

SEI SHIN

Magazín

*Hakama a její
význam*

*Otázky
pro Honzu
Pertlíčka*

*Kulturní okénko
ORIGAMI*

*Kišomaru
Ueshiba:
Duch Aikido*

*Dnešní den
objevíš tam, kde
ještě nejsou žádné
myšlenky.
Kódo Sawaki*

*Aikido cesta harmonie
John Stevens*

Obsah:

- str. 3-4 Otázky na Honzu Pertlíčka
- str. 5-8 Aikido - cesta harmonie
- str. 8-9 Umění míru - Morhei Ueshiba
- str. 10 - 11 Útok šomenuči - Micugi Saotome
- str. 12 ŠÓMEN UČI IRIMI NAGE
- str. 13 Kishomaru Ueshiba
- str. 14 -17 Jedinečnost Aikido
- str. 18 Proběhlé akce v roce 2023
- str. 19 Ohlédnutí
- str. 20 Nadcházející akce v roce 2024
- str. 21-23 Origami
- str. 24-25 Dnešní den objevíš tam, kde ještě nejsou žádné myšlenky - Kódo Sawaki
- str. 26-27 Hakama a její význam
- str. 28-29 O správném seku
- str. 30 Ičigo Ičie
- str. 31 Kulturní okénko
- str. 32-34 Komiks

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

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

Vaše redakce



Hakama a její význam



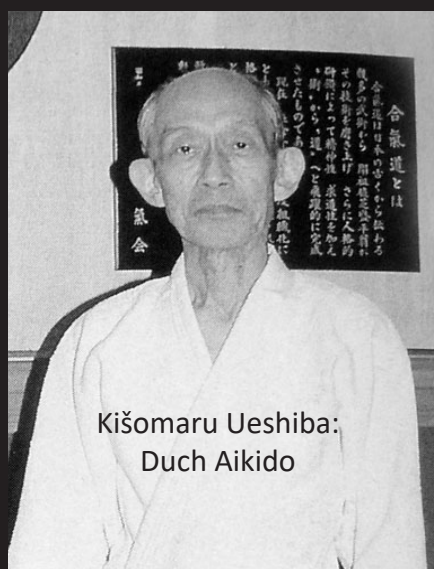
Kódo Sawaki



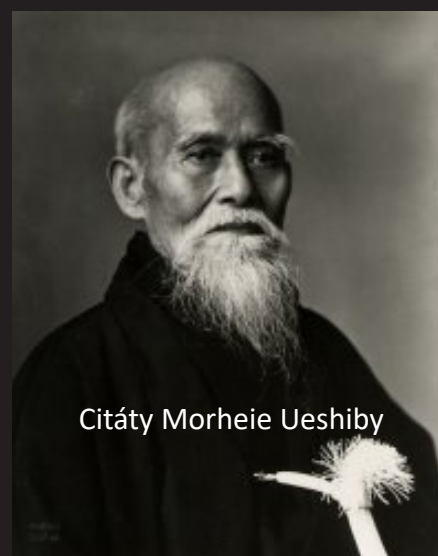
Shōmen učí



Rozhovor z Honzou
Pertlíčkem 5. Dan



Kišomaru Ueshiba:
Duch Aikido



Citáty Morheie Ueshiby

Příští číslo vyjde 30. března 2024



Otázky na Honzu Pertlíčka

- Od kdy cvičíš aikido a co tomu předcházelo?
Od roku 1998.
- Co pro tebe znamená aikido?
Cesta, životní cesta.
- Co ti přináší aikido do tvého soukromého a profesního života (aikido jako přesah)?
Vytrvalost, cílevědomost.
- Nejoblíbenější technika a útok?
Hami hantachi waza, shomen uchi, iriminage.
- Čeho bys chtěl v aikido dosáhnout?
Najít zen.
- Co bys lidem doporučil cvičit, aby se zlepšila technika aikida (myslím mimo dojo)?
Dýchat.
- Kde bys chtěl, jako vedoucí vidět oddíl za deset let, jaké jsou tvé vize?
Rozvíjející oddíl, s dobrou pevnou základnou, aby se lidé mohli kam vracet, kde najdou svoje přátelé.
- Kdo je tvou inspirací z učitelů?
Franck Noel.





- Jaké jsou tvé ostatní zájmy a záliby?
Běh, běžky, lukostřelba, otužování.
- Jaká kniha Tě inspiruje a co jsi naposledy četl?
Cesta pokojného bojovníka od Dana Millmana.
- Jakou hudbu posloucháš?
Skoro všechnu.
- Čím bys chěl být, kdybys nebyl lékařem?
Chemikem
- Co pro tebe znamená slovo vděčnost?
Krásné slovo, pěkný pocit, moc si vážím vděčnosti.
- Jaké je tvé životní krédo?
Stále jít ku předu, nezastavovat se.
- Co považuješ jako největší nebezpečí pro společnost?
Netolerování.
- Co bys popřál oddílu do roku 2024?
Hodně příjemného cvičení, spusta zážitků na tatami, úsměvu a bez zranění.



AIKIDO CESTA HARMONIE

John Stevens

„AIKI“ - tedy prvá polovina slova aikido se skládá ze dvou čínských znaků: ai - což znamená „sejít se, smísit, spojit (se), sladit“ a znaku ki - což je slovo o mnoha významech, mezi něž patří (zejména v této dané souvislosti) pojem „duch“ anebo též „vnímavost“. V asijských filozofiích byl pojem aiki vždy jedním z ústředních témat, avšak Morihei k tomu prohlásil: „Moje interpretace aiki je širší nežli jeho minulé, tradiční pojetí.“ Morihei tedy definoval aiki následovně:

Aiki je univerzální princip, jenž slučuje všechny věci. Je to optimální proces sjednocení a harmonizace, jenž působí ve všech sférách, od nekonečnosti vesmírného prostoru až do nejmenších atomů.

Aiki reflektuje velký obraz kosmu: je to živá síla, neúnavná energie, vzájemně propojuje materiální a duchovní aspekty stvoření. Aiki - je tok přírody.

Aiki představuje jednotu těla a ducha a je výrazem této skutečnosti. Navíc nám aiki umožňuje, abychom spolu sladili do jediného celku nebe, zemi a lidstvo.

Aiki znamená „žít spolu ve vzájemné harmonii“, tedy ve stavu vzájemné shody. Aiki je nejvyšší společenskou ctností. Je to síla k usmíření, síla k lásce.

Aiki, jak ho pojímá Morihei, je velmi blízké pojmům užívaným v západních filozofiích, jako sou integritas (celistvost) a consonantia (harmonie). Sjednocení - těla s duchem, sama sebe s bližními, lidstva s přírodou, pravdy s krásou a dokonalostí to vše jsou stavy, k nimž by mělo lidstvo směřovat.

Přitom je integrita rovněž morálním stavem: ti, kdož jsou neporušeni, jsou schopni nejsprávnějšího a nejspravedlivějšího jednání.

Consonantia (v řečtině harmonia) - to znamená „být v souladu“. I velcí filozofové Západu si uvědomovali harmonii mezi sférami a proces, v němž všechny existující prvky se spojují ve vyšší celek. Hippokrates napsal: „Všechny věci jsou ve vzájemném souladu.“ A moderní fyzika to vyjadřuje takto: „Množství pozitivní energie ve vesmíru je přesně rovno množství negativní energie. Svět i celý vesmír je a vždy byl dokonale vyvážený energetický systém.“

Idea „všechny věci jsou ve vzájemném souladu“ byla přijímána východní a západní civilizací. Bohužel však moderní civilizace byla otrávena mylným přesvědčením, že život je neustálý boj, kde přežijí jenom nejsilnější. Život je vždy zkouškou a lidé musí být k jeho úspěšnému prožití jak mentálně, tak fyzicky zdatní - což je jedním z důvodů, proč cvičíme aikidó - avšak ničující názor, že existence je pouze soustavným bojem proti nepřátelům, které je nutno plně a bezpodmínečně podrobit či zničit, je přímou příčinou velké části vykořisťování a ničení (jak životního prostředí, tak i dalších příslušníků lidského rodu), jež se nejkřutěji začaly prosazovat zejména v posledních dvou stoletích.

Důraz na to stát se „vítězem“, a to jakýmikoli prostředky a za jakoukoli cenu, téměř vyhubil z dnešních sportovních soutěží původní myšlenku „sportovního ducha“. Morihei na toto téma napsal: „Sport, jak je dnes provozován, je vhodný pouze pro tělesné cvičení, necvičí celou osobnost. Aiki však svým cvičením podporuje osobní statečnost, upřímnost, čestnost, věrnost, laskavost i krásu, přičemž také pomáhá budovat silné a zdravé tělo.“

V tradičním aikido neexistují formální soutěže, a proto v nich nenajdeme „vítěze“ ani „poražené“. Toto stanovisko je pro některé lidi jen těžko přijatelné.

Dokonce i někteří z nejbližších žáků Morihei v tomto bodě nesdíleli názor svého Mistra a požadovali zavedení nějakého druhu soutěží, buď ve formě obdobné, jako má judo, anebo jako jsou olympijské soutěže s bodovým hodnocením.

Morihei však až do konce svého života trval na tom, že aiki znamená trvalou spolupráci. V každém cvičení aikido se oba partneři střídají v roli útočícího a bránícího se, v roli vítěze či poraženého. Tímto způsobem, kdy cvičenec získává zkušenosti z obou možných rolí ve vzájemném utkání, se i mnoho naučí. Přitom se stává, že od diváků (a někdy i od samotných cvičenců) můžeme zaslechnout názor, že „techniky aikido fungují pouze tehdy, jestliže s vámi partner spolupracuje“. Ale právě o to jde. Sensei Rinjiro Shirata vysvětloval aiki i touto formou: „Žijeme-li ve vzájemné harmonii, uchopme se za ruce a doběhneme k cílové čáře společně.“

Jako léčebný prostředek či léčebná metoda zahrnuje aiki resuscitaci a revitalizaci. Nejlepší lékaři ve všech kulturách pochopili, že možnost stanovení správné diagnózy závisí z velké míry na schopnosti vcítění se do stavu pacienta, což umožní rozeznat, co ho opravdu trápí. Jen pak je možné předepsat vhodný lék či určit způsob pomoci. (Ve starém japonském lékařství byla používána určitá forma aiki k oživení osob, jež upadly do bezvědomí následkem úrazu nebo nemoci.) O regeneračních a zdraví posilujících stránkách cvičení aiki Morihei říkával: „Po vydatném procvičení musíte v sobě cítit více energie než na jeho počátku.“

Existuje ještě jeden další význam aiki, vyjadřující pravou harmonii. Je to konzumované spojení muže a ženy, blažený stav plné fyzické i duševní intimity.

(V čínských sexuálních učebnicích byl výraz aiki používán pro vyjádření plného sexuálního vyvrcholení). Přirozené a čisté spojení mužských a ženských substancí je podstatou každého stvoření nového organismu. Libido by nemělo být chápáno jen jako výraz tělesného chtíče, nýbrž především jako fyzické vyjádření touhy jedince po splynutí a naplnění. Mužské a ženské prvky zůstávají jalovými, pokud spolu nesplynou. Touha po spojení, splynutí do jednoho celku, po obnovení prapůvodní jednoty - to je cílem aikido (i řady dalších umění).

