v nemocnici a zdá se, že udržet si zdraví a schopnost pracovat i po stovce let není možné. Život i smrt musíme přijmout takové, jaké jsou. Pomineme-li na chvíli vysoký počet sebevražd v posledních letech, jde o skutečnosti, které člověk vlastní vůlí změnit nedokáže.

Při ničivém zemětřesení v Kóbe na začátku minulého roku, při útoku sarinovým plynem v tokijském metru i při dalších tragédiích zahynulo nepředstavitelné množství lidí. Podíváme-li se do světa, vidíme nespočetné oběti válek a hladomorů. Pokud je nám život skutečně dán Boží vůlí, pak je logické předpokládat, že stejnou vůlí je určen i čas, který nám byl k životu vyměřen. Z tohoto pohledu lze ztráty na životech způsobené lidskou nedbalostí či chybami chápat jako jednání odporující Boží vůli.

Rok 2000 křesťanského letopočtu se rychle blíží a s ním přichází i začátek nového století a tisíciletí. Může jít o zásadní obrat, jaký

lidské dějiny dosud nezažily. Výsledek závisí na nás a na tom, jak se budeme chovat k Zemi, která nám byla svěřena. Povede lidstvo svůj vývoj směrem k růstu a harmonii, nebo bude pokračovat v bezohledném využívání a ničení planety až do bodu, kdy ohrozí vlastní existenci?

Kam se lidstvo vydá a jaký bude jeho konečný osud, je otázka nesmírně zajímavá. Až však odpověď poznáme, možná už nebudeme mezi živými. Jakmile lidé pochopí, že stav Země přímo souvisí s kolektivním stavem lidských srdcí, začne každý z nás usilovat o návrat k přirozenosti novorozeného dítěte. Takové srdce nezná sobectví ani chamtivost a cítí pouze vděčnost za dary, které nám byly dány. Je to duch, který si Země hluboce váží a přeje jí trvalý rozkvět.

Připomínají se mi slova sedmapadesátiletého muže, který při zemětřesení v Kóbe přišel o veškerý svůj majetek. Později řekl, že ztratil vše, co padesát sedm let shromažďoval, ale díky tomu získal srdce. Tato slova podle mého názoru přesně vystihují stav nesobeckosti a duchovního probuzení, kterého lze dosáhnout osvobozením od připoutanosti k majetku a vlastním žádostem.

Všechny živé bytosti přijímají dar života prostřednictvím všeho, co je k životu nezbytné. Sepnout ruce ve vděčnosti a modlitbě k Bohu, zdroji našeho bytí a neustálému prameni života, představuje pevný základ pro vytvoření nového století.
FURIMIRA

Když pozorujeme bílý oblak volně plující po bledě modré obloze a naše srdce je uchváčeno jeho krásou i zvědavostí, kam jej vítr zaneše, tehdy se dotýkáme stavu čistoty a dokonalosti.

11. ledna 1996

*Jemné a neustále se rodící umění takemusu:
naplnit svůj osud prostřednictvím živoucí ki
lásky.*

– MORIHEI UEŠIBA –

Síla aiki I

Co je síla aiki? Abychom porozuměli aikidó, musíme nejprve pochopit základní principy této síly. Na počátku období Šówa (v polovině dvacátých let) Zakladatel řekl:

„Aiki vychází z obrazu a ducha Boha. Je to duch, který vede ke stvoření světa absolutní a nekonečné pravdy, dobra a krásy pod Božím vedením. Nepřetržitým tréninkem pěstujeme ctnost a probouzíme se k pravdám Nebe a Země, čímž je uskutečňujeme sami v sobě.“

V knize Duch Aiki Manseidó jsou tyto myšlenky vyjádřeny poněkud jinak, ale v podstatě ukazují ke stejnému cíli. Síla používaná v aikidó se označuje jako kokjú rjoku. Nevím přesně, kdy se tento pojem začal používat, ale je nesmírně důležitý. Kokjú – dech, soulad či sjednocení – je samotným základem života. Rozvíjet schopnost využívat tuto původní sílu znamená kráčet cestou lidského zdokonalení. Totéž vyjadřují slova z Ducha Aiki Manseidó: „Nejvyšší cesta a poslání spočívá ve sjednocení těla a ducha podle zákonů vesmíru.“

Když jsem v roce 1942 začal cvičit, aikidó se tehdy nazývalo aiki budó. Dostali jsme cvičení určené k rozvoji kokjú rjoku, nazývané kokjúhó. V té době jsme je však procvičovali pouze jako cvičení nebo katu. Nikdo nám nevysvětloval, co tato síla vlastně je ani jak ji rozvíjet. Nikdy mě nenapadlo, že by se mohla objevit prostým pokračováním v

tomto tréninku.

Protože jsem byl drobné postavy, nedokázaly mé techniky fungovat proti mnohem větším a silnějším lidem, kteří mě pevně drželi. Tato slabina se naplno ukázala zejména poté, co jsem začal profesionálně vyučovat aikidó na Kjúšú. Den za dnem byly mé techniky podrobovány zkoušce. Ať jsem se však věnoval fyzické stránce sebevíc, výsledky nepřicházely. Po čase jsem změnil směr a začal se soustředit na to, jak ve svém pohybu vyjádřit Zakladatelova slova o duchovních principech.

Lze však pouhým studiem jeho duchovních spisů a napodobováním Uešiba Senseie, člověka proslulého mimořádnou silou, dosáhnout stejné moci? Bez hlubšího přemýšlení nad touto otázkou jsem se den co den celým srdcem věnoval rozvíjení techniky, která vyjadřuje ducha „sjednocení s partnerem“. Po mnoha letech tréninku a studia jsem konečně dospěl do bodu, kdy jsem cítil, že moje technika začíná odpovídat tomu, o čem tato slova hovoří. Zda lze tento stav nazvat kokjú rjoku, nevím.

Když bylo Zakladateli přes sedmdesát let, řekl mi:

„Teď teprve mohu provádět skutečné aiki.“ Domnívám se, že tím chtěl říci, že aikidó, které předváděl v době své fyzické síly, ještě nebylo pravým aiki a že teprve po jejím úbytku dokázal skutečně používat techniky založené na aiki.

Věřím, že klíč k síle kokjú rjoku lze nalézt právě v dochovaných slovech Zakladatele. Asi před patnácti lety jsem vydal knihu Srdce aikidó: Kokjú rjoku. Když se na ni dnes ohlížím, připadá mi poněkud troufalé, že jsem ji napsal navzdory své tehdejší nezralosti. Přesto se pro mě stala důležitým odrazovým můstkem.

Pouhé procvičování vnější formy kokjúhó nestačí. Je to stejné, jako provést několik protahovacích cviků a poté se vydat na horu. Dokud člověk nenajde vstup do horského průsmyku, nemůže postoupit dál než k úpatí. Techniku nelze pochopit pouze prostřednictvím slov a vysvětlování. Zakladatel mi jednou řekl:

„Ať už je napsáno sebevíce slov a řečeno sebevíce vět, toto budó nelze popsat.“

Byl přesvědčen, že hloubka a význam aikidó přesahují možnosti slov. Přesto mám dnes pocit, že jsem se této podstaty alespoň dotkl. Všechna dochovaná slova Zakladatele jsou vodítkem ke studiu aikidó. Rád bych vám předložil ještě několik dalších.

„Aiki, o němž mluví běžní bojovníci, a aiki, o němž mluvím já, se svou podstatou zásadně liší. Upřímně doufám, že se nad tím hluboce zamyslíte.“

Aikidó není uměním boje založeným na hrubé síle ani používáním smrtících zbraní k ničení protivníků. Je cestou harmonizace světa a sjednocení lidstva v jedinou rodinu. Je cestou služby, která působí prostřednictvím Boží lásky a všeobecné harmonie a naplňuje poslání každého člověka.

Tato cesta je cestou vesmíru. Trénink aiki je tréninkem božské techniky. Začněte ji uskutečňovat a síla vesmíru se projeví. Stanete se jedním s vesmírem.“

„Budó minulosti již nestačí. Dosavadní doba byla obdobím haku, nižšího a fyzického ducha, který vytvořil pouze základ. Ve všem je třeba hledat více než to, co je viditelné očima. Zaměřovat se pouze na viditelné nevyhnutelně vede ke konfliktům. Odhalení neviditelné sféry přinese světu harmonii. To je jediná cesta k dovršení pravého budó.“

Budó minulosti bylo pouze střetem forem a hmotných skutečností. Přijměte je jako základ, ale překročte je a pokračujte dál prostřednictvím ducha.“

Přeji si, aby všichni, kdo se zdokonalují prostřednictvím aikidó, celým srdcem rozvíjeli univerzální lásku a pěstovali ducha aiki ve svém těle i mysli. Aby budó minulosti, založené na haku, využili jako základ k uvolnění světla kon – vyššího ducha a duše – ve svém nitru.

Doufám, že vytrvalým úsilím budou usilovat o pochopení zákonitostí vesmíru, očištění svého srdce a ducha, dosažení stavu bez konfliktu a další rozvoj a šíření velké cesty aikidó po celém světě, aby mohla nastat éra míru.

FURIMIRA

Každý den činí člověk další krok buď na cestě k Nebi, nebo na cestě do Pekla.

11. června 1996



Nepřestávej usilovat o pravdu, která je vzdálená, a přesto na dosah. Uchop její podstatu a poznej ducha!

– Morihei Uešiba-

Síla aiki II

„V konfliktu se slad'. Pět se spojuje s pěti. Přijímej vše, co k tobě přichází. Nesoupeř, nestřetávej se a nebojuj. Když tě někdo táhne, nech jej pokračovat. Sjednoť svou sílu se silou partnera a staň se s ním jedním. Teprve tehdy pozná lásku, kterou mu nabízíš.

Aiki je bezbřehé. Čím hlouběji je člověk ovládá, tím hlubší se stává. Chraňme vše živé, aby mohlo naplnit své poslání, a usilujme o sjednocený a pokojný svět.

Při ochraně těla i ducha musí ruce, nohy a boky pracovat v souladu s myslí a duchem. Stejně důležité jsou ruce při vedení druhých i při následování druhých. Jednou rukou ved', druhou ovládej. Snaž se tomu plně porozumět.

Jakmile protivník projeví úmysl táhnout, přijmi jej. Povzbud' ho k tomu a vytvoř v něm touhu táhnout ještě dříve, než tak učiní. S postupujícím tréninkem bys měl být schopen využít jeho slabiny dříve, než si je uvědomí sám. Nacházej jeho otevření dříve než on. Objevuj nedostatky a tam aplikuj techniku. Schopnost rozpoznat takové otevření je cestou aiki.

Neomezuj aikidó na přítomnost, jinak přestane být aikidó. Technika se vyvíjí měsíc po měsíci a rok po roce. Součástí podstaty aikidó je neustálý růst a proměna. Budu vám průvodcem v dalším studiu.

Každé technice předchází duch. Nikdy nezanedbávej jeho pěstování.