Podobně existuje forma aiki i v embryologii: ideální dítě je počato tehdy, když oba jeho rodiče jsou spolu v dokonalé harmonii, jako jedno opravdové společné tělo i duše. Pokud pak během trvání těhotenství setrvávají rodiče ve shodě a souladu, pak je plod vyživován a odchováván duchem aiki, jenž existuje jako kvalita pulsující v matčině srdci a tím se dostává do krevního oběhu dítěte i matky.

Technicky je aiki jakýmsi „přesným načasováním“. V dojo se pokoušíme hladce splynout s útočící silou s použitím správného množství pohybu, rovnováhy a síly. Podobně i v každodenním životě se snažíme jeho požadavkům vhodně a včas přizpůsobit a tím čelit různým životním situacím ve správném smyslu aiki. Do - druhá část ve slově aikido - symbolizuje jednak vlastní osobní „stezku“, po níž se ubírají naše kroky, tak i univerzální cestu filozofických principů. Ti, kdo krácejí po cestě aikido, nesou si s sebou zvláštní osobní výbavu, meditují určitou formou, provádějí i zcela specifická cvičení.

Toto představuje kulturní stezku aikido: vzájemná provázanost praxe, jež je založena na ideálech a klasických technikách vytvořených jeho zakladatelem Moriheiem.

Cesta aikido pak zahrnuje širší spektrum života: jak komunikujeme a vzájemně na sebe působíme s lidmi i mimo úzký svět našeho dojo, jak vycházíme a jaké vztahy si vytváříme ke společnosti jako celku a jak zacházíme s přírodou. V tomto smyslu je aikido vlastně tantra spojujícím makro a mikrokosmos. Základní pravdou tantry je toto vyjádření: „Všechno, co existuje ve vesmíru, existuje i v těle každého z nás. Co je zde, je i tam, co zde není, není nikde.“

Západní gnosticismus tuto myšlenku vyjadřuje následovně „Pokud způsobíte, že nahoře je jako dole, a když učiníte muže a ženu, aby byli jedno, vstoupíte do Království nebeského (apokryfní Evangelium dle Tomáše), anebo zkráceně: „Jak na nebi, tak na zemi.“ Morihei tuto myšlenku vyjadřuje slovy „ware soku uchii“ tzn. „já jsem (anebo my jsme) vesmír“. Kultivováním svého vlastního těla i duše cvičením aikidó, získáním pravého poznání a tvořením správných věcí se učíme žít kosmicky. Aikido je rovněž jóga, „jařmo či postroj“, jež nás spojuje, sjednocuje a připoutává k vyšším principům. Osm základních principů klasické jógy mají svou paralelu v Moriheiově učení klasického aikido: Yama „etika, mravnost“, jejíž primární složkou je ahimsā „nenásilnost“. Slovy Moriheie: „Ti, kdo vyhledávají souboj, dělají velkou chybu. Něco rozdrtit, zranit či zničit je nejhorší hřích, jehož se člověk může dopustit.“

Niyama - „disciplína“, v aikidó zvaná tanren (kování): „Účelem tréninku je utužit ochablost, posílit tělo a vytříbit ducha“.

Asana - „vybraný postoj“. Pro cvičence je někdy výhodné nepojímat pohyby aikido jako smrtelné techniky bojového umění, ale jako asana, poloha těla, jež cvičence spojuje s vyšší pravdou. Stejně jako āsana jsou i techniky aikido na počátku cvičení bolestivé a obtížné, ale postupně připadají snazší, stabilnější a příjemnější. V józe se přímo říká, že „asana je provedeno perfektně tehdy, když jeho provedení nevyžaduje žádnou námahu“ a také „ten, kdo zvládne asana, dobyl tři světy“. Morihei k tomu říká: „Při harmonické součinnosti pravá i levá strana společně zrodí všechny techniky. Čtyři údy člověka jsou čtyřmi sloupy, jež drží nebesa.“

Prānāyamā - „kontrola dýchání“ je nutná k tomu, abychom se mohli podílet na dýchání vesmíru: „Hluboce se nadechněte a vzneste se až ke konci vesmíru. Pak vydechněte a navratte vesmír do svého nitra. Dále vdechujte celou plodnost země a nakonec smíchejte dech nebes a dech země se svým vlastním, jenž se tak stane Dechem života.“

Pratyahara - „představuje osvobození od zmatků“, odpoutání se od rozptýlení smyslovými vjemy, vytvoření pevné a klidné mysli. Morihei učil: „Nedívejte se protivníkovi do očí, může vás zhypnotizovat. Neupněte svůj zrak na jeho meč, může vás to znejistět. Na svého soupeře se nijak nesoustředte - může z vás vysát vaši energii.“

Dharana - „upřená mysl“, je rovněž známo jako ekāgrata, „soustředění se na jediný bod“. Toto je v aikido dobře známé pravidlo: „Jste-li správně soustředěn na své těžiště, pak se můžete volně pohybovat. Vaším fyzickým středem je vaše břicho pokud je tam zafixována i vaše mysl, pak máte zajištěno vítězství v jakémkoliv úsilí.“

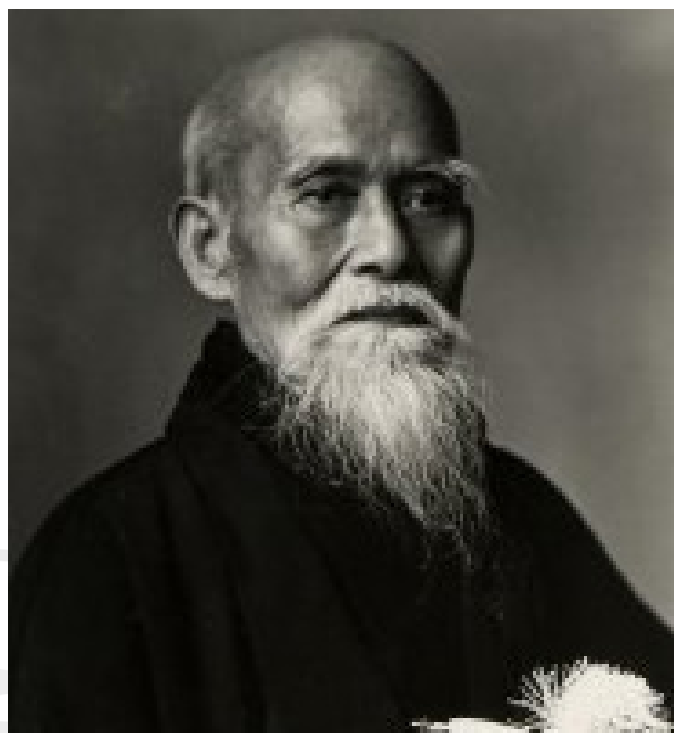
Dhyana - „meditace“, je stav pronikavého rozhledu a jasnozřivosti: „Odvrhňte od sebe limitující myšlenky a vraťte se k opravdové prázdnotě. Stůjte pevně uprostřed Velkého Prázdna.“

Samādhi - „totální zaujetí“, jde ještě dále. V samādhi se rozplyne rozdíl mezi znajícím (subjektem) a poznaným (objektem). Tuto proměnu vyjádřil Morihei výrokem „Já jsem vesmír.“ Moriheiovy nadpřirozené schopnosti pocházely z jeho plného zaujetí a vstřebávání aiki samādhi a obdobně i jeho excentrické chování bylo charakteristické pro zasvěcence nejvyšších stupňů v józe: jde o určitý způsob božského šílenství, jež proniká současně časem i prostorem. „Pokud se vám nepodaří splynout s nicotou Ryzí Prázdnoty, nemůžete objevit stezku aiki.“

Učení Moriheie Ueshiby bylo shrnuto ve výrazu Takemusu Aiki. Take znamená „odvahu a hrdinství a představuje nepotlačitelnou a nezkratnou odvahu k životu. Musu představuje zrození, růst, dovršení a naplnění. Je to tvůrčí síla kosmu, která způsobuje produkci všeho, co podporuje život. Takemusu Aiki je tedy vyjádřením pro „statečnou a vysoce tvůrčí existenci“.



*ukázka z knihy: Tajemství aikido
z knihy od
Johna Stevense*



Umění míru

Morhei Ueshiba

Umění míru začíná u tebe. Pracuj na sobě a svém úkolu nastolit mír. Každý z nás má ducha, kterého může tříbit, tělo, které může cvičit, a cestu, po níž může kráčet. Jsi zde, aby sis uvědomil svou božskou podstatu a projevil své přirozené osvětlení. Udržuj ve svém životě mír a přenes toto umění do všeho, co tě potká.

Člověk nepotřebuje domy, peníze, moc nebo postavení, aby mohl Umění míru praktikovat. Nebe je právě tam, kde teď stojíš, a je to místo ke cvičení.

Všechny věci, světské i duchovní, pocházejí z jednoho společného zdroje a jsou navzájem spojeny jako jedna rodina. Minulost, přítomnost i budoucnost jsou všechny obsaženy v životní síle. Vesmír vznikl a vyvinul se z jednoho zdroje a my se rozvíjíme procesem sjednocení a harmonizace.

Takový byl počátek vesmíru: Nebylo žádné nebe, žádná země, žádný vesmír. Jen prázdný prostor. V této ohromné prázdnotě se náhle vynořil bod. Z onoho bodu se rozvinula pára, kouř a mlha v zářící kouli a zrodil se posvátný zvuk su. Jak se su kruhovitě šířil nahoru a dolů, vlevo a vpravo, vznikla příroda a dech, čistý a nedotčený. Dech rozvinul život a objevil se zvuk su je to, co mnoho světových náboženství zmiňuje jako „prvotní Slovo“.

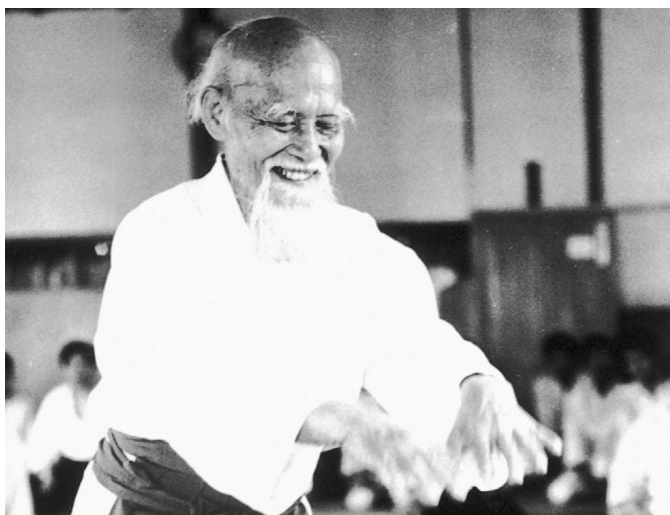


Všechny zvuky a vibrace pocházejí z tohoto Slova. Tvůj hlas je velmi mocná zbraň. Až budeš sladěn s kosmickým dechem nebe a země, tvůj hlas ponese pravé zvuky. Sjednotí tělo, mysl a řeč, a objeví se pravé techniky.

Umění míru vzešlo z božské formy a božského nitra existence. Odráží skutečnou, dobrou, krásnou a absolutní povahu stvoření a podstatu jeho velkolepého určení. Smyslem Umění míru je vytvořit ryzí lidské bytosti. Ryzí bytostí je ta, která sjednotila tělo a ducha, která je prostá váhání a pochyb a která chápe sílu slov.

Nebe, země a lidstvo, sjednoceny na Cestě harmonie a radosti, následující Umění míru napříč širými oceány i na nejvyšší vrcholky.

Je-li v tobě život, máš přístup k tajemstvím věků, protože pravda univerza sídlí v každé lidské bytosti.



Umění míru je lékem pro nemocný svět. Chceme vyléčit svět nemocný násilím, nespokojenosti a spory to je cesta harmonie. Zlo a chaos světa působí lidé, kteří zapomněli, že vše má společný zdroj. Vrať se k tomuto zdroji a opusť sebestředné myšlenky, zvířecí touhy a hněv. Ti, které nic neovládá, vládnou nade vším.

Praktikovat Umění míru je aktem víry, víry v základní sílu nenásilí. Je to víra v sílu očistění a víra v sílu života samého. Nejde o rigidní disciplínu nebo prázdnou askezi. Je to cesta, která sleduje přirozené principy, ty, které je třeba uplatňovat v každodenním životě. Umění míru by se mělo praktikovat od chvíle, kdy ráno vstaneš přivítat nový den, až do okamžiku, kdy večer uleháš.

Umění míru ti umožní povznést se nad chválu i obviňování a zbaví tě svázanosti s tím i oním.

Vnitřní principy dávají věcem soudržnost; Umění míru je způsob, jak tyto principy odhalovat.

Útok šomenuči

Micugi Saotome

Šomenuči neboli úder hranou ruky na přední část hlavy je odvozeno, jako ostatně mnoho prvků aikidó, z technik s mečem. To je jeden z důvodů, proč je v aikidó důležité věnovat se pečlivě vztahu mezi technikami beze zbraní a se zbraněmi. Aikido pochází z technik, které se samuraj učil proto, aby byl schopen pokračovat v boji s ozbrojenými soupeři i v případě, že by v bitvě nešťastně zlomil nebo ztratil svou zbraň. To je důležité mít při tréninku na paměti. Protože v aikidó je zdůrazňována spirituální stránka, lidé někdy zapomínají, že jeho techniky jsou založeny na sebeobraně a situacích na život a na smrt.

Aikidó není určeno kvýcviku pouličních rváčů. Je to umění, které učí plnému uvědomování si vlastních příležitostí a zranitelnosti. To je další důvod, proč fyzická síla a soutěživost v aikidó nemají smysl. Úder, který je neškodný nebo maximálně nepříjemný, pokud je váš soupeř neozbrojený, může být při použití zbraně fatální. To byste měli mít při cvičení každé techniky na paměti. Šomenuči není nějak speciálně efektivní technika, pokud je prováděna za účelem někoho zranit holou rukou. Když však uvažujete o efektu stejného typu úderu provedeného mečem, uvidíte příšerný obraz sebe sama rozseknutého napůl. Měli byste se při cvičení snažit reagovat na každý úder, jako by váš soupeř byl ozbrojen. Pokud si to přestanete uvědomovat, vaše vnímání se zatemní. Ztratíte schopnost poznat, kde jste skutečně zranitelní, a budete bezúčelně bojovat za dokončení techniky nebo vzdorovat tehdy, kdy byste již ve skutečném boji byli mrtví.

Ano, techniky aikidó jsou jemné, avšak za touto jemností se skrývá hrozivá krutost otázka života a smrti. Nepoddajnost a surovost nemají tváří v tvář takové otázce význam. To je důvodem, proč při cvičení není skromnost jen projevem jemnosti, je nezbytná. Vy a váš partner jste jeden druhému svěřili svůj život.

Atemi při somenuči

Ačkoli atemi a přímé údery nejsou jako reakce na útok při cvičení aikidó příliš často používané, přesto hrají důležitou úlohu v rozvíjení nageho vnímání. Pokud nage není ve vzdálenosti, na niž by mohl provést účinný úder, nebude na tuto vzdálenost moci provést ani účinnou techniku. Kromě toho používání atemi učí nagebo i ukeho být si vědom otevření, které útok vytváří. Pokud nage ví, kde je uke zranitelný, bude si uvědomovat, jaké jsou možnosti obrany. Pokud nage ví, z čeho má na výběr při reakci na ukeho útok, nebude posedlý úspěchem nebo neúspěchem jedné určité techniky a bude mít možnost k ovládnutí ukeho svobodně vybrat tu nejmírnější metodu. Pokud si nage nebude uvědomovat otevření ukeho a možnosti, které představuje, je pravděpodobnější, že bude nejistý a agresivní. Atemiwaza je užitečná pro posilování vědomí, že cvičené techniky mohou být bojem na život a na smrt.

Chcete-li se vyhnout destruktivnímu chování, musíte vědět, jaké možnosti destrukce i ochrany se vám nabízejí. Nemůžete učinit kvalifikované rozhodnutí, pokud neznáte, jaké jsou možnosti. Při pohledu na tyto techniky mějte na paměti, že každý útok představuje specifické otevření a má své slabiny. Zejména si to uvědomte u útoků, u nichž není ukázána atemiwaza.

Více o šomenuči

Jakmile je začátečník v aikidó schopný poradit si s útoky formou úderu, je šomenuči pravděpodobně tím nejobvykleji používaným. Jedním z důvodů je to, že je zároveň hrozivý i velmi bezpečný. Lidé se přirozeně mnohem více než jiných bojí úderů na hlavu a do obličeje. Šomenuči tento strach vyvolává a přitom jeho cíl - tedy přední část hlavy, čelo je ve skutečnosti jedním z nejméně zranitelných bodů lidského těla. Nebezpečí zranění u studenta, který neprovede včas techniku a dostane úder, je téměř nulová.

Šomenuči tedy slouží dvojímu účelu. Posiluje vědomí, že každá technika by měla být prováděna, jako by byl v sázce život, neboť to studenta nutí ke konfrontaci se strachem. Nicméně když student zjistí, že pokud bude zasažen úderem, utrpí nanejvýš malou bolest, naučí se vypořádat se strachem a zredukovat ho. Začne vstřebávat princip irimi - vstoupit beze strachu. Zde opět vidíme principy jin a jang v aikidó.

Musíte cvičit, jako by při každém souboji byl v sázce váš život, nicméně se musíte naučit přistupovat ke každému souboji beze strachu. Cvičení šomenuči pěstuje právě takový stav vědomí. Víte, že při šomenuči bez použití zbraní nemůžete být zranění, a tak ztrácíte sklon ke strachu. Přesto ve vašich představách napřažené ruce drží vztyčený meč a vy zdokonalujete svou reakci na útok, abyste se bránili jeho smrtící hrozbě. Obě reakce by se měly rozvíjet zároveň.

Toto mějte při studiu technik ze šomen uči na mysli.

Ukázka je z knihy „Principy Aikidó“
autor: Mícugi Saotome



ŠÓMEN UČI IRIMI NAGE

Začátek techniky je podobný, jako při technice šómen učí ikkjó ura.



Uke: narovná se a opět se pokouší otočit k partnerovi.



Uke: udeří šómen učí

Tori: zvedne obě ruce obloukem zesponu tak, aby se dostal až za partnerův loket a dál až na jeho záda. Levá ruka se dostane za jeho záda, pravá kontroluje jeho loket. Současně vykročí zadní nohou vpřed a za ukeho na úroveň jeho svislé osy. Dále se otočí kolem přední nohy tenkanem k ukemu, levou přechytne jeho rameno a pravou stlačí na úroveň svého centra



Tori: vede zvedajícího se partnera před sebou a dále až k pravému ramenu. Současně otáčí boky vpravo, až má nakonec ukeho po pravé straně. Pravou ruku zvedne před sebe a nadzvedne partnerovi bradu.

Tori: posune se přední nohou dále vpřed přímo přes partnera, se současným spuštěním narovnané ruky dolů.



Uke: zakročí pravou nohou, aby mohl provést uširo ukemi

Tori: pokračuje v pohybu pravou paží ve svislé rovině před svým tělem a přenáší váhu na přední nohu, aby tak lépe zatlačil do padajícího ukeho. Po ukeho pádu zůstává nasměrován k ležícímu partnerovi



Tori: se otočí v kaiten o 180. Ruce drží před sebou a vede partnera dolů k zemi tlačí přitom do jeho zad levou a seká přes loket pravou rukou.



Uke: snaží se otočit k torimu. Je však vychylován, a proto sníží těžiště. Jestli je to potřebné, dotkne se rukou tatami, aby nespadi na kolena.

Uke: dokončí uširo ukemi. Nohama je teď nasměrován od toriho.

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

Kišomaru Uešiba

Kišomaru Uešiba (27. června 1921 Ajabe – 4. ledna 1999 Tokio) byl japonský aikidista a druhý došu (hlava stylu) aikido. Byl synem zakladatele aikida Moriheie Uešiby, který ho aikido naučil.

Raný život

Kišomaru Uešiba se narodil v Ayabe roku 1921, jako čtvrté dítě Moriheie Uešiby a Hatsu Uešibové. Rok předtím zemřeli oba synové Moriheie Uešiba. Jediným sourozencem Kišomara, který v tu dobu žil, byla jeho sestra. V tom samém roce se odehrál první incident Omoto-kyo (sekta v které byl jeho otec).

Během dětství Kišomara Uešiby, žila jeho rodina ve velmi úzkém spojení s vedením náboženství Omoto-kyo v Ayabe. V tomto období byl jeho otec Morihei Uešiba hlavou Compost Group of the Organic Garden of Omoto-kyo a zároveň vyučoval Aikidžudžucu v dojo (místo kde se cvičí bojová umění) pojmenovaném "Ueshiba Juku". K tomu dále vedl výuku místního hasičského sboru, ale také organizoval ochranu Onisaburo Degučiho (Moriheiův duchovní učitel) jako osobní strážce.

V roce 1927 se jeho rodina odstěhovala do Tokia, kde během několika let dočasně bydlela v různých lokalitách města. V roce 1931 otevřel Morihei Uešiba Kobukan Dojo. Z Kobukan Dojo se později stalo Aikikai Hombu Dojo (ústřední aikido dojo organizace aikikai). Morihei Uešiba učil nejen v tomto dojo, ale i v mnoha jiných, také mimo Tokio.

V dospělosti

V průběhu druhé světové války, která pro Japonsko začala v roce 1941, po útoku na Pearl Harbor, se Kišomaru Uešiba, spolu s Kisaburem Osawou a Koičim Toheiem, stal odpovědným za chod Kobukan dojo, protože většina žáků musela odejít na frontu.