Samotná forma je druhořadá. Hledej její pravý význam, probud' svou duši a ovládni srdce.

Vyšší duch je svobodný a prázdný, nižší duch je omezený. Poznáš-li vyššího ducha, osvobodíš i nižšího.

Přijmi postoj založený na ki lásky. I to je součástí tréninku takemusu.

I ve stavu bezmyšlenkovitosti se budou při správném každodenním tréninku tvé ruce přirozeně pohybovat k důležitým bodům. To je výsledek studia božských technik.

Spojením vyššího a nižšího ducha vzniká schopnost rodit skutečně živé techniky.

Takemusu aiki znamená neustálé tvoření techniky. Nestačí opakovat techniky minulosti. Připoutanost k formě brání růstu srdce i mysli. Osvobod' se od starých forem a vytvářej nové. Nechávej vznikat techniky odpovídající danému okamžiku. To je srdce takemusu.

Technika a duch musí být jedno. Jinak se bojové umění může stát zbraní, která tě nakonec zničí.

Formy vytvořené pouze myslí obsahují něco nepřirozeného, a proto je lze snadno prolomit. Když nastane něco neočekávaného, selžou. V božských technikách není nic nepřirozeného. Jsou v souladu s přirozeným řádem, a proto nemohou být poraženy.

Nižší duch vítězí bojem. Vyšší duch vítězí bez boje. Tajemství bojových umění spočívá ve vítězství bez konfliktu.“

To je jen několik výroků, které nám Zakladatel zanechal. Jasně ukazují, že aikidó není cestou přemožení protivníka fyzickou silou ani podržením se nižšímu duchu. Naopak zdůrazňují harmonické spojení s partnerem a sjednocení vyššího a nižšího ducha v jeden celek.

Když Zakladatel říkal: „Aikidó je láska,“ měl na mysli harmonické sjednocení protikladů – jin a jang (in a jó) – a propojení prostřednictvím kokjú. Ten, kdo spoléhá pouze na tělesnou sílu, nemůže obstát proti silnějšímu protivníkovi.

Když dovolíš partnerovi uchopit tvou ruku, měl bys to učinit s pocitem úplného odevzdání a navázání spojení. Taková síla vzniká pouze každodenní praxí a zkušeností. Neobjeví se dříve, dokud člověk neosvobodí své srdce od nepřátelství a od samotné představy nepřítelé.

Zakladatel říkal, že jakmile člověk rozvine kokjú rjoku a dosáhne schopnosti harmonického spojení s partnerem, přestává potřebovat katu. Od této chvíle vstupuje do stavu, kdy techniky vznikají spontánně a forma ztrácí význam.

Z vlastní zkušenosti se domnívám, že pokud partner při uchopení cítí odpor, znamená to, že se spoléháte na fyzickou sílu. Kdykoli jsem uchopil Zakladatelovo zápěstí, nikdy jsem necítil odpor.

Rozvoj kokjú rjoku je výsledkem celoživotního tréninku a nejvyšší jednoty těla a ducha. Je to síla, která se může projevit i u starého člověka, jehož tělo již slábne.

Když cvičíte s mnoha lidmi, dříve či později

přijde okamžik náhlého pochopení. Právě tento okamžik považuji za bránu ke kokjú rjoku.

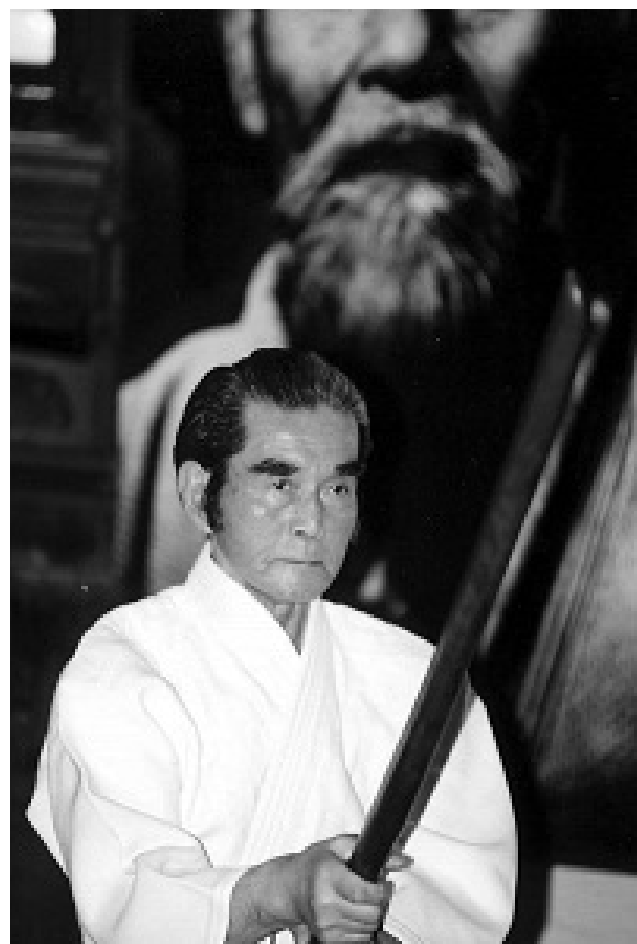
FURIMIRA

Vědomí, že všechny věci vyživuje a udržuje tentýž univerzální rodič – Bůh –, je duchem sjednoceným s celou přírodou.

11. července 1996

článek je z anglické knihy „Enlightenment through Aikido. ISBN 978-1-55643-487-7

*od **Kanshu Sunadomari***



Kanshu Sunadomari (1923–2010)

patří mezi nejvýznamnější přímé žáky zakladatele aikidó, Morihei Ueshiba. Je považován za jednoho z mistrů, kteří nejvěrněji zachovali původního ducha aikidó – spojení technické účinnosti, práce s dechem a hlubokého duchovního rozměru.

Narodil se v roce 1923 v prefektuře Kagošima. Pocházel z rodiny silně spojené s náboženským směrem Ómoto, který výrazně ovlivnil filozofii Morihei Ueshiby. Již jako mladý muž se stal uči-deši (žákem žijícím přímo u mistra) a během druhé světové války studoval přímo pod vedením Ó-senseie. Díky tomu poznal aikidó v jeho nejranější podobě, kdy bylo vyučováno jen několika vybraným studentům.

Po válce se vrátil na ostrov Kjúšú. V roce 1953 uspořádal první veřejnou ukázkou aikidó na tomto ostrově a krátce nato založil dojo Manseikan v Kumamotu. Pod jeho vedením se aikidó rozšířilo do mnoha měst jižního Japonska a vyrostly tisíce černých pásů.

V roce 1961 mu Morihei Ueshiba udělil 9. dan, což bylo ve věku pouhých 38 let mimořádné ocenění. Svědčilo o mimořádné důvěře zakladatele v jeho technické i lidské kvality.

Sunadomari byl známý: mimořádně jemnými, plynulými technikami, důrazem na kokjú-rjoku (sílu dechu), minimálním používáním hrubé síly,

přesvědčením, že skutečná síla vychází z harmonie těla, mysli a ducha.

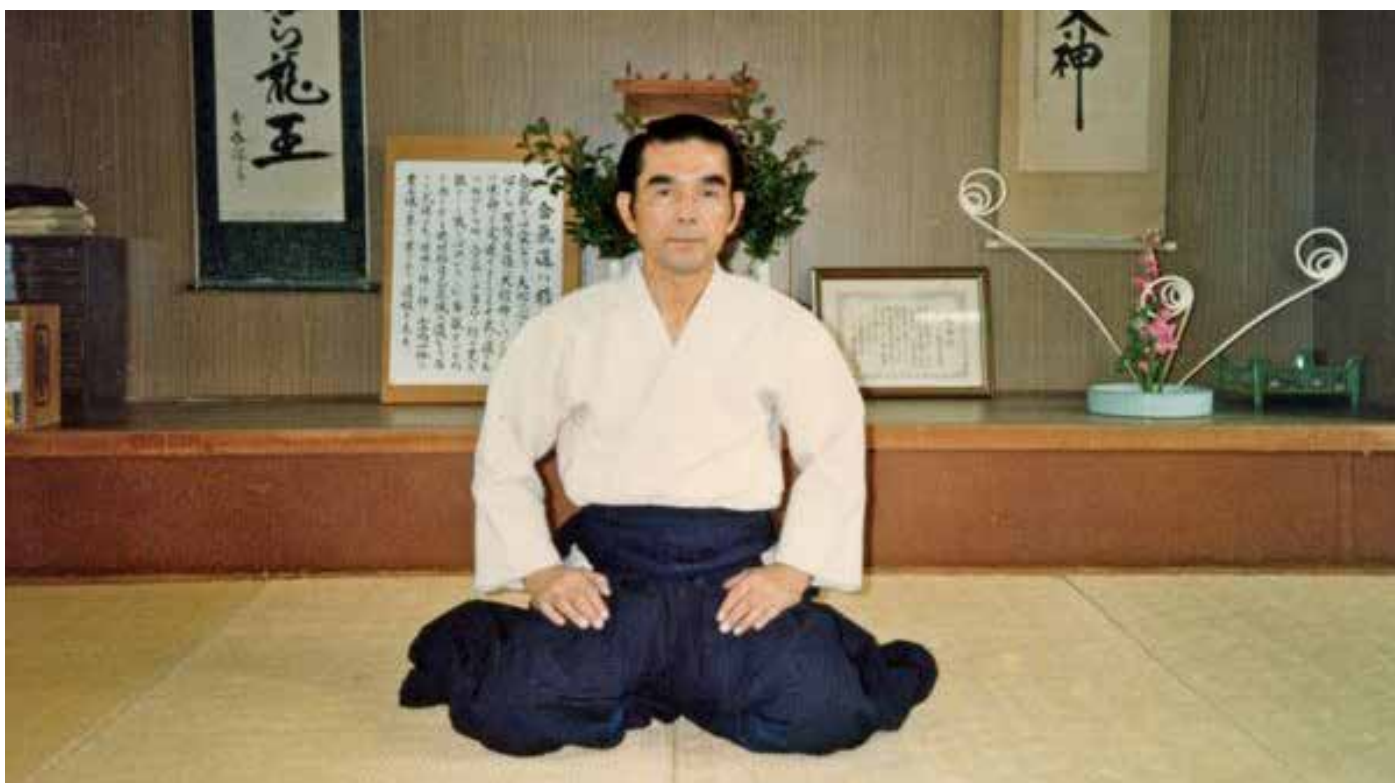
Jeho pohyb působil velmi lehce, přesto dokázal bez viditelného úsilí vytvořit mimořádně silný účinek na partnera. Proto je dodnes často uváděn jako příklad tzv. „měkkého aikidó“.

Po smrti Morihei Ueshiby se postupně osamostatnil od Aikikai a rozvíjel vlastní linii. Jeho škola byla známá jako Manseikan Aikido, později na určitou dobu přejmenovaná na Aiki Manseidó, aby zdůraznila filozofii „cesty dávající život všem bytostem“. Později se vrátil k původnímu názvu Manseikan jako poctě svému učiteli.