Jeho ředitelem se stal až roku 1948. V tu dobu již byl označován jako Waka sensei (Mladý učitel, v současnosti je tak označován Mitsuteru Uešiba), což mu umožnilo možnost získat titul došu. Dalším kandidátem na tento titul byl Noriaki Inoue či Koiči Tohei. Provozovat dojo bylo složité z důvodu bombardování Tokia a také z důvodu, že do dojo bylo nastěhováno 30 rodin, které ve válce přišly o svůj domov. V roce 1951 se narodil Kišomaruovi syn Moriteru Uešiba, který v současnosti vede Hombu dojo a je současným došuem. V roce 1957 Kišomaru Ueshiba publikoval svou první knihu o Aikidu. V roce 1961 byl jmenován prezidentem Celojaponské federace aikido univerzity, a o tři roky později (1964) poprvé vycestoval do zahraničí, nejprve do Spojených států amerických, kde jednu z jeho ukázek patrně viděl herec Steven Seagal. Roku 1967 byl jmenován ředitelem Aikikai foundation. Když Morihei Uešiba roku 1969 zemřel, stal se Kišomaru jeho následovníkem (druhým došu a to díky Koiči Toheiovi, který odmítl titul došu ve prospěch Kišomara na žádost Moriheie Uešiby, který na smrtelné posteli řekl Toheiovi ať pro Kišomara udělá co půjde. Kišomaru pokračoval v propagaci Aikida na mezinárodní úrovni. S Koiči Toheiem později došlo k neshodě ve výuce v Hombu dojo v procvičování energie Ki na kterou Tohei přikládal velký důraz. Po neshodách Tohei opustil Hombu dojo a vytvořil vlastní organizaci Ki aikido (Shin Shin Toitsu Aikido – společnost Ki). Aikikai pod vedením Kišomarua měla menší interakci s Noriakim Inouem, se kterým se v minulosti neshodl Morihei Uešiba. V roce 1976 se stal ředitelem IAF (mezinárodní federace aikido) a o deset let později obdržel od japonské vlády medaili s modrou stuhou cti. Roku 1995 získal od japonské vlády ocenění „Třetí řád posvátného pokladu“.

Smrt

Kišomaru Uešiba sensei zemřel 4. ledna 1999 v tokijské nemocnici na selhání dýchací soustavy. Po jeho smrti se stal třetím došuem jeho syn Moriteru Uešiba. Posmrtně také obdržel od japonské vlády soudní hodnost vrchního pátého stupně

zdroj: wikipedia



Jedinečnost aikidó

(z knihy „Duch aikido“ od Kišomáru Uešiby)

Aikidó je v podstatě moderní manifestací japonských bojových umění (budó). Je tradičním v tom, že dědí duchovní a bojovou tradici starobylého Japonska, poprvé zaznamenanou v historických a literárních dílech 8.století, jako je Kojiki (Záznamy o dávných věcech) a Nihongi (Japonské záznamy). To však neznamená, že aikidó slepě pokračuje v tradici starověkých umění vedení boje, pouze zachovává a udržuje jejich původní formy v moderním světě. Starověká umění boje jsou historickým a kulturním odkazem, která se zrodila na bojištích v období občanských válek, aby byla později formálně schválena jako budó, Cesta bojových umění, v období Tokugawa (1603–1868). Musí se správně posoudit a ocenit. Ve své původní formě již nejsou pro dnešní lidi přijatelná a jsou mimo moderní svět, který v Japonsku začíná restaurací Meidži (1868). Zakladatel aikidó, Morihei Uešiba, se narodil 14. prosince 1883. Protože žil v bouřlivé době modernizace Japonska, rozhodl se věnovat vytvoření bojového umění, které by pokrylo potřeby současného člověka, ale které by nebylo přežitkem.

V centru mistrova prvotního zájmu byly následující faktory: věrná láska k tradičním bojovým uměním, obava, že to bude nepochopeno a hluboké přání znovuoživení duchovní kvality budó. Usiloval o dosažení svého cíle vytrvalým hledáním pravdy budó, které mělo základ v neustálém tréninku bojových umění, během všech proměn moderní historie Japonska. Nakonec usoudil, že pravý duch budó nelze nalézt v soutěživé a bojovné atmosféře, kde převládá hrubá síla, a kde je prvořadým úkolem vítězství za jakoukoli cenu. Usoudil, že duch budó bude realizovaný hledáním dokonalosti, jak lidského jedince, tak i myslí a těla, prostřednictvím nekončícího tréninku a cvičení podstaty bojových umění. Pouze takový skutečný projev budó, pro něho má v moderním světě svůj *raison d'être* a pokud tato kvalita existuje, pak se nachází mimo jakoukoli rozdrobenost kultury nebo doby. Jeho cíl, hluboce spjat s přírodou, je zestručněn do jednoduchého výroku: sjednocení základního tvořícího principu, *ki*, postupujícího vesmírem a osobního *ki*, které je vyjádřeno v síle dechu každé osoby. Během nepřetržitého tréninku myslí a těla, se individuální *ki* sladí s univerzálním *ki*, načež se tato jednota projeví v dynamickém, plynoucím pohybu



síly ki, která je volná, nezničitelná a nepřemožitelná. To je základ japonských bojových umění, který byl vtělen do aikidó. Díky svému talentu Morihei Uešiba formuloval první princip budó: vytrvalý trénink mysli a těla je základní disciplínou lidské bytosti jdoucí po duchovní Cestě. Tenhle princip byl přenesen do soudobého bojového umění, do aikidó. Dnes aikidó naleznete na všech úrovních a ve všech třídách lidské společnosti a je přijímáno mnoha lidmi po celém světě jako bojová disciplína nejvíce přiměřená době. Že je aikidó moderním budó však neznamená, že tradiční bojové umění přijalo soudobé znaky, které můžeme nalézt v dalších „modernizovaných“ formách budó, jako je džudó, karate nebo kendó. Místo dědictví duchovních aspektů bojových umění a zdůrazňování tréninku, zdůrazňují konkurenci, turnaje, vyzdvihují jejich kondiční povahu, kladou důraz na výhru, čímž si zabezpečují místo ve světě sportu. Naopak aikidó odmítá stát se soutěživým sportem a zavrhuje všechny druhy soutěží a turnajů, které zahrnují váhové kategorie, hodnocení založená na počtu výher a vyhlášení vítězů. Tyto věci pouze pohánějí samolibost, sebezámek a nevšímavost k ostatním. Velké lákadlo vábí lidi do bojových sportů, každý chce být vítězem, ale nic jiného není více škodlivé pro budó, jehož konečným cílem je osvobození se od vlastní osoby, dosažení ne-já, a tak si uvědomit co je skutečně člověk.

Tímto jsem nezamýšlel kritizovat ostatní bojová umění za to, že se stala moderními sporty. Historicky byl tento směr nevyhnutelný pro jejich přežití, zejména v Japonsku po druhé světové válce, kdy byla veškerá bojová umění zakázána úřady spojenecké okupace. I jako sporty přitahují pozornost mnoha lidí, ať jako účastníků, nebo diváků. Je prokázáno, a nelze to popřít, že hlavně mládež lákají k bojovým uměním závody a turnaje, které rozhodují, kdo je v oboru nejlepší. Navzdory tomuto trendu aikidó odmítá přidat se k jejich řadám a zůstává věrný původnímu záměru budó, tréninku a kultivaci ducha. Občas se ve světě aikidó objeví hlasy, které žádají turnaje. Jejich argumentem je prý nutnost shromáždit širší veřejnost, aby aikidó v dnešním světě přežilo.

A opravdu někteří studenti aikidó založili nezávislé školy, které hlásají „soutěživé aikidó“. To je velice závažná otázka, jelikož transformace aikidó do další formy moderního sportu by mohla vést k jeho zařazení do národních sportovních setkání a v budoucnosti možná i do Olympijských her.



Aikidó rýsuje jasnou a ostrou demarkační čáru od podobných myšlenek s velice jasným důvodem. Aikidó usiluje o udržení jednoty budó a přenášení ducha tradičních bojových umění. Chce zůstat věrné prvotnímu principu budó formulovanému Uešibou: soustavnému tréninku mysli a těla, jako základnímu principu lidské bytosti jdoucí duchovní Cestou. V tradici budó má přednost naprostá oddanost zakladatelovým myšlenkám a věrnost Cestě nad všechny ostatní ohledy. Skutečným důvodem existence aikidó v současném světě je jeho ztotožnění se s ideály Uešiby, ačkoli ho veřejnost může považovat pouze za jinou formu bojového sportu. Aikidó vyžaduje zvláštní místo, které ho jasně odděluje jak od klasického budó, tak i od jeho moderních protějšků. Tento fakt spolu s principy a pohyby, které jsou pro aikidó specifické, mohou představovat jisté překážky v popularizaci tohoto umění. Občas se studentů aikidó ptají: „Co je aikidó?“ I pokročilí studenti mají problémy poskytnout jednoduchou odpověď. Kromě toho lidé, kteří vidí pohyby aikidó a jeho techniky poprvé, jsou zmatení nebo skeptičtí, pochybují a mají mnoho otázek. Takoví lidé spadají do dvou skupin. První skupina se skládá z lidí, kteří se dívají na aikidó s jistými znalostmi bojových umění, které získali četbou nebo tím, co někde slyšeli.

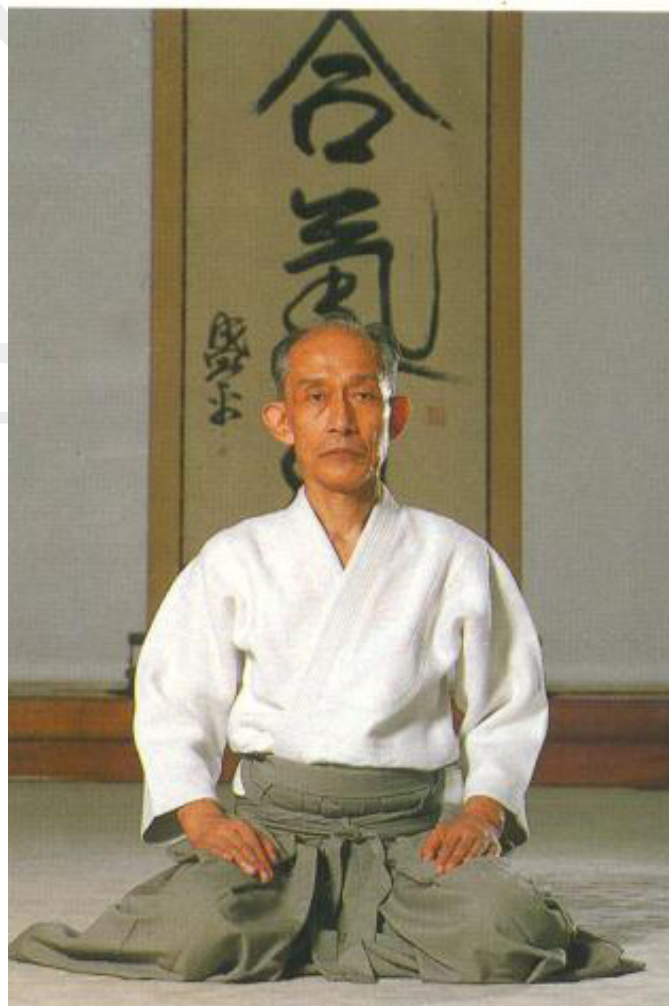
Při sledování demonstrace aikidó je jejich hlavní reakcí zklamání, protože očekávali, že uvidí ukázkou brutální síly, boje, násilí a dokonce i smrtelné techniky. Aikidó se na první pohled jeví svými krásnými plynulými pohyby jako nenásilné, až pasivní. Často lze slyšet komentáře jako: „Všechno vypadá nacvičené a naplánované.“ „V kritické situaci by to bylo k ničemu.“ atd. Tyto výtky jsou pochopitelné a přicházejí zejména od mladých lidí, kteří vyhledávají vzrušení ve vítězství a dobývání a nebo od takových, kteří si schematizují bojová umění na řvaní, syčení, kopání, zranění a ničení lidí. Ve druhé skupině jsou ti, kteří se již seznámili s modernizovaným bojovým uměním, zejména s jeho soutěživou formou, a hledí na aikidó z pohledu člověka dvacátého století. Jejich kritika je rozmanitá: „Proč aikidó nepořádá turnaje jako džudó, katate a kendó?“ „Proč se omezuje pouze na veřejné ukázky, které se stanou nudné jakmile je člověk jednou zhlédne?“ „Jestliže nejsou závody, pak je nemožné říci kdo je silný a kdo slabý, kdo je začátečník a kdo pokročilý.“ „Bez turnajů nikdo poctivě necvičí.“ Tedy, tyto výtky jsou pochopitelné, když lidé všeobecně chtějí vědět, kdo dělá tu nejlepší techniku a kdo je nejsilnější. Jinou naivní, ale častou otázkou je: „Může člověk vyhrát, pokud zná aikidó?“