Jedním z jeho nejznámějších výroků je: „Aiki je láska. Smyslem aikidó není porazit protivníka, ale chránit a rozvíjet život.“

Podle Sunadomariho není protivníkem člověk před námi, ale naše vlastní ego, strach a touha po vítězství. Technika má být prostředkem k rozvoji charakteru, nikoli cílem sama o sobě.

Kanshu Sunadomari je dodnes uznáván jako jeden z nejautentičtějších pokračovatelů odkazu Morihei Ueshiby. Jeho demonstrace z 80. let patří mezi nejslavnější ukázky aikidó vůbec a stále inspirují cvičence po celém světě. V angličtině vyšla také jeho kniha *Enlightenment through Aikido*, která shrnuje jeho pohled na aikidó jako cestu osobního rozvoje



ÚTOKY 2. část

Nezlomitelná paže

Nezlomitelná paže je v aikidó používána velmi často, a to jak útočníkem, tak obráncem. Proto si zaslouží zvláštní pozornost.

Tento pojem označuje polohu paže, která se objevuje téměř ve všech technikách aikidó – buď po určitou část jejich průběhu, nebo po celou dobu provedení. Paže není zcela natažená, protože plně propnutý loket je slabší a zranitelnější. Místo toho je paže vedena v mírném oblouku, podobně jako čepel japonského meče katana.

Celou paží by měla proudit energie, díky níž je pro druhého člověka velmi obtížné ji ohnout.

Tato forma natažené, lehce zakřivené paže není charakteristická pouze pro aikidó. Najdeme ji ve většině japonských bojových umění. V judu se používá například při držení soupeře za ramena, podobně jako při útoku rjó-katadori v aikidó. Neustále se objevuje při držení meče v kendó a iaidó. V karate se využívá při technice cuki, základním přímém úderu pěstí, kdy paže nesmí být propnuta úplně, aby nedošlo k přetížení lokte. Podobných příkladů bychom našli mnoho. Téměř všude v budó, japonských bojových uměních, se setkáme s principem nezlomitelné paže.

Právě proto ji využívá i útočník v aikidó. Většina úchopů by měla být vedena prostřednictvím nezlomitelné paže. Ta nejen posiluje samotný úchop, ale zároveň chrání před případnými protiútoky toriho.

Stejně tak se používá při většině úderů, kde

umožňuje dosáhnout maximální účinnosti.

U některých útoků je tento princip obzvláště patrný. Typickým příkladem je šómen-uchi nebo úchop katate-dori. Ve skutečnosti je však přítomen téměř v každém útoku. Věnujete-li mu pozornost, kvalita vašich útoků se výrazně zlepší.

Nezlomitelnou paži lze cíleně rozvíjet. Jedním z běžných cvičení v aikidó je položit předloktí na partnerovo rameno, zatímco partner se snaží paži ohnout. Nesnažte se odporovat silou. Místo toho zaměřte svou pozornost vpřed, daleko za dosah vlastní paže, jako byste ukazovali na velmi vzdálený bod. Toto prodloužené zaměření dodá paži překvapivou sílu a její ohnutí bude pro druhého velmi obtížné.

Správně vedená nezlomitelná paže prospívá celému držení těla. Posiluje také sebedůvěru a celkové nastavení mysli.



Přesnost

Skutečné zlepšení útoků přichází s rostoucí přesností.

Zdokonalujte svůj postoj. Věnujte pozornost principu nezlomitelné paže. Zaměřte se také na postavení zápěstí. Při všech úchopech by měla být ruka vedena tak, aby vůči předloktí svírala mírně vzestupný úhel.

Stejný princip platí i při držení meče.

Naučte se správně používat prsty. Při úchopech i úderech by měla většina síly vycházet z malíčku, zatímco ukazováček by měl zůstat téměř uvolněný.

Existuje mnoho dalších detailů, které ovlivňují kvalitu útoku. Nepřestávejte je objevovat a neustále usilujte o zdokonalení svých útočných technik.

Přesnost je důležitá také v načasování pohybu. Je třeba nalézt optimální souhru mezi krokem vpřed a samotným úchopem či úderem. Začátečníkům se doporučuje provádět jednotlivé části odděleně: nejprve krok, potom techniku. Na vyšší úrovni však dochází k úchopu nebo úderu těsně před dopadem vykročené nohy na zem.

Pozornost si zaslouží i samotná práce nohou. Mnoho studentů aikidó po tatami klouže chodidly a spoléhá na hladký povrch žíněnk. Takový způsob pohybu však nerozvíjí skutečné vnímání okolí. Chodidla by měla při pohybu vpřed dosedat na zem tak lehce, aby bylo možné okamžitě reagovat na jakoukoli překážku. Při vykročení navíc mírně zvedejte prsty.

Díky tomu nezakopnete o drobnou nerovnost ani se vám prsty nezachytí ve spáře mezi žíněnkami.

Pokrčená kolena zvyšují stabilitu i rovnováhu, a to jak v postoji, tak při pohybu. Začátečníkům se doporučují nižší postoje, jejich význam však přetrvává i na pokročilé úrovni. Postupem času si každý nalezne optimální výšku postoje podle typu útoku, který

provádí.

Důležitý je také způsob, jakým používáte zrak.

Příliš upřený pohled prozrazuje vaše úmysly ještě před zahájením pohybu a omezuje schopnost reagovat na nečekané situace. Pokud se naopak nedíváte tam, kam směřujete, snadno se dopustíte chyb.

Pokročilý útok by měl být překvapivý.

Můžete stát v postoji, který naznačuje zamýšlenou techniku, avšak žádný přípravný pohyb ani změna výrazu by neměly odhalit okamžik jejího zahájení. Nejlepší cestou k osvojení této schopnosti je naučit se překvapovat sám sebe. Připravte se k útoku a nechte své tělo, aby samo zvolilo správný okamžik. Není-li rozhodnutí vědomé, bude pro obránce velmi obtížné útok předvídat.

Stejně důležité je umět vyrazit vpřed bez předchozího pohybu vzad.

Chcete-li například zasadit přímý úder, nezačínejte tím, že ruku nejprve nepatrně stáhnete dozadu. Výchozí postoj musí být nastaven tak, abyste nemuseli přenášet váhu na zadní nohu před samotným výpadem. Váš postoj by měl připomínat napnutou pružinu – svaly jsou připravené a rovnováha již nastavena pro okamžitý pohyb vpřed.

Všechny uvedené prvky vyžadují přesnost.

Zlepšení přichází tréninkem. Důležité však je věnovat pozornost detailům a neútočit pouze proto, aby měl tori příležitost procvičovat své techniky. V aikidó je každý útok předurčen k neúspěchu. Přesto by měl být veden s maximální upřímností a odhodláním. Jen tak můžete pomoci sobě i svému partnerovi v cestě k hlubšímu porozumění a zdokonalení technik aikidó.

Centrum

Jedním ze základních pojmů japonských bojových umění je tanden, centrum.

Nachází se uvnitř těla přibližně pět centimetrů pod pupkem. V indické tradici odpovídá druhé čakře, Svádhistháně, označované jako „příbytek já“. V čínské a japonské tradici je považován za zdroj síly a místo, odkud by měly vycházet všechny pohyby.

Současně představuje těžiště lidského těla. Znak pro tanden (čínsky dantian) se skládá ze symbolů pro červenou barvu a rýžové pole. Červené rýžové pole symbolizuje bohatý zdroj životodárné energie a výživy.

V aikidó představuje centrum mnohem více než pouhý anatomický bod. Postupně se stává jakýmsi kompasem na cestě dalšího rozvoje.

Rovnováha a stabilita by měly být ukotveny právě v centru. Jednak proto, že jde o těžiště těla, ale také proto, že je považováno za zdroj silného toku ki.

Při útoku byste měli mít pocit, že veškerý pohyb vychází právě odtud a zůstává s centrem propojen.

Když udeříte, mělo by vám připadat, že pohyb začíná hluboko uvnitř těla a proudí vpřed podobně jako voda protékající hasičskou hadicí. Tento proud je podstatou útoku a právě s ním pracuje tori při technice aikidó.

Stejný princip platí i u úchopů. Úchop by měl být prodloužením energie vycházející z centra. Skrze kontakt ruky s tělem soupeře by měl proudit souvislý tok energie až do jeho středu.

Zajímavé je, že lidská ruka odráží propojení s centrem těla. Když pevně sevřete ukazováček, snadno si všimnete napětí v oblasti ramen. Z hlediska svalových řetězců i vnitřního vnímání je ukazováček určitým způsobem propojen s horní částí těla. Když však sevřete malíček, mnohem zřetelněji pocítíte spojení s vlastním centrem.

Právě malíček je ze všech prstů nejsilněji spojen s tandenem. Proto by při úchopu i při sevření pěsti měla hlavní síla vycházet právě z něj. Ostatní prsty samozřejmě pracují také, ale jejich úloha je podpůrná.

Takový způsob použití ruky vytváří nejsilnější a nejúčinnější útok. Současně podporuje stabilitu a rovnováhu celého těla. Je-li váš úchop skutečně veden z centra, musí tori provést techniku správně, aby se z něj dokázal uvolnit. A pokud udeříte s využitím centra, vzniká značná síla. Proto je třeba cvičit s rozvahou a ohledem na bezpečnost partnera.

S postupujícím tréninkem byste měli stále více vnímat, že veškerou práci vykonává centrum, zatímco zbytek těla zůstává uvolněný a přirozený.

Správné spojení s centrem vám zároveň umožňuje okamžitě vyrazit vpřed bez jakékoli dodatečné přípravy. Když stojíte ve střehu a chystáte se zaútočit, soustředte pozornost na tanden. Brzy zjistíte, že téměř žádná jiná příprava není nutná.

Také správné držení těla vychází z centra. Místo toho, abyste se snažili opravovat postoj pomocí jednotlivých svalů, což často vede pouze ke zbytečnému napětí a nesouladu, představujte si, že vaše tělo vyrůstá z centra. Používáte-li hluboké břišní dýchání – dýchání do centra – tělo se jakoby samo narovnává zevnitř a postoj se přirozeně zlepšuje.

Ki

Dýchání do centra je ve skutečnosti břišní neboli brániční dýchání. Patří k nejúčinnějším způsobům, jak dostat do organismu dostatek kyslíku. Současně je považováno za prostředek k rozvíjení silného toku ki.

V čínské a japonské tradici je centrum vnímáno jako vnitřní oceán ki – životní energie.

Představa životní energie spojené s dechem není výlučně asijská. Setkáváme se s ní v mnoha kulturách světa. V Indii je označována jako prána, ve starém Řecku jako pneuma, v hebrejské tradici jako ruach a v latině jako spiritus.