Zakladatel se
svým synem
Kišomaru
Uešibou

Všechny ty otázky a kritiky jsou zjednodušující a povrchní, odhalují neznalost základních principů aikidó a nechápavost hlavní charakteristiky bojových umění: trénink ducha. Jestliže se chce osoba, která nemá sebedisciplínu, chlubit svou tělesnou silou a snaží se naučit aikidó pouze pro jeho bojové techniky, bude požádána, aby odešla. Bez skutečného cvičení aikidó s jistou dávkou trpělivosti a jeho přímého poznání, nebudou nikdy takové otázky zodpovězeny k plnému uspokojení. Skutečný trénink je v aikidó jedinou cestou k pochopení jeho významu a k získání nějakého prospěchu, hmotného i nehmotného. Většina aikidóků prošla přes tento proces: začátek s pochybami a otázkami, uvedení do cvičení, pak postupné seznámení s metodou a formou aikidó. Později zakusí jeho neodolatelný půvab a nakonec jistou míru realizace jeho bezedné hlubiny. Osoba, která prošla tímto cyklem se naučí pár věcí o aikidó, které ho dělají jedinečným bojovým uměním. Nejdříve bude překvapen. Na rozdíl od „čistého“ vystoupení na veřejných ukázkách, může být opravdu „tvrdým“, vitálním a dynamickým uměním, se silnými pákami zápěstí a přímými údery (atemi). Oproti představě obsahuje několik ničujících technik, zejména ty, které zamýšlejí odzbrojit a zkrotit nepřítele. Pak bude již na úrovni začátečníka šokován objevením, jak je obtížné a komplikované provést základní techniky a pohyby, jako jsou pády (ukemi), správná vzdálenost (ma-ai), vstoupení (irimi) a jiné pohyby těla (tai-sabaki). Faktem je, že se celé tělo, nejenom ruce a nohy, musí plynule pohybovat koordinovaným způsobem, spolu s rychlostí, energií a silou. Ke správnému plynulému a rychlému provedení je potřeba mimořádný stupeň duševní koncentrace a bystrosti a činnost rovnováhy a reflexe. Zároveň si uvědomí důležitost kontroly dechu zahrnující i normální dýchání, která je tím, co zapojuje energii ki.

Zvládnutí síly dechu je základem pro každý pohyb a provedení a zajišťuje souvislost toku pohybů. Navíc, tohle je neoddělitelně spojeno s filozofií budó rozpracovanou Uešibou, jak později uvidíme. Nakonec, jak student dospívá, bude ohromen nekonečným počtem technik s jejich variacemi a aplikacemi, všechny charakteristické svou logikou a hospodárností. Pouze po zažití celistvosti pohybů aikidó, si uvědomí hlavní úkol ki, individuálního i vesmírného. Pak si začne uvědomovat hloubku a náročnost aikidó, jako bojového umění. Zkrátka pouze po skutečném tréninku si člověk v aikidó uvědomí rozhodující rozměr budó: neustálý trénink mysli a těla, jako základního principu lidské bytosti jdoucí duchovní cestou. Pouze potom člověk pochopí odmítání soutěží a turnajů a důvod pro veřejné ukázky, které jsou ukázkou vytrvalého tréninku a ne provedením ega.



Proběhlé akce v roce 2023

AIKIDO

合気道

Zdenko Reguli
6. dan

sobota, 2. prosince 2023
11:00 - 13:00, 15:00 - 17:00
Lidická 235,
České Budějovice - Rožnov,
poplatek: celý seminář 400Kč,
jeden trénink 250Kč
kontakt: MUDr. Ján Pertlíček
jan.pertlicek@post.cz



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

PRVNÍ POMOC POD ZÁŠTITOU ČFAI




lektori: MUDr. Ján Pertlíček, MUDr. Jiří Kříž



16. 9. 2023 9:00 - 12:00
poplatek: 500Kč
Lidická č. 1291/235, České Budějovice
E-mail: jan.pertlicek@post.cz
<https://www.aikido-budejovice.cz/>

AIKIDO



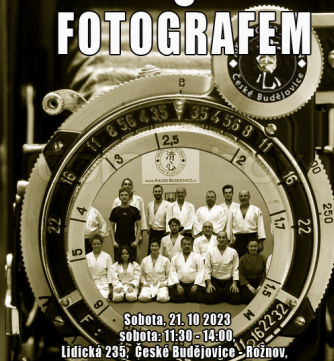

Ján Pertlíček 5. Dan
Michal Roder 4. Dan
Karel Trefný 3. Dan
Ladislav Pop 3. Dan

Národní seminář

sobota 14.10.2023
10:00 - 12:30 15:00 - 17:30
Úpovná tělocvična fakulty sportovních studií MUNI Brno
Kamenice 753/5, Brno-Bohunice
poplatek: jeden trénink 400 Kč, celý trénink 700 Kč
MUDr. Ján Pertlíček E-mail: jan.pertlicek@post.cz

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

TRÉNINK S FOTOGRAFEM



Sobota, 21. 10. 2023
sobota: 11:30 - 14:00
Lidická 235, České Budějovice - Rožnov,
kontakt: MUDr. Ján Pertlíček - jan.pertlicek@post.cz

AIKIDO Jan Mareš 6. dan

Vánoční seminář

ukázka hry na tibetské mýsy
večerek pro členy,
přátelé klubu a jejich blízké



Sobota, 16. prosince 2023
Lidická 235, České Budějovice - Rožnov,
sobota: 11:00 - 13:00, 15:00 - 17:00
poplatek: celý seminář 400Kč,
jeden trénink 250Kč
kontakt: MUDr. Ján Pertlíček
jan.pertlicek@post.cz

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

AIKIDO

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

společný seminář v Borovanech

25. - 26. 8. 2023
pátek: 17:00 - 20:00
sobota: 10:00 - 12:00, 15:00 - 17:00
U Stropnice 285 Borovany
poplatek: jeden trénink 250Kč,
celý seminář 600Kč
MUDr. Ján Pertlíček

Trénink pro pokročilé Sei Shin

pokročilý trénink pro Zkyu a vyše

ve středu 20. 12. 2023 v 18:30

Lidická 235, České Budějovice - Rožnov
E-mail: jan.pertlicek@post.cz

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

José María Sevilleja 5. dan Španělsko

20.-21. května 2023
sobota
11:00 - 13:00
15:00 - 17:00
neděle
10:00 - 12:00
Lidická 235,
České Budějovice
poplatek:
celý seminář 50 + ne:
700Kč
jeden trénink 250Kč
nocleh 50Kč
kontakt:
MUDr. Ján Pertlíček
E-mail:
jan.pertlicek@post.cz

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

Embukai

Sei Shin 2023

neboli ukázky a vlastní prezentace aikida ve středu 8. 11. 2023 od 17:30 hod.
Akce pro členy a přátele klubu, zakončená společným posezením.

Lidická 235, České Budějovice - Rožnov
E-mail: jan.pertlicek@post.cz

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

Embukai Sei Shin 2023

a následné posezení se společným pohoštěním

neboli ukázky a vlastní prezentace aikida ve středu 8. 11. 2023 od 17:30 hod.
Akce pro členy a přátele klubu.

Lidická 235, České Budějovice - Rožnov
E-mail: jan.pertlicek@post.cz

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

Zprávy ze seminářů

Školení trenérů konané 25. 11. 2023 na Vinohradech a pořádané Českou federací aikida. Lektoři byli Martin Švihla a Milada Bouzini. Dopoledne bylo zaměřené na vedení dětských tréninků z důrazem na fyzické a psychické schopnosti jednotlivých dětských kategorií. Milada čerpala z přístupu cirkusové pedagogiky, kdy trenér by měl hrát role pomocníka, policisty a klauna. Užili jsme si hravé rozcvičky i hraní příběhu, ve kterém jsme měli použít pohyb jako nějaké zvíře, průpravné cvičení i nějakou techniku aikida. Odpoledne bylo věnované vedení dospělých tréninků a jak vysvětlovat jednotlivé techniky. Martin kladl důraz na 3 úrovně - technický popis, pohyb těla a význam techniky. V praktické části jsme se rozdělili do 3 skupin a každá předvedla jeden styl výkladu. Školení se povedlo, všichni si ho velmi užili.

Napsal Láďa.

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

Vaše práce prosím zasílejte do 20.3.2023 na:

jan.pertlicek@post.cz

Děkujeme.



Nadcházející akce na rok 2024

13. ledna Rado Tmák 4. Dan, Martin Vaško 4. Dan
České Budějovice
18. ledna Philippe Gouttard Shihan 7.Dan Aikikai
Hradec Králové a Praha
27. ledna Ondřej Malina
Třebíč
13. února Zdenko Reguli (6. dan)
Boskovice
17. února Zdravotní tělocvik a Tai-chi pro aikidisty
České Budějovice
23. února Stefan Stenudd (7 Dan)
Praha
24. února Pertlíček Jan 5.Dan, Dražan Petr 3.Dan - Duo z Jižních Čech
Třebíč
2. března Školení technických komisařů
16. března Švihla Martin v Polné
Polná
16. března Jan Mareš, 6.dan
Trutnov
5. dubna Jan Nevelius (7.dan)
Praha Vinohrady
13. dubna Judansha
Třebíč
20. dubna Jan Pertlíček 5.Dan
Boskovice
27. dubna Možná Franck Noel (7. dan, Francie)
Praha Vinohrady
11. května Jose Maria Sevilleja 5. dan
České Budějovice
31. května Gaston Nicolessi (6. dan)
Praha Vinohrady
15. června Dušan Dreisig, 6. Dan Slovensko
Třebíč
5. srpna Letní škola v Třešti – Martin Švihla (5. dan)
Třešť
14. září Watanabe 6.dan Japonsko
Praha
21. září Loučení s létem - Ján Pertlíček, Petr Dražan
Borovany
23. list. Aiki4kids – mezinárodní seminář aikido pro děti a mládež
Praha
14. prosince Jan Mareš (6. dan)
České Budějovice



AIKIDO
SEI SHIN

Rado Tmák 4. Dan
Martin Vaško 4. Dan

13. ledna 2024
Lidická 235, České Budějovice - Rožnov,
sobota: 10:00 - 12:00, 15:00 - 17:00
poplatek: celý seminář 500Kč.
Jeden trénink 300Kč
kontakt: MUDr. Ján Pertlíček
jan.pertlicek@post.cz

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

Kulturní okénko - ORIGAMI

„Origami“ je japonské slovo. Zápis takového slova je komplikovaným vzorem složeným z jednoduchých prvků. Slovo „origami“ se skládá ze dvou znaků, které jsou odvozeny, jako velká část japonského písma, z čínských znaků. Prvek na levé straně znaku je radikál, či kořen, a naznačuje etymologický původ znaku. Radikál vlevo nahoře je odvozen z obrazu ruky; znak znamená „skládat“. Radikál vlevo dole je odvozen z obrazu hedvábí; znak znamená „papír“. Dohromady oba znaky dávají slovo „skládat papír“ (oru kami - origami).

Skládání z papíru je rozšířené po celém světě. Je zajímavé sledovat, jak se v jednotlivých zemích dívají na jeho historii. V Americe a Anglii se běžně slovo „origami“ používá, předpokládá se, že skládání přišlo z Japonska. Ve Španělsku ale slovo origami zná málokdo. Španělé užívají výraz papiroflexia a domnívají se, že skládání vzniklo v Evropě nezávisle na Japoncích.

Historie origami

Dobu, ve které má tradice japonských origami počátek, dnes již přesně nelze určit. Je ale jisté, že Japonci se seznámili s tajemstvím výroby papíru u Číňanů již počátkem 1. tisíciletí n. l. tedy asi o tisíc let dříve než první Evropané. V nejstarších dobách byly papírové skládanky v Japonsku užívány při náboženských obřadech a při výzdobě šintoistických svatyní. Šintó je tradiční japonské náboženství, ve kterém je uctívána bohyně Slunce, nejruznější božstva, ale i zvířata a pohádkové bytosti. Ostatně tyto skládanky tam najdete dodnes. Papírové řetízky poskládané podle přesných pravidel se zavěšují s trsy slámy na „výstražných“ šňůrách šimenawa, jež označují hranici posvátného území svatyně, za kterou smí vstoupit jen kněz. Podobné šňůry s papírovými skládankami visí i před vchody do japonských domů, kde symbolizují skutečnost, že je dům očištěn a připraven k novoročním oslavám. Jako zábava se začaly papírové skládanky v Japonsku šířit až někdy v 17. století.

Zmínky o nich se objevují i v různých literárních dílech v 18. a 19. století, takže víme, že už

tehdy Japonci znali asi sedmdesát druhů skládanek. Byla to různá zvířátka, pohádkové bytosti i pouhé ozdoby. Již tehdy se však formovala základní zásada japonských origami: ne věrně kopírovat tvar skutečných předmětů, ale pouze je zjednodušeně symbolizovat. Hlavní důraz se přitom klade za to, aby výsledná podoba byla jednoduchá a působila esteticky vyváženým dojmem.

Někdy kolem roku 1800 byl poprvé složen i papírový jeřáb orizuru, který je dnes v Japonsku vůbec nejoblíbenější skládankou, a rozšířil se i do mnoha jiných zemí celého světa. Jeřáb patří mezi tradiční japonské symboly dlouhého života, a proto si lidé často desítky nebo i stovky skládaných jeřábů navlékají na dlouhé šňůry a zavěšují v bytě pro štěstí. Zhotovování šňůr s tisícem navlečených papírových jeřábů je také stále oblíbenou zábavou nemocných, kteří věří, že tak přispívají ke svému uzdravení. Zvláště dojemně působí setkání s těmito origami v památnících obětí atomového bombardování v Hirošimě a Nagasaki. Také známý pomník dětským obětem Hirošimě znázorňuje jedno desetileté děvčátko, které v ruce drží nedokončeného papírového jeřába. Zemřelo, aniž se mu jich podařilo složit vytoužený tisíc...

Největšího rozkvětu dosáhly v Japonsku skládanky origami koncem 19. století a tuto oblibu si udržely dodnes. S jednoduchými skládankami se seznamují děti již v mateřských školách a origami jsou zahrnuty i do učebních osnov výtvarné výchovy na základních školách. Origami však není výlučně dětskou záležitostí. V Japonsku je i seriózní tvůrčí činností dospělých a mistři origami jsou všeobecně uznáváni.

Způsob skládání nejstarších origami se původně předával ústně od rodičů dětem. V minulém století však bylo sepsáno několik obsáhlých publikací s podrobnými návody a skládanky v těchto knihách dnes tvoří jakýsi „zlatý fond“ tradičních origami, kterým se v Japonsku říká denšó origami (na rozdíl od sósaku origami vytvořených až v novější době).

Tradiční a moderní origami

V současné době existují v Japonsku dva druhy origami - tradiční a moderní, které se od sebe značně liší.

Pro tradiční origami je typické, že se skládají vždy z jednoho kusu papíru, bez použití nůžek, lepidla apod. a také bez dalšího zdobení - třeba přimalování očí (to se už dnes tak přísně nedodrhuje). Postup jejich skládání bývá velmi přesně předepsán, takže výsledky by se od sebe neměly příliš lišit, ať je složí kdokoli.

U moderních origami je oproti tomu ponechán značný prostor pro vlastní fantazii skládajícího. Autoři japonských příruček přitom zdůrazňují, že je hlavně třeba nechat se „vést srdcem“. Zatímco soubor tradičních origami je víceméně uzavřen, každý rok se v Japonsku objevují stovky nových moderních skládanek. A postup jejich zhotovení bývá opravdu netradiční. Kromě stříhání a vzájemného slepování jednotlivých dílů se například zvířatům nalepují oči, uši, ocas a jiné části těla nejenom z papíru, ale třeba i z plsti nebo příze.

Zatímco u tradičního origami není nikdy znám jeho původní autor, tvorbou moderního origami se často zabývají i známí výtvarní umělci. Vzniká tak složité umělecké origami, které se ukazuje na výstavách a pokládá se za samostatné autorské dílo na pomezí plastiky a obrazu.

Moderní kreativní origami vděčí za svůj vznik muži jménem Akira Yoshizawa. Počátkem třicátých let našeho století vytvořil Yoshizawa desítky tisíc modelů snad všech myslitelných objektů. On je, spolu s američanem Samem Randlettem, tvůrcem symboliky používané dnes běžně v diagramech. Jeho výstavy v západních zemích v padesátých letech nadchly mnoho lidí, takže už v šedesátých letech se skládání papíru vyvíjelo na Západě stejně rychle, jako v Japonsku. Yoshizawa se stal žijící legendou.

Skládání z papíru je v západním světě velmi oblíbené. Existuje dokonce několik směrů. Východní-klasické skládání vychází z japonské staré školy, zobrazuje květiny, zvířata, předměty, a je poměrně jednoduché. Skládanky mají pouze přibližný tvar a svůj skutečný vzor pouze napodobují. Směr západní-realisticke origami představuje přesnou kopii skutečného vzoru se všemi detaily. Návody na tyto skládanky jsou někdy tvořeny pomocí počítače a jejich složení zvládne jen trénovaný origamista s obrovskou trpělivostí. Skládání totiž může trvat i několik hodin. Geometrické, abstraktní origami tvoří složité mnohostěny, pyramidy, koule a jiná geometrická tělesa z mnohokrát se opakující jedné skládanky, jejíž části na sebe navazují a důmyslně do sebe zapadají.

Jeřáb

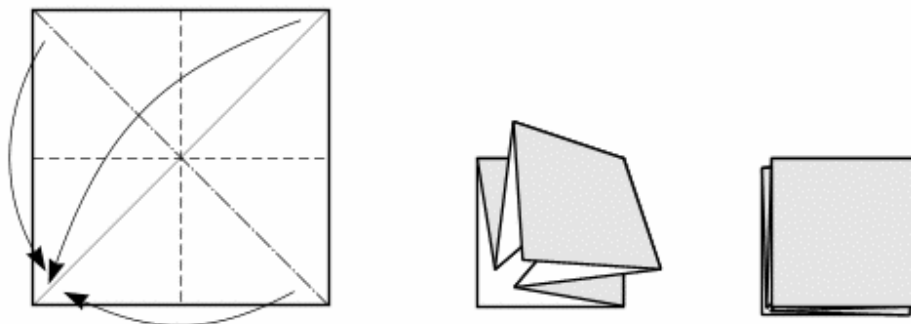
Jeřáb je v Japonsku symbolem dlouhého života a patří mezi nejoblíbenější skládanky. Lidé si často desítky nebo i stovky skládaných jeřábů navlékají na dlouhé šňůry a zavěšují v bytě pro štěstí. Zhotovování šňůr s tisícem navlečených papírových jeřábů je také stále oblíbenou zábavou nemocných, kteří věří, že tak přispívají ke svému uzdravení. Zvláště dojemně působí setkání s těmito origami v památnících obětí atomového bombardování v Hirošimě a Nagasaki. Jeřáb se stal mezinárodním symbolem míru poté, co lidi na celém světě oslovil životní příběh japonského děvčátka Sadako Sosaki. Sadako byly dva roky, když dopadla atomová bomba na Hirošimu. V jedenácti letech onemocněla leukémií – nemocí z ozáření. Pustila se tedy do skládání jeřábů a věřila, že se uzdraví. Bohužel, zemřela dříve, než jich složila vytoužený tisíc. V roce 1958 byl v Hirošimě odhalen pomník dětským obětem války, který znázorňuje děvčátko držící v ruce nedokončeného papírového jeřába.

zdroj: <https://www.origami.cz>
<http://www.origami-cos.cz>

Začneme složeným čtvercem:

Složený čtverec

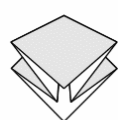
Nakreslil František Grebeníček (1998)



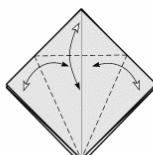
Ze složeného čtverce pokračujeme ptačím základem:

Ptačí základ

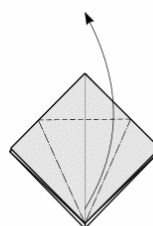
František Grebeníček (2001)



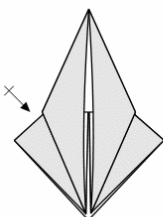
1) Začínáme ze složeného čtverce.



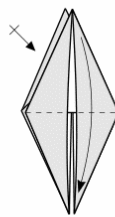
2) Vytvoříme hrany (pouze dvě vrstvy papíru).



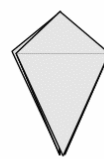
3) Rozevřeme nahoru.



4) Zopakujeme vzadu.



5) Toto je ptačí základ. Někdy se horní cipy překládají dolů.