Samotný znak pro ki v čínštině i japonštině spojuje symbol rýže a páry. Připomíná vařenou rýži, základní zdroj obživy ve východní Asii. Už tím je zdůrazněna její důležitost. Současně odkazuje na tanden, jehož znak obsahuje symbol rýžového pole.

Ki vychází z centra. Její tok podporuje břišní dýchání, soustředění na tanden a každá činnost vykonávaná s jasným záměrem.

Autor popisuje ki jako „éter záměru“ – energii, díky níž něco uskutečňujeme, někam směřujeme nebo něco vytváříme.

Právě proto má ki v bojových uměních zásadní význam.

Bez ohledu na to, jaký útok provádíte, představuje tok ki jeho skutečnou podstatu. A právě na tento tok by měl tori reagovat v technice aikidó.

Ve chvíli, kdy zaměříte svou pozornost na toriho, vzniká mezi vámi proud ki, a to ještě dříve, než se vůbec pohnete. Protože ki

představuje záměr, může zkušený tori začít reagovat již na samotné zaměření útoku.

To je ovšem velmi pokročilá úroveň aikidó a přesahuje rámec této knihy. Vyžaduje nejen vysokou úroveň vnímání ze strany toriho, ale také jasné, přesné a upřímné útoky ukeho.

Pokud si uvědomíte tok ki vznikající už ve chvíli zaměření a dokážete jej udržet po celou dobu útoku, zjistíte, že vaše techniky získají větší sílu, jasnost i přesnost.

Důvěřujte svému záměru. Mnoho ostatních věcí se pak uspořádá samo.

Nemusíte přitom věřit na existenci ki jako doslovné životní energie. Můžete ji chápat jako nástroj mentálního tréninku, prostředek koncentrace nebo způsob práce s pozorností. Ať už ji interpretujete jakkoli, zaměření na tok ki vaše schopnosti nepochybně zlepší.

Při úchopu byste měli mít pocit, že vaše ki proniká skrze kontakt do těla partnera a dosahuje až k jeho centru. Jako by zachycovala a ovlivňovala jeho vlastní energii.

Při úderu by měl být první právě proud ki a teprve za ním následuje ruka, noha nebo zbraň. Má-li být úder skutečně účinný, musí tok ki pokračovat skrze celé tělo soupeře, nikoli skončit na jeho povrchu.

Po delší době tréninku začnete stále jasněji vnímat nejen vlastní tok ki, ale i tok svého partnera. Aikidó a jeho techniky se vám pak začnou jevit mnohem srozumitelnější a logičtější.

Ukemi

Tato kniha není zaměřena na pádové techniky neboli ukemi. Přesto je třeba říci několik slov o postoji útočníka ve chvíli, kdy tori zahájí techniku aikidó.

Nejdůležitější je zachovat si ducha útočníka.

Pouze tehdy můžete skutečně pochopit, jak techniky aikidó fungují.

Hody v aikidó jsou založeny na tom, že uke padá v důsledku vlastního útoku. Přesněji řečeno v důsledku záměru, který za útokem stojí.

Jakmile se k útoku plně zavážete, stáváte se jeho součástí až do okamžiku, kdy vaše tělo jednoznačně rozpozná jeho neúspěch. Bez takového odhodlání by žádný útok neměl šanci uspět.

Právě toto odhodlání využívá tori. Pomocí techniky vede ukeho k jinému výsledku, než jaký zamýšlel. Uke nemá možnost svůj útok jednoduše vzít zpět. Po celou dobu techniky pokračuje v původním směru a zachovává útočný záměr.

Kdyby se pokusil od útoku ustoupit, otevřel by prostor ještě nebezpečnějším protiútokům. Až do samotného hodu je proto svázán vlastní původní iniciativou, kterou tori využívá a přesměrovává.

Samotný pád je do značné míry výsledkem výcviku.

Uke je naučen padat bezpečně, a proto jeho tělo v okamžiku hodu automaticky volí právě tuto možnost. Nevycvičený člověk by pravděpodobně pouze ztratil rovnováhu, nekontrolovaně klopýtl a skončil na zemi.

Ukemi však není jen nejbezpečnější

řešení. Je zároveň nejrychlejší cestou zpět do stabilního postoje a připravenosti pokračovat.

Podobný princip platí i u technik znehybnění.

Uke je do nich veden způsobem, který mu ponechává jen minimum možností. Tori využívá přirozené spojení mezi útočným duchem a potřebou chránit vlastní tělo. Nejlepší obranou i největší nadějí na únik z techniky je proto pro ukeho pokračovat v původním záměru a zachovat útočného ducha.

Jakýkoli jiný pokus by ho zpravidla vystavil ještě většímu nebezpečí.

Právě tento přístup představuje jeden ze způsobů, jakými aikidó překonává samotnou podstatu boje.

Takový byl záměr Moriheie Uešiby, zakladatele aikidó.

Pro toriho i ukeho je správně provedená technika nejbezpečnějším řešením vzniklé situace. Proto se uke necítí poražený, ale spíše zachráněný.

A čím upřímnější, soustředěnější a odhodlanější je váš útok, tím jasněji tuto skutečnost pocítíte.

článek je z knihy Attacks in Aikido od
Stefan Stenudd
ISBN 978-91-7894-088-2

Stefan Stenudd patří k autorům, kteří dokážou nahlížet bojová umění v širokém kulturním a historickém kontextu. Vedle své dlouholeté pedagogické činnosti se intenzivně věnuje studiu mytologie, náboženských tradic a symboliky, což se odráží v řadě jeho odborných i populárně-naučných textů. Ve svých publikacích často hledá souvislosti mezi východní filozofií a západním způsobem myšlení a snaží se ukázat, jak mohou staré tradice oslovovat současného člověka.

Významnou součást jeho tvorby představuje také zájem o historii aikida a život jeho zakladatele Morihei Ueshiby. Stenudd se dlouhodobě věnuje shromažďování a zpřístupňování informací o vývoji tohoto

bojového umění, díky čemuž se stal respektovaným zdrojem pro studenty i instruktory z různých zemí. Jeho práce vyniká pečlivostí, snahou o historickou přesnost a schopností převádět složitá témata do srozumitelné podoby.

Vedle odborné činnosti je znám také jako popularizátor japonské kultury a tradičních hodnot, které však nepředkládá jako neměnná dogmata, ale jako inspiraci pro současný život. Právě propojení historického bádání, literární tvorby a celoživotního studia lidské povahy činí ze Stefana Stenudda osobnost, jejíž vliv přesahuje hranice samotného aikida.



GJAKUHANMI KATATE DORI IKKJÓ

Uke: uchopí partnera a ustoupí do strany.

Tori: sedí v kiza, natáhne paži k ukemu.



Tori: posune se pravým kolenem na stranu partnera, pootočí se o 90° vlevo a natáhne ukeho paži před své centrum.

Uke: je veden vpřed.



Tori: opře se předloktím o ukeho loket a pomocí celého těla šikmo sekne a donutí partnera snížit těžiště.

Uke: je vychýlen vpřed a pákou na loket veden dolů.



(HANMI HANTAČI WAZA)



Tori: levou rukou uchopí shora ruku partnera, pravou sklouzne pod jeho loket. Vykročí pravým kolenem vpřed a tlačí ukeho před svým středem.

Uke: je vychylován dolů a dopředu. Aby neupadl na kolena, sníží těžiště a opře se volnou rukou o zem.



Tori: dokročí pravou a vykročí levou nohou, aby dovedl partnera do lehu na zem. Seshora tlačí na ukeho loket, zápěstí opře do slabin.

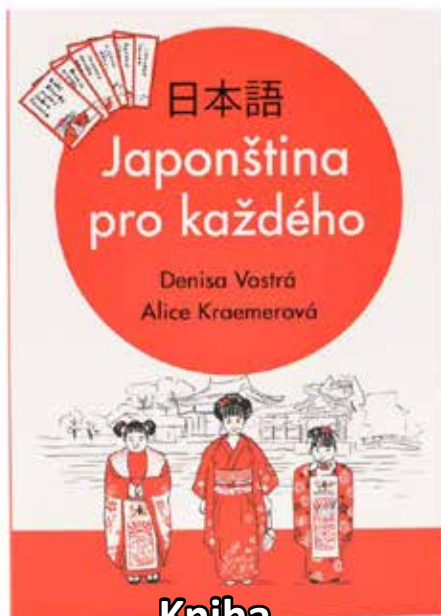
Uke: lehne si nejdřív na pravý bok a pak se převalí na břicho.



Tori: doklekne levým kolenem a dotlačí partnerovu paži až na zem. Levé koleno opře o ukeho zápěstí, pravé o jeho bok.

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

Kulturní okénko - knihy, filmy.



Knihy

Zajímá vás Japonsko? Chcete se zorientovat v základní japonské gramatice, naučit se běžné fráze a navíc se dozvědět spoustu zajímavostí o japonské společnosti a kultuře?

Ať už vás zaujaly komiksy manga, sledujete anime, anebo vás oslovila spíš tradiční japonská estetika, příručka Japonština pro každého vám pomůže vyznat se v japonském jazyce i v japonské kultuře a tím snáze proniknout do odlišného způsobu uvažování.

Ve čtyřiaadvaceti lekcích získáte základní vhled do japonštiny skrze jednoduché výklady se spoustou příkladů, seznámíte se s japonskými významnými svátky a dalšími sezonními událostmi, a přijdete na kloub pojmům, které jsou pro japonskou kulturu a společnost typické.

Příručka se hodí jako učebnice pro základní kurzy japonštiny, kde může být výhodou, že je veškerá gramatika vykládána na bázi češtiny. Je ale určena i samoukům, proto je všude vedle japonského zápisu uveden i přepis latinkou.



film

SOMURAK

Samuraj Seibei je čerstvý vdovec, kterému zůstaly na starost dvě dcery a stará matka. Nepatří k nejvyšší šlechtě, dluží, kam se podívá a jeho postavení není nijak uspokojivé. Přestože má prvotřídní výcvik pro boj s mečem, netouží po slávě bojovníka a vyhovuje mu práce skladníka. Jeho hlavní starostí je rodina, které věnuje veškerý volný čas a vůbec se chová pro své okolí velmi výstředně, protože je vystavován posměškům. Přezdívkou Soumrak si vysloužil za to, že po službě nechodí pít jako ostatní, ale rovnou cestou domů, starat se o dcery a nemocnou matku. Jako samuraj však zcela podléhá příkazům svého pána a ten jeho meč spát nenechá.

Nejen netradiční pohled na život nižších samurajů a jejich reálný život v polovině 19. století, kdy se staletý feudální systém pomalu blíží ke svému zániku, skvělý scénář (adaptace románu Šuheje Fudžisawy) a zkušená režie dovedly tento film až k nominaci na Cenu americké akademie za nejlepší zahraniční film. Velkou měrou se na působivém obraze „podivínského samuraje“ podílí především představitel hlavní role Hirojuki Sanada, jehož polohy oddanosti, přemýšlivého odstupu i pevné síly v situaci, kdy je třeba splnit úkol, jsou naprosto přesvědčivé. V tomto netradičně pojetém samurajském příběhu nemluví zbraně, ale srdce. Netradičně a působivě.