6) Ptačí základ ve tvaru "dráčka".

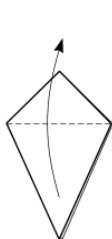
A konečně z ptačího základu složíme jeřába:

Jeřáb (crane)

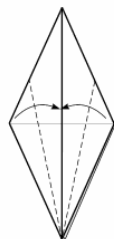
(tradiční japonská skládanka)

Nakreslil František Grebeníček (1998)

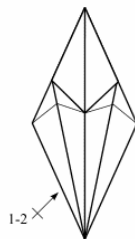
Vycházíme z ptačího základu (basic crane fold).



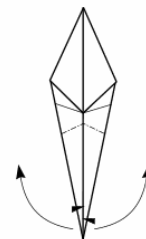
1) Přehneme nahoru.



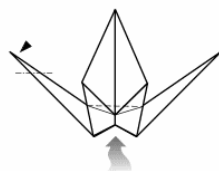
2) Podle naznačených čar přehneme ke středu.



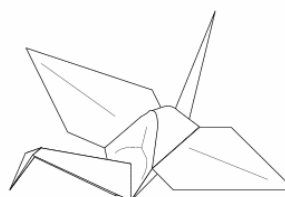
3) Kroky 1 a 2 zopakujeme na zadní straně.



4) Prolomíme nahoru. Vznikne tak krk a ocas.



5) Dokončíme hlavu a mírně nafoukneme. Rozložíme křídla...



... a přibližně takto by měl vypadat výsledek.

Dnešní den objevíš tam, kde ještě nejsou žádné myšlenky.

Kódo Sawaki

Jen bůh ví, jestli podzim přinese déšť nebo vichřice. Dnes ze sebe vydám při plení plevy na rýžovém poličku to nejlepší.“ Prostě se věnovat rýži, bez brblání: tato obětavá praxe je tím, co nazýváme osvobozením od myšlení. Přitom si nemusíš dělat starosti o budoucnost a také se nemusíš vychloubat svými včerejšími činy.

Samuraj, který nikdy neztrácí svého samurajského ducha, tím vyjadřuje nemyšlení. Kuchař stojí v kuchyni a vaří, a každý dělá na svém místě to své.

Buď cele sám sebou. Na každém místě, v každém čase musíš mít zemi pevně pod nohama, a ani jediný okamžik svého života nesmíš promarnit. Když jsi sám sebou, pak jsi Buddhou.

Nesmíš ani trochu napodobovat Šákjamuniho. Každý den musíš svůj život nově objevit. Tvůj dnešní den se musí bezmezně otevřít. Nedělej z něj kopii svých včerejších myšlenek. Tvé dnešní myšlenky musejí být zcela svobodné. (O Reiuově zkušenosti osvětlení, kterého dosáhl při pohledu na květy broskvoně:) Co je to nejdůležitější ve tvém životě? Když listí myšlenek opadá a květy zaslepenosti odváne vítr, pak již není nic, za čím nebo od čeho bys musel utíkat.

Svobodný od svých preferencí a myšlenek překvapivě zjistíš, že to jediné důležité, co jsi celou dobu tak zoufale hledal, byla jen iluze, která se beze stopy rozplynula. Nic z ní nezůstává.

A tu před sebou najednou spatříš květy broskvoně a ty květy vyplní celé univerzum.



Celé univerzum bude naplněno jedinou důležitou věcí tvého života! Jakkoli budeš zatínat zuby a nehty, nepodaří se ti z této jedné věci vyčlenit.

Nejdůležitější věc života nedostaneš od rodičů a ani od mistra: objevíš ji v květech broskvoně. Tato jediná věc přesahuje tvůj život i smrt: květy broskvoně kvetou!

Neustálé přicházení a odcházení myšlenek a pocitů v každém okamžiku, to není nic, co bys sám mohl ovládat. Přicházení a odcházení se děje nezávisle na naší vůli, proto můžeme žít svůj život, jako kdybychom byli už dlouho mrtví: bez toho, abychom se honili za satori nebo utíkali od iluzí. Nemusíme si nic přát a ani se nemusíme ničeho bát. Není zhora nic, co bychom museli dělat. Absolutně nic. Toto absolutní nic“ je naše skutečnost, a proto žijeme, jako kdybychom byli mrtví.

Nebo snad vždy dýcháme vědomě? Vědomě přivádíme své srdce k tomu, aby tlouklo? Ne, naše plíce a naše srdce fungují zcela samy, bez našeho přispění. Proto nám také nic nebrání, abychom tento život žili oproštěni od myšlenek.

Ty sám jsi pravdou. Proto s ní nesmíš šetřit. Nebe a země nešetří pravdou.

Ať už chceme nebo ne, náš život určuje Lotosová sútra. Proto tento život nabírá tisíce nejrůznějších podob: hory a řeky jsou naším životem, zrození a smrt jsou naším životem, zisk a ztráta, radost, utrpení a neustálé chtění mít víc, to všechno jsou aspekty skutečnosti našeho života. A nic z toho nemůžeme vykládat jako soukromou záležitost.

Naše vědomí je určováno pouze naší karmou, proto nemůžeme důvěřovat našim preferencím, není na ně žádné spolehnutí. Důležité je být svobodný od myšlenek; to znamená myslet skutečně svobodně.

Co to znamená mít satori? Znamená to nemít zhora nic, úplně pustit sám sebe. Pak budou hory a řeky, prostor i čas výrazem satori.

Satori začíná tam, kde ho přestaneš hledat. Vnímáš Buddhovo učení, jako bys ho viděl přes zakřivené sklo. Když jsi svobodný od myšlenek, znamená to, že sis z nosu sundal zabarvené brýle a sleduješ svět ze zazenu, aniž bys do toho pohledu vnášel své lidské názory. To znamená „odhození těla a mysli“.

Svobodný od myšlenek znamená být plně přítomný v každém okamžiku. To znamená: věnovat tomuto okamžiku pozornost.

Z KNIHY: ZEN JE TA NEJVĚTŠÍ LEŽ
VŠECH DOB
AUTOR: KÓDÓ SAWAKI

KÓDÓ SAWAKI RÓSI (, 1880-1965) byl jedním z nejlivnějších zenových učitelů dvacátého století. Získal přezdívku „bezdomovec Kódó“, protože se nechtěl natrvalo usadit v žádném klášteře a stále putoval z místa na místo. Proslul důrazem na praxi prostého sezení bez myšlenek na jakýkoli prospěch.

Kódó Sawaki se narodil v roce 1880. Matka mu zemřela, když mu byly čtyři roky, a otec, když mu bylo sedm. Byl vychován rodinným přítelem, který se živil provozováním hazardních her ve čtvrti nevěstinců a kapsářů. V patnácti utekl z domova a o rok později vstoupil do kláštera Eiheidži, kde byl v sedmnácti letech ordinován na mnicha a obdržel mnišské jméno Kódó. Krátce po druhé světové válce se rozhodl se svým žákem Kóšó Učijamou proměnit opuštěný klášter Antaidži v místo zasvěcené čisté praxi zazenu a stal se jeho opatem. Klášter byl v šedesátých letech velmi populární, sjíždělo se do něj mnoho lidí z Japonska i ze zahraničí. „Bezdomovec Kódó“ ale v klášteře příliš nepobýval, cestoval po celé zemi. Pořádal na různých místech sešiny (intenzivní meditace zazenu) a letní tábory, vyučoval mnichy i laiky, přednášel na univerzitách i ve věznicích. Mezi Sawakiho žáky patřil mimo jiné i Jasuo Dešimaru, jeden z hlavních misionářů zenového buddhismu na Západě. V roce 1963 přestává cestovat a vrací se do Antaidži, kde v roce 1965 umírá. Kódó Sawaki věřil v důležitost samotného zazenu, který nelze nahradit rituály a ceremoniemi. Svoji činností vdechl nový impuls do upadající praxe a rozšířil zazen v čerstvé podobě nejen v Japonsku, ale také na Západě.



Hakama a její význam

Saotome Micugi

Když jsem byl jako učideši (žák uvnitř pozn.překl.) u Ósenseie, bylo po všech vyžadováno, aby nosili při cvičení hakama už od první chvíle, kdy vstoupili na tatami. Žádná omezení týkající se druhu hakama nebyla, takže v dódžó se to hemžilo barvami. Byly k vidění hakama všech druhů, barev i kvalit od hakama na kendó přes pruhované hakama na japonský tanec po drahé hedvábné hakama zvané sendai hira. Dokážu si představit, že spoustu začínajících studentů nenapadlo nic lepšího než si vypůjčit dědečkovu drahou hakama, která se měla nosit jen při zvláštních příležitostech nebo obřadech a prodřeli jí kolena při cvičení v suwariwaza.

Živě si vzpomínám na den, kdy jsem si svoji hakama zapomněl. Právě jsem se chystal vkročit pouze v dógi na žíněnku, když mě Ósensei zastavil. „Kde máš hakama?“, zeptal se přísně. „Jak sis mohl myslet, že můžeš učit jen tak ve spodním prádle? Copak nemáš ponětí, co se sluší a patří? Zřejmě ti uniká, jaký má být správný přístup a chování toho, kdo cvičí budó. Běž si sednout na kraj a dívej se!“

To bylo teprve první z mnoha pokárání, kterých se mi od Ósenseie dostalo. Moje neznalost ale přiměla Ósenseie, aby po hodině poučil své učideši o významu hakama. Povídal nám, že hakama byl tradiční úbor studentů kobudó (tradičního, dosl.starého, budó) a zeptal se, jestli kdokoliv z nás zná důvod sedmi puků na hakama.

„Symbolizují sedm ctností budó,“ řekl Ósensei. „Džin (dobrota, vlídnost), gi (eticky resp. společensky správné chování),

rei (etiketa, úcta), či (vědomosti), šin (upřímnost, důvěryhodnost), ču (loajalitu) a kó (oddanost rodičům). Tyto ctnosti můžeme nalézt u význačných samurajů v minulosti. Hakama nás nabádá, abychom si uvědomovali podstatu pravého bušidó (kodex samuraje). Její nošení symbolizuje tradici, která se k nám dostala předávaná z generace na generaci. Aikidó se zrodilo z ducha japonského bušidó a my se musíme v našem cvičení snažit, abychom těchto sedm tradičních ctností kultivovali.“

V současné době se většina dódžó neřídí Ósenseiovým přísným přístupem k nošení hakama. Její význam degeneroval ze symbolu tradičních ctností na symbol stupně júdanša (nositel černého pásu). Navštívil jsem mnohá dódžó v nejrůznějších zemích a na mnoha místech, kde jenom júdanša smějí nosit hakama, ztratili júdanša svoji skromnost. Berou hakama jako ocenění, kterým se mohou chlubit, za viditelný symbol svojí nadřazenosti. Tento přístup dělá z obřadu úklony Ósenseiovi na začátku a na konci hodiny výsměch jeho památce a jeho umění.

A co je ještě horší, v některých dódžó se vyžaduje po ženách se stupněm kjú (a to jenom po ženách), aby nosily hakama a to prý proto, aby uchovaly svoji cudnost. Podle mě je to urážka a diskriminace žen cvičících aikidó. A je to také urážející k mužům, protože to u nich předpokládá nižší oduševnělost, což je věc, který nemá na žíněnce místo.