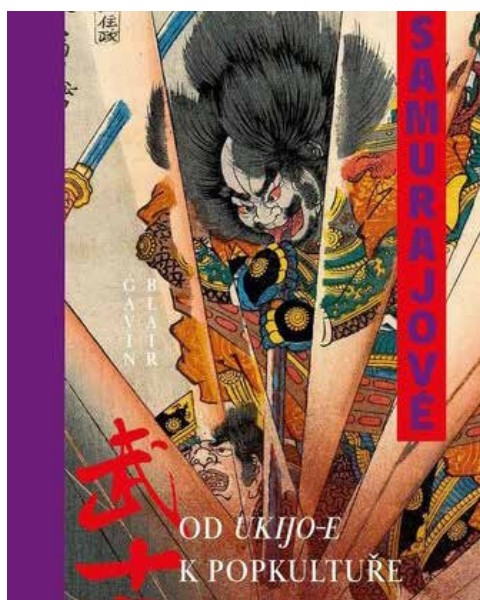
Soumrak (Tasogare Seibei, 2002) patří k režisérovým největším mezinárodním úspěchům. Kromě nominace na Oscara získal film dalších 37 cen a 6 nominací na mezinárodní a národní ceny.

Knihy

Samurajové - Od ukijo-e k popkultuře je kniha, která vás zavede do srdce dávné Japonské kultury i jejího vlivu na dnešní svět. Pokud vás zajímají nejen dějiny, ale i umění a moderní projevy, tato kniha je ideální volbou.

Samurajové, známí též jako buši, byli elitní japonskými válečníky, kteří stáli za sjednocením země vycházejícího slunce. Jejich životy jsou plné kontrastů - představují vrchol věrnosti, loajality a čestného rytířství, ale zároveň nebyli bez lidských slabostí jako byla lstivost či bezcitnost. Tato kniha podrobně sleduje odraz jejich historie od úsvitu až po pád a zároveň odkrývá mnohá tajemství, která tato válečnická elita po sobě zanechala.

Na čtenáře čekají také jedinečné ilustrace a prohlídka bohatého kulturního dědictví samurajů, včetně fenomenálního japonského uměleckého stylu ukijo-e. Kniha navíc propojuje tradiční historii s moderními vlivy v populární kultuře, jako jsou manga, anime, filmy a dokonce i videohry.



Poustevník
zimou navléká
pletené ponožky

6

Obrostlé břečťanem
staré dveře
v bráně,
na něž měsíc
jasně svítí.

3

Vítr zadul,
však
listy už opět
tiše leží

8

BASHO



1

Poledne
je odtroubeno
z vršku
do prázdné vsi
v údolí

4

Balíc knedlíčky
v bambusu list,
vlas svůj
prstem přičísne

5

Štípán blechou,
vší,
a u mého polštáře
dlouze močil kůň

2

Do staré tůně
skočila žába
žbluňk

7

V každém čísle budeme přinášet zajímavé texty, které bude možné si vystříhnout v jednoduchou brožuru a mít kdykoliv s sebou.

Matsuo Bashō (1644–1694) je považován za nejvýznamnějšího mistra haiku v japonské literatuře. Žil v období Edo a proslavil se tím, že z krátké básnické formy vytvořil hluboké umění zachycující okamžik, přírodu a lidskou zkušenost.

Bashō se narodil v provincii Iga v dnešním Iga. Původně sloužil u místního samurajského rodu, ale po smrti svého přítele a pána se začal naplno věnovat poezii. Později žil v Edo (dnešní Tokio), kde získal řadu žáků. Jeho básnické jméno „Bashō“ znamená „banánovník“. Přijal je podle stromu, který rostl u jeho chatrče a stal se symbolem jeho prostého života.

Bashō byl známý svými dlouhými pěšími cestami po Japonsku. Věřil, že putování pomáhá básníkovi lépe porozumět světu. Své zážitky zaznamenával v cestovních denících, z nichž nejslavnější je Oku no Hosomichi („Úzká stezka do vnitrozemí“).

Jeho poezie zdůrazňuje:
jednoduchost,
pomíjivost života,
soulad člověka s přírodou,
pozorné vnímání přítomného okamžiku.

Slavné haiku

Nejznámější Bashōovo haiku zní:
Do staré tůně
skočila žába
žbluňk

V originále:
Furu ike ya
kawazu tobikomu
mizu no oto

Tato báseň je ceněna pro svou jednoduchost a schopnost zachytit jediný okamžik s mimořádnou intenzitou. Bashō ovlivnil generace japonských i světových básníků. Dodnes je považován za vzor haiku a jeho díla jsou překládána do mnoha jazyků. V Japonsku je vnímán nejen jako básník, ale také jako filozofický poutník, který hledal krásu v obyčejných věcech.

Jedna z jeho myšlenek, často spojovaná s jeho tvorbou, zní:
„Uč se od borovice o borovici a od bambusu o bambusu.“

Tím vyjadřoval, že člověk má pozorovat věci přímo a bez předsudků, aby je skutečně pochopil.

ŠÓMEN UČI IRIMI NAGE

Uke: stojí v bezpečné vzdálenosti od partnera, připraven udeřit šómen učí.

Tori: sedí vzpřímen v kiza.



Uke: pohne se zadní nohou vpřed a zaútočí úderem šómen učí.

Tori: z kiza pohne zadním kolenem vpřed a na stranu za partnera. Pravou paží kontroluje centrum partnera, levou nejdřív jeho rameno a pak sklouzne na jeho záda.



Tori: položí levé koleno na zem a otočí se v tenkan k partnerovi. Pažemi vede ukeho kolem sebe až na zem. Opře se o partnera, aby ho mohl udržet na zemi. Následně povolí tlak, aby se uke mohl napřímit.

Uke: je vychýlen vpřed, veden kolem toriho a shozen na tatami.



(HANMI HANTAČI WAZA)

Uke: zvedne se, vzápětí je však zakloněn.

Tori: zvedne centrum nahoru, přitiskne partnera o svoje pravé rameno a nadzvedne mu bradu svou paží.



Tori: posune pravé koleno vpřed přes partnera a zvednutou paží klesne obloukem vpřed a dolů. Centrem směřuje přímo do partnera. Pravou rukou přechytí ukeho zápěstí, levou odtlačí jeho hlavu na opačnou stranu. Ukeho paže je položena na toriho stehně, čímž mu tori může nasadit páku na loket.

Uke: padne uširo ukemi.



Šinrin-joku: Lesní koupel po japonsku

Když se řekne Japonsko, většině lidí se vybaví samurajové, čajový obřad, kaligrafie nebo bojová umění. Méně známou, ale stále populárnější součástí japonské kultury je takzvané šinrin-joku, doslova „lesní koupel“. Navzdory názvu se při ní člověk nekoupe ve vodě, ale v atmosféře lesa.

Tento pojem vznikl v Japonsku na počátku osmdesátých let minulého století. V době prudkého hospodářského růstu se stále více lidí stěhovalo do velkých měst, pracovalo v kancelářích a trávilo většinu dne v umělém prostředí. Japonské ministerstvo zemědělství a lesnictví tehdy začalo podporovat myšlenku pravidelného pobytu v přírodě jako prostředku k ochraně zdraví. Tak vznikl termín šinrin-joku – lesní koupel.

Nejde však o turistiku ani o sportovní výkon. Cílem není ujít co nejvíce kilometrů, zdolat vrchol nebo spálit určité množství kalorií. Podstatou je zpomalit, ztišit mysl a vědomě vnímat okolní prostředí.

Při lesní koupeli člověk prochází lesem pomalu a bez spěchu. Naslouchá šumění listů, zpěvu ptáků nebo zvukům větru mezi stromy. Všimá si vůně jehličí, vlhké země či kůry stromů. Pozoruje světlo pronikající korunami stromů a změny barev v průběhu ročních období. Důležité je zapojení všech smyslů a plná pozornost přítomnému okamžiku.

Japonci věří, že právě v tom spočívá léčivá síla lesa.

V posledních desetiletích se šinrin-joku

stalo také předmětem vědeckého výzkumu. Japonské univerzity sledovaly vliv pobytu v lese na lidský organismus a výsledky ukázaly zajímavé souvislosti. U mnoha účastníků došlo ke snížení hladiny stresových hormonů, poklesu krevního tlaku a zpomalení srdeční frekvence. Výzkumníci rovněž upozorňují na pozitivní vliv takzvaných fytoncidů – přírodních látek, které stromy uvolňují do ovzduší a které mohou podporovat některé obranné mechanismy lidského organismu.

Přesto by bylo chybou vnímat šinrin-joku pouze jako zdravotní metodu. V japonském prostředí je spojeno s hlubším vztahem k přírodě.

Tradiční japonské náboženství šintoismus považuje přírodní svět za posvátný. Hory, vodopády, stromy nebo skály mohou být místem přítomnosti kami – duchovních sil či božstev. Člověk není od přírody oddělen, ale je její součástí. Tento způsob myšlení se promítá do mnoha oblastí japonské kultury, od zahradního umění až po poezii.



Není náhodou, že podobné myšlenky nacházíme i v tradičních bojových uměních. Mnozí mistři budó zdůrazňovali význam klidné mysli, schopnosti vnímat okolí a jednat bez zbytečného napětí. V tomto směru může být lesní koupel zajímavou inspirací i pro praktikující aikido.

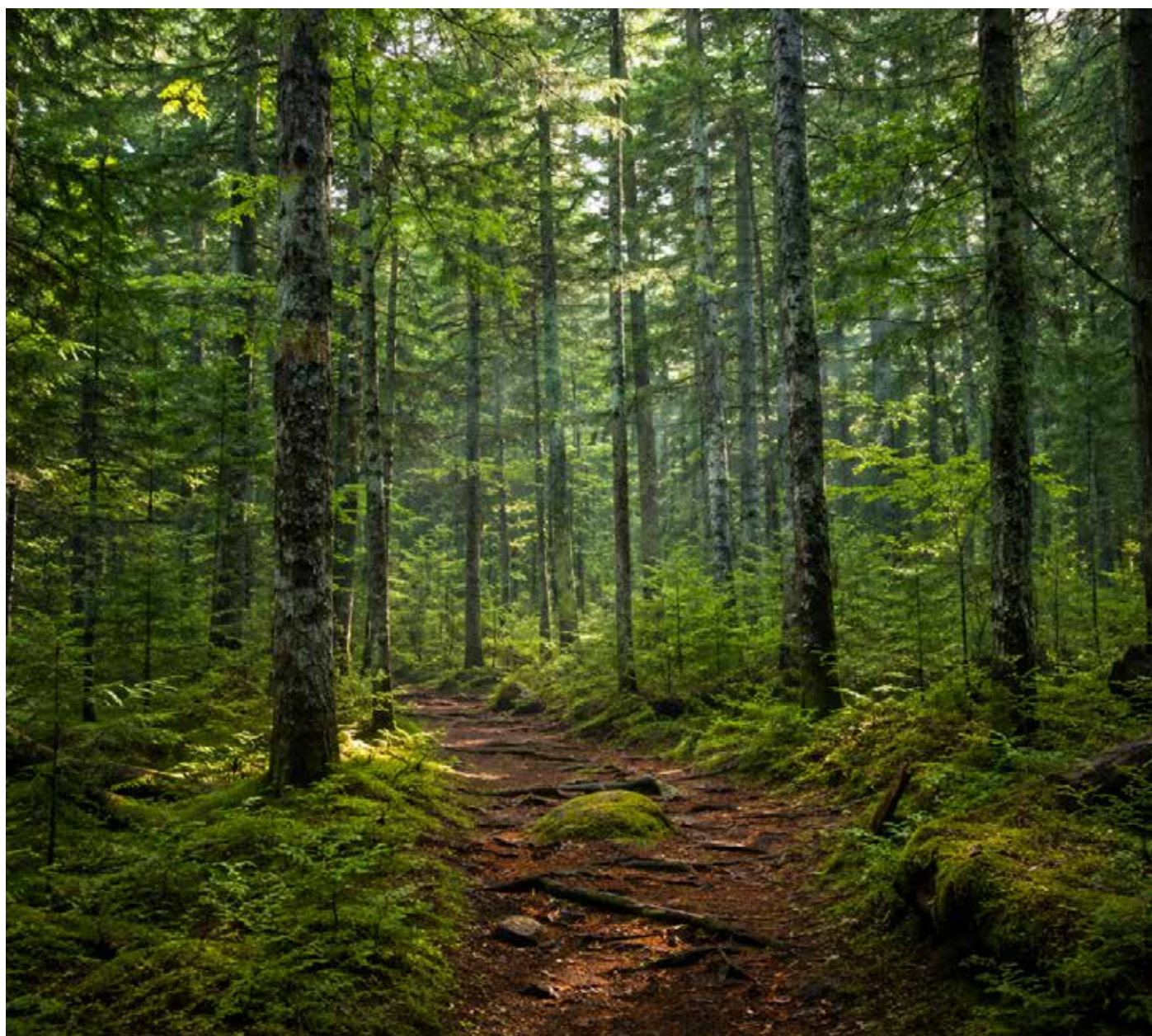
Během tréninku často řešíme techniku, správné postavení těla nebo načasování pohybu. Méně pozornosti však věnujeme schopnosti zklidnit vlastní mysl. Právě pobyt v přírodě může být jednoduchým prostředkem, jak tuto schopnost rozvíjet.

Japonský přístup je přitom překvapivě prostý. Není potřeba žádné speciální

vybavení, aplikace ani složitá pravidla. Stačí vstoupit do lesa, odložit telefon, zpomalit krok a na chvíli se stát pozorovatelem.

Možná právě v tom spočívá kouzlo šinrin-joku. V době neustálého spěchu a přemíry informací nabízí návrat k něčemu velmi jednoduchému – ke schopnosti být plně přítomen tam, kde právě jsme.

Ať už člověk hledá odpočinek, inspiraci nebo jen chvíli ticha, les má stále co nabídnout. Japonci to vědí už dlouho. A možná je to jedna z tradic, kterou si můžeme bez obtíží osvojit i my.



Wabi-sabi: Krása nedokonalosti

V západní kultuře jsme zvyklí obdivovat dokonalost. Nové věci, čisté linie, bezchybné povrchy a ideální tvary. Často máme pocit, že hodnota spočívá v bezchybnosti a že stárnutí nebo opotřebení představují něco nežádoucího.

Japonská kultura však nabízí jiný pohled. Jedním z nejzajímavějších estetických a filozofických konceptů Japonska je wabi-sabi, způsob vnímání světa, který nachází krásu v nedokonalosti, pomíjivosti a přirozeném běhu času.

Přestože se tento pojem obtížně překládá, jeho podstata je překvapivě jednoduchá.

Wabi-sabi nám připomíná, že nic není dokonalé, nic netrvá věčně a nic není dokončené.

Dva pojmy, jedna filozofie

Původně měla slova wabi a sabi odlišný význam.

Slovo wabi vyjadřovalo samotu a prostý život stranou společnosti. Postupně však získalo pozitivní význam a začalo označovat dobrovolnou jednoduchost, skromnost a schopnost nacházet spokojenost v obyčejných věcech.

Sabí původně označovalo stopy stáří a času. Později se začalo spojovat s krásou, kterou přináší zrání, opotřebení a přirozené stárnutí.

Spojením těchto dvou pojmů vznikla filozofie, která ovlivnila japonské umění, architekturu, keramiku, zahradní tvorbu, poezii i každodenní život.

Krása, která nevzniká dokonalostí
Představme si dvě keramické misky.

První je nová, dokonale souměrná, bez jediné vady.

Druhá byla používána po mnoho let. Na glazuře jsou drobné praskliny, okraj je lehce obroušený a barva není zcela rovnoměrná. Západní estetika často upřednostní první misku.

Wabi-sabi však může vidět větší krásu v té druhé.

Nese totiž příběh.

Její nedokonalosti vypovídají o čase, používání a lidském životě. Nejsou chybou, ale součástí její identity.

Právě proto se v Japonsku rozvinulo známé umění kintsugi, při němž se rozbitá keramika opravuje lakem smíchaným se zlatým práškem. Praskliny se neskrývají. Naopak se zvýrazňují jako součást historie předmětu. Rozbitá miska není méně hodnotná než předtím. Je jiná. A často je považována za ještě krásnější.



Wabi-sabi a příroda

Nejsnáze lze wabi-sabi pochopit při pozorování přírody. Japonská estetika neoslavuje jen jarní rozkvet sakur, ale také jejich opadávání.

Krása není pouze v okamžiku vrcholného rozkvetu, ale i v uvědomění, že květy za několik dní zmizí.

Právě pomíjivost činí okamžik vzácným. Podobný přístup najdeme v tradičních japonských zahradách. Kameny bývají porostlé mechem, dřevo přirozeně stárne a rostliny nejsou vždy dokonale zastřižené. Cílem není vytvořit sterilní dokonalost, ale harmonii s přirozeným během času.

Wabi-sabi a čajový obřad

Velký vliv na rozvoj této filozofie měl čajový mistr Sen no Rikjú v 16. století.

V době, kdy bohatí lidé obdivovali drahé čínské porcelány a okázalé vybavení, začal prosazovat jednoduché čajové náčiní vyrobené místními řemeslníky.

Misky byly nepravidelné, někdy lehce nakřivené a na první pohled prosté.

Právě v této jednoduchosti však Rikjú nacházel hlubší krásu.

Čajový obřad se tak stal nejen společenskou událostí, ale také školou vnímání.

Účastník se učil vidět hodnotu v obyčejnosti a přijímat věci takové, jaké jsou.

Co může wabi-sabi nabídnout dnešnímu člověku

Moderní svět nás často vede k opačnému postoji.

Snažíme se být výkonnější, rychlejší a dokonalejší. Sociální sítě ukazují upravené fotografie, reklama nabízí stále nové výrobky a společnost vytváří dojem, že štěstí spočívá v dosažení ideálního stavu.

Wabi-sabi připomíná, že takový stav neexistuje.

Každý člověk stárne.

Každý předmět se opotřebovává.

Každý život obsahuje chyby, ztráty a změny.

Místo boje proti této skutečnosti nás japonská filozofie vybízí k jejímu přijetí.

Nejde o rezignaci, ale o schopnost vidět krásu i tam, kde bychom ji běžně nehledali.

Wabi-sabi a cesta budó

Právě zde se wabi-sabi překvapivě dotýká bojových umění.

Mnoho začátečníků vstupuje do dojo s představou, že jednoho dne dosáhnou dokonalé techniky.

Po letech tréninku však většina zjistí, že cesta nikdy nekončí.

Každý pokrok odhalí nové nedostatky. Každé pochopení otevře další otázky.

Starší učitelé často nepůsobí dojmem lidí, kteří dosáhli dokonalosti. Naopak vyzařují klid, pokoru a přijetí skutečnosti, že učení nikdy nekončí.

Možná právě v tom spočívá hlubší význam budó.

Nejde o dosažení bezchybného stavu, ale o celoživotní proces kultivace.

Podobně jako stará keramická miska získává svou hodnotu postupně, získává i člověk zkušenost, moudrost a charakter během let tréninku.

Japonská filozofie wabi-sabi nám připomíná, že skutečná krása nemusí být dokonalá. Někdy se skrývá právě v drobných nedokonalostech, stopách času a zkušenostech, které nás formují.

A možná právě proto je tento starý japonský pohled na svět stále aktuální i v dnešní době.

Konečné zvládnutí: realizace srdce aikidó

Před druhou světovou válkou přijel do Japonska vědec, který se zabýval výzkumem vojenství. Když se vrátil zpět do Německa, přivezl si s sebou několik japonských mečů, které svěřil k vědeckému prozkoumání institutu specializujícímu se na výzkum a vývoj oceli. Ten vědec byl velkým obdivovatelem japonských mečů, měl k nim ten největší respekt a chápal jejich nadřazenost ve srovnání s evropskými meči.

Naprostá jednoduchost je v rozporu s jejich mnoha vynikajícími kvalitami: zvláštní pozornost si zaslouží detaily na ostří a rukojeti, ostrý a jasný pocit seku, měkký dotek v dlani, když se přirozeně vytratí šok z kontaktu. Navíc je kalené ostří je výjimečně tvrdé a málokdy se poškodí, i když je celý meč pružný díky jádru z měkké oceli.

Vědec si byl těchto kvalit vědom, ale trápilo ho ovzduší mystiky, které obklopovalo tradiční metodu kování ocelové čepele, kdy kovář, oblečený celý v bílém (symbol očištění) pracuje před šintoistickým oltářem. To mu připadalo skutečně velice primitivní a zároveň hleděl pohrdavě na posvátnou úctu, se kterou Japonci na meč hleděli. Chtěl proniknout do těchto záhad a rozluštit je, ale jakkoli naléhal, nikdy mu nebylo dovoleno sledovat kováře při práci.

Proto se rozhodl k vědeckým analýzám složení materiálu a metody výroby. Myslel si, že s vědeckými materiály z laboratoře bude moci zrekonstruovat meč užitím nejmodernějších technologií své doby. Jako Němec s naprostou důvěrou ve schopnosti vědy musel být přesvědčen, že lze vyrobit přesnou kopii japonského meče a možná si i představoval, že by mohl zesměšnit starodávné, těžko pocho-pitelné techniky kovářství. Výsledek byl katastrofou. Shromáždit data nebyl žádný problém, ale když se pokoušel vyrobit meč, výsledkem byl jenom další běžný kus. Jeho užití vědeckých znalostí i při opakovaných pokusech a úpravách výrobní metody končilo zklamáním. Nakonec musel pokus vzdát a uznat převahu „starobylé, těžko srozu-mitelné“ metody výroby japonského meče. Tento příběh naznačuje, že ačkoli může být tradiční japonská výroba mečů podrobena vědeckým analýzám, stále tu bude prvek nebo složka, která obvyklému podrobnému vědeckému zkoumání unikne. Během tradiční výroby se vykoná velká část práce díky intuitivním schopnostem, obvykle nazývaným práce kan, kterých lze dosáhnout pouze jejich nasbíráním za léta tréninku. Aby tato intuice/kan pracovala, musí člověk zažít tvořivé napětí, pramenící ze soustředěné koncentrace na pokračující práci. To pak otevře prostor pro vyšší sílu (v japonštině se nazývá kami), která vstoupí do procesu. Velká část úspěchu závisí na tom, jak se ztotožníte s božským vědomým kami. Japonský řemeslník při výrobě jednoduchého meče spoléhá na kami jak při výběru materiálu, tak při její kombinaci s precizní prací, děděnou v jeho rodině. Nepřeháním, když řeknu, že celý proces žhavení, kování a chlazení závisí na těžko postižitelné práci kan.

Pokud bychom chtěli odbornými termíny popsat čepel a jílec japonského meče, čepel se skládá z ostří, špičky, hřbetu ostří a šinogi (podélný hřeben mezi ostřím a hřbetem). Každá část má v boji trochu rozdílnou funkci a podle toho je vyrobena z různých materiálů a různými způsoby. Všechny tyto jemné rozdíly jsou určeny intuicí kan, vzniklou z veliké koncentrace a až z náboženského zanícení pro umění. Proto má kovář v dílně oltář uchováající kami, nosí bílý oděv a vykonává, jako běžnou součást výrobního procesu, očišťovací rituály. V této posvátné atmosféře může zklidnit svou mysl a začít svůj úkol. Pro kováře je jeho práce posvátným uměním, pokud by tomu tak nebylo, mohl by vyprovokovat kami, které by zničilo kan. Nejenom části, ale celý japonský meč je vyroben intuicí a božskou silou, obě jsou mimo vědecké analýzy a proto „záhadné“. To, že německý vědec, který byl přitahován tajemnou krásou japonského meče, zkoušel vědecké analýzy, bylo již samo o sobě v rozporu, a proto zcela přirozeně skončil jeho pokus nezdarem. Podobné jsou problémy s vysvětlením hlavní podstaty aikidó novému studentovi nebo laikovi. K jednoduchému ústnímu vyjádření nemáte slov. Konečná realizace je osobním, vnitřním zážitkem člověka, který ji, pokud má štěstí, možná po mnoha letech hledání a tréninku pochopí. Část moudrosti obsažené v tradičním úspěchu japonských umění je směsice složitých faktorů. Její podstatou je to, že dokud jste na Cestě s cílem jejího dosažení, tato realizace dříve či později přijde. Je to druh důvěry, který spolu s pochopením nen otevře srdce aikidó a zrealizuje jeho hlavní podstatu. Tato podstata, navzdory všeobecné dostupnosti, je díky své veliké individuálnosti chápána odlišně v závislosti na osobě a její úrovni. Proto nelze vyslovit celkové vysvětlení bez vzniku jistého nedorozumění.

Přesto je jasné, že hlavní podstata byla tím nejvyšším pochopením dosaženým zakladatelem po letech vytrvalého tréninku a hledání. Proto bychom se nyní podívali na některé jeho výroky, které odrážejí jeho pochopení podstaty. Měly by se číst pozorně, protože v závislosti na stupni tréninku, mohou být pro konkrétní osobu jenom předběžným vyjádřením konečné realizace.

„Nechal jsem projít své tělo tréninkem budó a poté, co jsem pochopil jeho konečnou podstatu, dosáhnul jsem ještě vyšší pravdy. Když jsem objevil srdce vesmírné skutečnosti, zřetelně jsem uviděl, že lidstvo musí sjednotit mysl, tělo a ki, které je spojuje a takový člověk musí sladit svou činnost s chodem všech věcí ve vesmíru. Skrze propracovanou práci ki se mysl a tělo zharmonizuje a tím se sladí i vztah mezi jedincem a vesmírem.

Pokud se jemná práce ki využívá nesprávně, mysl a tělo osoby onemocní, svět zachvátí chaos a celý vesmír bude uvržen do zmatků. Aikidó je cesta pravdy.

Trénink aikidó je tréninkem pravdy. Díky zasvěcení, tréninku a proniknutí se zrodí božská činnost.

Pouze uskutečněním následujících tří typů tréninku se neměnná pravda podobná tvrdosti diamantu stane součástí mysli a těla osoby.

1. Trénink za účelem sladění mysli s činností všech věcí ve vesmíru.
2. Trénink pro sjednocení těla s činností všech věcí ve vesmíru.
3. Trénink k přinucení ki, které spojuje mysl a tělo, sladit se s činností všech věcí vesmíru.

Skutečný student aikidó je ten, který cvičí a zároveň realizuje tyto tři body, nejenom teoreticky, ale i prakticky a to jak v dódžó, tak i během celého dne.“

Mistr Uešiba opakovaně učil:

„Každá technika bojového umění musí být v souladu s vesmírnou pravdou. Pokud tomu tak nebude, bojové umění se izoluje a půjde proti lásku tvořícímu take-musu (doslova: tvořivosti v bojovém umění). Aikidó je take-musu par excellence. Bojové (take) v tomto případě znamená bohatýrské zahřmění, ozvěnu těla, sílu aum, která odráží vesmír.

Ozvěna těla čerpá z jednoty mysli a těla, která ladí s jednotou vesmíru. Vzájemná ozvěna a oboustranný kontakt vytváří ki ai-ki. Podstata aikidó je vzájemné opakování ozvěny těla a ozvěny vesmíru. Pak se v plně projeveném duchu objevuje sjednocené teplo, světlo a síla. Vitalita ozvěny těla a vesmíru podporuje neviditelnou práci ki a vytváří take-musu ai-ki, což je bojové umění, které je láskou a láska, která je bojovým uměním.“

Na otázku dosažení jednoty ki vesmíru s ki jedince, jejich harmonické práce a vzájemné ozvěny, nalézáme odpověď díky intenzivnímu tréninku. To vytváří v podstatě aikidó harmonii a lásku. Obě jsou srdcem aikidó. Zakladatel to považoval za konečnou podstatu a nejvyšší pravdu.

Normálnímu studentovi se takový filosofický přístup může zdát mimo jeho chápání. Pak se snaží najít více praktické příklady pochopení podstaty přímo v pohybu a technice. Zakladatel vlastně neměl rád slovní výuku a upřednostňoval myšlenku, aby každý student pochopil podstatu díky tréninku, což vyjádřil ve své básni:

Aiki nelze zcela popsat
Slovy, řečenými nebo napsanými.
Místo zbytečného řečnění
Pochop díky tréninku.

Je to stejné, jako když si uvědomíte, že není možné poznat tajemství japonského

meče pomocí rozboru. Osobně ho pochopíte jedině přes skutečný zážitek. A takové povahy jsou všechny případy vztahující se k lidskému srdci.

Když mistr Uešiba vysvětloval podstatu a pravdu aikidó více praktickými příklady, uchýloval se obvykle k poezii nebo k příležitostním přednáškám. Jejich počet je nepochybně malý. Protože však každá odráží pouze orientaci jeho filosofie, mohou být často příčinou jejich špatného pochopení, a proto se s nimi musí zacházet opatrně. Ale protože jsou zde i tací, které by mohli ukázky jeho básní a výuky zajímat, část z nich teď uvádíme. Mezi těmito básněmi jsou poučné tyto:

Utočí dlouhým mečem,
Nepřítel si myslí, že jsem před ním.
O, za ním.

Již tam stojím.
Ačkoli jsi obklopen
Mnoha nepřáteli chytajícími se zaútočit.
Bojuj s myšlenkou
Že jsou pouze jeden.
Když vstoupíš do lesa kopí,
Která tě obklopí,
Pamatuj, tvá mysl,
Je tvůj ochranný štít.
Svou pravou rukou,
Která představuje jang
A levou, představující jin,
Veď svého oponenta.
Když přichází nepřítel
A chystá se tě zasáhnout,
Ukroč stranou, vyhni se mu
A v zápětí zaútoč a sekej.
Proč upínáš své oči
Na houpající se meč?
Jeho uchopení ti ukáže
Kam chce seknout.

Tyto básně, napsané na začátku jeho kariéry, kdy byl na vrcholu svých sil, vyjadřují konečnou podstatu aikidó na úrovni boje na život a na smrt. V pozdějších letech se už vyhýbal užití slova nepřítel, ale podstata umění, praxe v dódžó, zůstávala stále jasná. Útržkovité narážky na podstatu aikidó, které jsou v těchto básních, by pravidelným studentům měly být jasné. Jsou tam zmínky o vstoupení, kruhové rotaci, mečové ruce, přímém úderu a střetu jednoho s více osobami. Hlavním bodem je postoj myslí. Nyní ocitujeme několik částí jeho přednášek, které byly zaznamenány zakladatelovými žáky při různých příležitostech.

„Nehleď přímo do očí nepřítele, protože jinak pohltní tvou mysl. Nedívej se na jeho meč, protože ti odebere tvé ki. Nedívej se na svého oponenta, protože jeho ki tě ovládne. Bojová umění jsou tréninkem přitažlivé vnitřní síly, která pohltní druhého tak jak je. Proto vše co potřebuji je pouze zde stát.“

„Nenech se vtáhnout do technických diskusí o úderu před svým oponentem. Pokud tak uděláš, je to důkaz toho, že jsi si vědom ostatních. V aikidó je oponent, ale ve skutečnosti tam žádný oponent není. Protože jsi se sebou sjednocen, tak pokud se pohybuješ jak chceš i ten druhý se pohybuje tak jak chceš. Takže pokud se pohybuješ, ten druhý s tím přirozeně souhlasí.“

„Každý by měl být schopen udržet jinou osobu jedním prstem. Lidská síla je omezena do kruhu s člověkem v jeho středu. Ta síla nemůže jít za kruh. Bez ohledu na to jak je osoba silná, pokud je vytažen za svůj kruh, ztrácí svou sílu. Pokud se člověk snaží udržet jiného mimo rámec své síly, pak ji ztratí a může být sám znehybněn pouhým malíčkem. Pokud se ale pohybuje uvnitř vlastního kruhu síly a síla druhého je ze svého kruhu pryč, případ je již vyřešen.“

„Pravé dýchání znamená dýchat jednohlasně s vesmírem. Pak člověk nabude síly přírody. Po pravé straně stoupá a po levé klesá. Člověk střídavě stoupá a klesá mezi nebem a zemí. Hlavním bodem je zde plné uvědomění si principu dýchání, jako spirálovitého stoupání a klesání.“

Tyto komentáře obsahují také podstatu aikidó. A ačkoli je snadné o tom mluvit, uskutečnit je v praxi je neskutečně těžké. Nikdy nesmíme zapomenout, že zakladatel k těmto filosofickým úvahám došel po letech tvrdého tréninku a disciplíny. Ačkoli je strašně těžké prakticky předvést podstatu aikidó, můžeme se o to pokusit zaměřením se na základní techniku šihónage, neboli hođu do čtyř směrů. Je nemožné o tom zcela a přesvědčivě hovořit na papíře, ale naším záměrem je pochopit zásadní principy této techniky, která je jednou s některými principy umění meče. Studenti aikidó jistě vědí, že je mnoho dalších základních waza s těsnou spřízněností s užitím meče.



Aplikace principu umění meče

Cesta aiki a Cesta meče je v základních principech, pohybech a metodách těsně spojena. Navenek se zdají být zcela odlišné, protože aikidó je umění prázdných rukou, zatímco umění meče používá zbraň. Avšak zevnějšek je spojen mnoha společnými body, které si postupně ukážeme. (Odkaz je zde spíše na kendžucu, bojové umění meče, než na kendó, které je moderním sportem. Podoba s aikidó není tak s kendó, jako s jeho předkem.)

Běžně se říká, že aikidó je více spojeno s džudó, než s uměním meče. To je pochopitelné, protože oba to jsou neozbrojené formy bojových umění a pokud znáte alespoň něco o zakladatelově minulosti, uvědomíte si důležitou výchovnou roli, kterou

hrálo džudžucu ve vývoji aikidó. Zakladatel, který cvičil v Daitó škole džudžucu, začlenil některé jeho metody do aikidó a tyto techniky, jako je zápěstní páka, údery, hody a znehybnění byly vytvořeny pro klasické džudžucu, nebo pro jeho moderní formu, džudó.

Ovšem podobnosti zastiňují rozdíly. Například v aikidó nenaleznete podobný prvek, jako je uchopení oponentova rukávu, nebo límce, jak známe z džudó. Aikidó nemá útočné techniky, jelikož v něm není přímá srážka nebo soutěž. Ani nemají stejné techniky na zemi, ve kterých je oponent znehybněn pákou nebo držením krku.

Mezi mnoha podobnostmi mezi aikidó a uměním meče, jsou zde jisté základní: stojící pozice, vzdálenost nebo prostor mezi dvěma lidmi, pohled očí, pohyb chodidel, tak jako druhotné techniky, všechny, které jsou pozoruhodně souběžné, ne-li totožné. Zatímco v džudó se z důvodů

uchopování nosí oblek uvolněně, v aikidó a umění meče je základním oblečením hakama, dlouhé, sukni podobné formální odění japonců, které vyhovuje volnému pohybu dvou navzájem si čelících osob. (Kendó také užívá hakamu společně s dalším ochranným vybavením. V aikidó normálně začátečníci hakamu nenosí.) Na druhou stranu nám podrobné srovnání aikidó a uměním meče ukáže malé rozdíly. Příkladem je poměr ve vzdálenosti (ma-ai). V umění meče je správná vzdálenost dvou lidí založena na překrytí vrcholů mečů, tak, že jeden krok dopředu by znamenal smrtelný útok na oponenta. V aikidó, při postoji dvou lidí v hanmi, se jejich ruce, ekvivalentní k sekajícím stranám mečů, nedotýkají a prostor je upraven na co nejvhodnější možnost provedení vstupní (irimi) techniky. V umění meče je základní princip vytvoření vzdálenosti stále stejný bez ohledu na to, jak vysoko či nízko se meč drží. V aikidó se to mění podle techniky, jestli partneři sedí, jeden sedí a druhý stojí, oba stojí, jeden proti mnoha nebo jeden proti člověku se zbraní. Z tohoto důvodu nemůžeme dát přímé rovnítko mezi aikidó a uměním meče, ale jak jsem již dříve napsal v základních principech, pohybech a způsobech se obě umění shodují. Podobnost nevznikla náhodně, zakladatel již od počátku přesně věděl, že chce využít předností nalezených v umění meče a věnoval mnoho času a úsilí jejich zařazení do aikidó. Již od svým mladých let se zakladatel velmi zajímal o šermířské umění. Vlastně předtím, než ho zaujalo džudžucu školy Daitó se věnoval zvládnutí umění meče. I po založení aikidó, jako nezávislého budó, miloval cvičení s mečem a bokuto (dřevěným mečem). Kdysi bylo v Kobukan Dódžó založeno oddělení kendó a mezi léty 1936–1940 navštěvovalo naše dódžó mnoho vedoucích členů Jušinkan, jako byli

Nakakura Kijoši, Haga Jun'iči, Nakajima Goroza a další. V mládí mě zakladatel přesvědčil, abych studoval umění meče stylu Kašima Šinto, což také dokazuje jeho hluboký zájem a vysoké hodnocení tohoto umění. Možná, že se v aktivním hledání jak začlenit základní prvky umění meče do aikidó, snažil rozvinout teoretické základy aikidó, které bylo tehdy ještě v plenkách.

Aikidó neužívá zbraně a je v podstatě bezbranným bojovým uměním, avšak ruka není kupříkladu pouze prodloužením těla. Nazývá se mečová ruka (tegatana) a stává se zbraní, která seká, jako by se přeměnila na meč. A pokud je ruka užitá jako meč, přirozeně následuje pohyb šermíře. Toto je konkrétním případem pohybu aikidó, které je vyjádřením principu umění meče.

Klasickým případem takového pokusu je šihónage. Princip této techniky je modelem základního držení meče. Když stojíte s levou nebo pravou nohou jako osou, sekáte mečem do čtyř, osmi nebo šestnácti směrů. Pomocí základních aikidó technik vstoupení a kruhové rotace se mečová ruka užije k odhození oponenta do čtyř, osmi nebo šestnácti směrů.

Tato technika má nekonečno variací podle situace a potřeby. Pokud je útok ranou, která přichází z oponentovy pravé nebo levé strany, odezvou na ní je šihónage, které jí čelí. Pokud je útokem uchopení zezadu obou zápěstí, využije se šihónage z této pozice. Pokud útočník uchopí ramena sedícího, ten se brání pomocí šihónage. Bez ohledu na situaci následuje šihónage, jako stejný vzor. V první části je vstupem a sférickou rotací porušena oponentova stabilita. V druhém je pak oponent zatažen do vlastního kruhového pohybu nage. Nakonec je pravá nebo levá ruka (někdy obě) použita

jako mečová ruka, zdvihne se nad hlavu a nechá volně spadnout dolů, čímž odhodí oponenta.

Každý pohyb v šihónage je řízen vědomím použití ruky jako meče. To ale znamená, že i oponentova ruka je považována za ostří meče. Ačkoli není ani jedna strana ozbrojená, děj je tak prudký, jako byly užity ostré meče. Přirozeně i šihónage zahrnuje koncentraci na ki kvůli síle a účinnosti a na tok ki, který přichází ze síly dechu a je plně vyjádřen rukou, její sekající stranou, která dává hodu přesnost a sílu. Dokud ki neprotéká, oponenta nelze snadno hodit.

Šihónage se považuje za alfu a omegu technik aikidó a jeho bezchybnost značí ovládnutí aikidó. Je to díky tomu, že nejvíce ztělesňuje princip umění meče. Je vynikajícím příkladem ukázání těsného vztahu mezi aikidó a uměním meče. Ačkoli je aikidó v podstatě bezbranným uměním a jeho trénink se většinou skládá ze dvou lidí, kteří si čelí bezbrannými rukama, můžeme v něm nalézt i aplikace základních technik užitím nože nebo tyče. V tomto případě se zde objevuje opak užití ruky, jako by byla zbraní: zbraně jsou užívány ne jako objekty, ale jako protažení těla.



To co jsem zde uvedl by mělo stačit k dokázání těsného vztahu mezi aikidó a uměním meče. Avšak ani to nestačí k pochopení toho, proč zakladatel začlenil umění meče do rozvoje aikidó. Měli bychom ocenit mistrovství zakladatele v jeho formulaci aikidó, založeném na klasickém džudžucu a principech umění meče, které jsou zdánlivě v podstatě odlišné. Jeho nevšednost neleží pouze v kombinaci těchto dvou umění, ale v nalezení nové formy budó, která nám přináší to nejlepší z nich.

Velkou touhou zakladatele při zakládání aikidó, bylo udržet to nehodnotnější dědictví budó naživu i v moderním světě. Aby splnil svůj cíl šel za rozdíly mezi vnější formou a uchopil podstatu každého bojového umění a stvořil z ní novou formu. Jeho motivační silou bylo silné duševní hledání objevení životodárné a život potvrzující filosofie v budó. Výsledkem bylo přetvoření srdce budó do srdce aikidó, Cesty harmonie a lásky.

Z knihy Duch Aikido - Kišomaru Ueshiba

Kišomaru Uešiba (1921–1999) byl třetí syn zakladatele aikidó, Morihei Ueshiba. Právě on se stal člověkem, který po druhé světové válce aikidó nejen zachránil, ale také rozšířil do celého světa. Jeho role v historii aikidó

Když bylo Japonsko po válce v těžké situaci a bojová umění čelila různým omezením, Kišomaru převzal velkou část organizační práce v centrálním dojo Aikikai Hombu Dojo. Zatímco jeho otec byl známý jako charismatický mistr a duchovní vizionář, Kišomaru byl systematický organizátor a učitel.

Díky němu vznikla moderní struktura organizace Aikikai Foundation, která dodnes zastřešuje většinu aikidó na světě.

Styl techniky

Ve srovnání s otcem byly jeho techniky: plynulejší a přístupnější běžným cvičencům, méně tvrdé a méně založené na fyzické síle, metodicky vyučované, vhodné pro velké skupiny studentů.

Mnoho dnešních dojo vyučuje právě podobu aikidó, kterou Kišomaru pomohl standardizovat.

Po smrti Morihei Uešiby v roce 1969 se stal druhým Dóšu (dědičným vůdcem aikidó). V této funkci působil až do své smrti v roce 1999.

Po něm převzal vedení jeho syn Moriteru Ueshiba, který je třetím Dóšu v historii aikidó.

Mnoho aikidoků dnes zná fotografie a filmy zakladatele, ale jejich každodenní způsob cvičení je často mnohem bližší Kišomarovu pojetí než původnímu, někdy velmi tvrdému a dynamickému stylu Morihei Uešiby z předválečných let.

Kišomaru také napsal několik významných knih, například *The Spirit of Aikido* a *Aikido*, které pomohly představit aikidó západnímu světu.

Jedním z jeho známých výroků je:

„Aikidó není technika boje proti nepříteli. Je to cesta harmonizace lidských bytostí a jejich energie.“ Tento důraz na harmonii, kultivaci charakteru a každodenní praxi je jedním z nejvýraznějších odkazů Kišomara Uešiby.