Jsem smutný, když vidím, jaký se hakama přikládá banální význam. Některým lidem se to může zdát jako malichernost, ale já si pamatuji, jak obrovskou důležitost přikládal Ósensei nošení hakama.

Nemůžu přestat myslet na důležitost tohoto oděvu a nikdo, podle mě, nemůže zpochybnit obrovskou cenu ctností, které symbolizuje. Ve svém dódžó a školách k němu přidružených nabádám všechny studenty nezávisle na stupni, aby hakama nosili. (Nevyžadují to dokud nemají za sebou první zkoušky, protože začátečníci ve Spojených státech nemají většinou japonské dědečky, jejichž hakama by si mohli půjčit.) Věřím, že když budou studenti nosit hakama a znát její význam, pomůže jim to

uvědomovat si ducha Ósenseie a udržovat živou jeho vizi.

Když dovolíme, aby se důležitost hakama vytratila, možná začneme dovolovat, aby upadly v zapomnění i věci nezbytné pro ducha aikidó. Když ale na druhou stranu zůstaneme věrni přání Ósenseie týkajících se našeho cvičebního úboru, náš duch může být věrnější snu, kterému zasvětil svůj život.

Ukázka je z knihy „Principy Aikidó“
autor: Micugi Saotome



Jak správně seknout - o technice seku s mečem

Tento článek má za úkol seznámit studenty aikido s tím, jak se pracuje s mečem ve školách, které se zabývají bojovým uměním kendó a iaidó. Vše, co zde bude sděleno se učí začátečníci v rámci standardizované školy ZNKR Seitei iaido. Proč standardizované? V rámci celojaponské federace kendo se v minulém století vybraly základní techniky ze starých škol tzv. koryu, aby se lidé snadno dokázali učit iaido. Můžeme říci, že v našem chápání jde o základy výuky. ZNKR Seitei iaido můžeme vnímat jako umělý systém, neboť každá stará škola (koryu) maličko pozměnila své techniky. Každá škola si chce ponechat své tajemství. Má to i historické odůvodnění, neboť v Japonsku přežila jen ta, jejíž techniky byly efektivní, a hlavně se držely v tajnosti. Jistě si každý dokáže představit, jakým způsobem se selektovaly nefunkční techniky v boji. Historické pozadí tohoto tématu je nesmírně zajímavé a velice rozsáhlé, ale není to předmětem tohoto článku. Pro nás je důležité se seznámit se základními principy použití bokenu při základech seku. Ještě musím zmínit, že studentovi, který se zdokonaluje v umění a postupuje dál, může být sděleno v rámci výuky, že dosavadní principy, kterých se držel od začátku musí upravit, ba dokonce úplně změnit. Například v technice seku, či postavení nohou atd. Je to z toho důvodu, aby se od začátku oprostil od zlovyků, kterých by se později špatně zbavoval. V našem případě se však budeme věnovat naprostým základům.

Pokud budeme hovořit o základech, musíme si uvědomit několik bodů a základních termínů.

a) **Správné kamae** by mělo odrážet připravenost (zanšin) cvičícího. Právě chodidlo je před levým, levá ruka je

přibližně na pěst od břicha s kloubem levého pláce ve výšce pupku a na středové linii těla. Špička by měla směřovat na krk, nebo na oči partnera. Pohled (metsuke) by se měl soustředit na střed obličeje, ale je důležité vnímat celé tělo. Špičky nohou směřují před sebe, stejně tak jako bychom stáli na kolejkách. Boky jsou tak přirozeně uzavřeny, aby se snáze mohl kontrolovat sek.

b) **Vzdálenost – maai**. Musíme pochopit, že vzdálenost je velice důležitá a tím více, když jeden z cvičících má boken a druhý ne. Výhoda dlouhé zbraně je ta, že má mnohem delší akční rádius než ten, který je beze zbraně. Ten, kdo drží meč by měl nahlížet na vzdálenost od soupeře jen ze své pozice, tj. toho kdo drží meč. Měl by plně útočit tak, aby provedl zásah (datocu). Nikoliv proto, že bude následovat technika od toriho a tím se zborčí efektivita seku. Ideální vzdálenost je ta, když na jeden krok dopředu zasáhneme partnera. Zasahujeme špičkou. Naopak krokem dozadu se můžeme uchýlit do relativního bezpečí.



c) **Správný úchop meče** by měl být ze shora, jak ukazuje obrázek na str. 29. Při špatném úchopu se bortí technika a jsou příliš namáhané palce, zvláště v technikách katate (úchop jednou rukou). Neustále bychom měli mít meč pod kontrolou. Hrubá chyba je pouštět meč a přidržovat jej jen palcem a ukazováčkem. Naopak nejdůležitějšími prsty při úchopu je prostředníček, prsteníček a malíček.

d) **Správný pohyb během seku.** Tady dodržujeme dva principy a to: ki-ken-tai-ichi a aši-koši-té. Vysvětlíme si, co znamenají. Ki-ken-tai-ichi můžeme volně překládat jako energie, meč a tělo jedno jsou. Co se tím míní? Nemůžeme provádět správný sek, aniž by se tyto všechny složky zapojily dohromady. Vše musí být zkoordinováno v harmonii. Pojem aši-koši-té je princip, kdy pohyb začínají nejdříve nohy, pak boky a nakonec ruce. Musíme si uvědomit, že správná technika začíná od nohou, pak můžeme vykonávat práci s tělem (tai sabaki).

e) **Správné dýchání.** Jako v každém bojovém umění patří dech mezi nejdůležitější aspekty. Zjednodušeně můžeme říci, že při nápřahu se nadechujeme a při seku vydechujeme, ikdyž samozřejmě problematika dechu je složitá. Asi nejčastější chyba je ta, že když dosekneme zadržíme v sobě dech, místo toho, aby volně plynul. Ukazatel této chyby může být kisasi (špička), která se při zadržení dechu po doseknutí zatřese.

f) **Správné držení těla při doseku.** Je opět důležité, při doseku stát ve stabilní pozici, a to v takové, abych měl možnost lehce zaútočit další technikou. Měl bych být neustále připraven, dodržovat bdělost (zanšin). Špatným jevem je tzv. želví krk. Ten se projevuje při doseku, kdy tělo není stabilní a hlava jde příliš dopředu. To se stává i při nápřahu. Proto mějme stále na mysli, že bychom měli být narovnaní a vycentrovaní a

mít zase pravé chodidlo před levým.

g) **Kissaki (špička).** Neustále mějme špičku bokenu pod kontrolou, nejen při technikách, ale i v klidové odpočinkové poloze. Když provádíme sek, sekáme právě špičkou. Naopak, sekáme-li střední částí, zbytečně zkracujeme vzdálenost a efektivita seku se vytrácí.

h) **Tenouči** - česky bychom řekli zaždímnutí rukojeti bokenu v ruce při doseku.

i) **Tohó** - etiketa, je k práci s mečem nezbytná. Mějme na vědomí, že i když držíme dřevěný meč, je to pořád zbraň, již můžeme ublížit.

Za druhé naše cvičení vychází z Japonského bojového umění a s tím je svázaná pověstná úcta k meči. Vždyť meč je jeden ze tří národních klenotů. A toto bychom měli při cvičení mít na mysli.

Na závěr bych chtěl říci, že to, co zde bylo popsáno jsou jen základy a celá problematika je mnohem složitější a komplexnější. Budu rád, když si cvičení s bokem najde své příznivce a samozřejmě popřeji mnoho krásných hodin na tatami.





IČIGO IČIE

Jeden okamžik, jedno setkání

Úkol: kdo bude mít chuť napíše krátké zamyšlení na tento japonský citát.
Nejlepší text bude příště otištěn v magazínu a pisatel vyhraje věcnou cenu.
Posílejte na: jan.pertlicek@post.cz

Kulturní okénko - knihy, filmy,



Děj vydařeného animovaného seriálu se odehrává v Japonsku v 17. století v období Edo. Mizu je míšenka, kterou ostatní běžně popisují jako modrookou zrůdu, takže není divu, že sama sebe nazývá stvořením hanby. Žije v přestrojení za samuraje a touží zabít čtyři muže, včetně jednoho, jenž by mohl být jejím otcem, neboť znásilnil její matku.

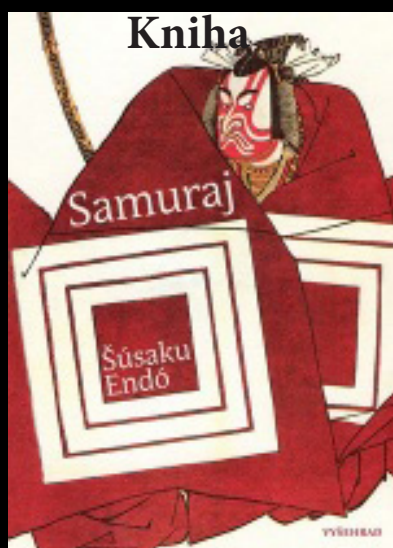
V době, kterou jsme uvedli, patřila pomsta především mužům a ženy měly být raději poddajné a praktické. Ideální na to se vdát a mít děti. Ale Mizu, jež nemá trpělivost a ani čas na muže, přátelství, lásku nebo slabost, je připravena rozsekat na kusy ty, kdo se jí postaví do cesty. Míří za svým cílem razantně a neváhá jít přes mrtvoly.

(<https://asianstyle.cz/manga-anime/54963-blue-eye-samurai-zhava-animovana-novinka-netflixu-je-plna-akce-pomsty-a-odvaznych-scen-nechybi-vsak-ani-prichut-a-poetika-japonska/>)



Příběh je zasazen do feudálního Japonska a sleduje kolizi dvou ambiciózních mužů z rozdílných světů a záhadné ženské samurajky. John Blackthorne se svou lodí zabloudí až ke břehům Japonska, kde se ocitne v neznámém prostředí a zcela odlišné kultuře, která promění jeho osobnost. Lord Toranaga je mocný šlechtic daimyo stojící proti vlastním nebezpečným politickým rivalům. Lady Mariko je mimořádně talentovaná žena pocházející ze zatracované rodiny, která musí prokázat svou hodnotu a spojení. Startuje 27.2.2024

(<https://www.serialzone.cz/serial/shogun/#obsah>)



Výměnou za právo obchodovat s Latinskou Amerikou se skupina samurajů vydává spolu s františkánským knězem na cestu do křesťanského světa. Cestují do Mexika, Španělska i do Říma, kde tři z nich přijmou křest jako prostředek ke splnění své mise. Jenže jejich výprava v Evropě zkrachuje. Situace v Japonsku se změnila. Šógunát o vazby se Západem nemá zájem a křesťané jsou pronásledováni. Rozehrává se tak střet dvou odlišných kultur na pozadí japonských dějin.

(<https://www.cbdb.cz/kniha-229307-samuraj-the-samurai>)

ŠKOLA SEI SHIN





Hmm
jsou to od
pohledu bojovníci

To
si nenecháme
líbit, najdu je a vyzvu
na souboj

Vydám
se na cestu



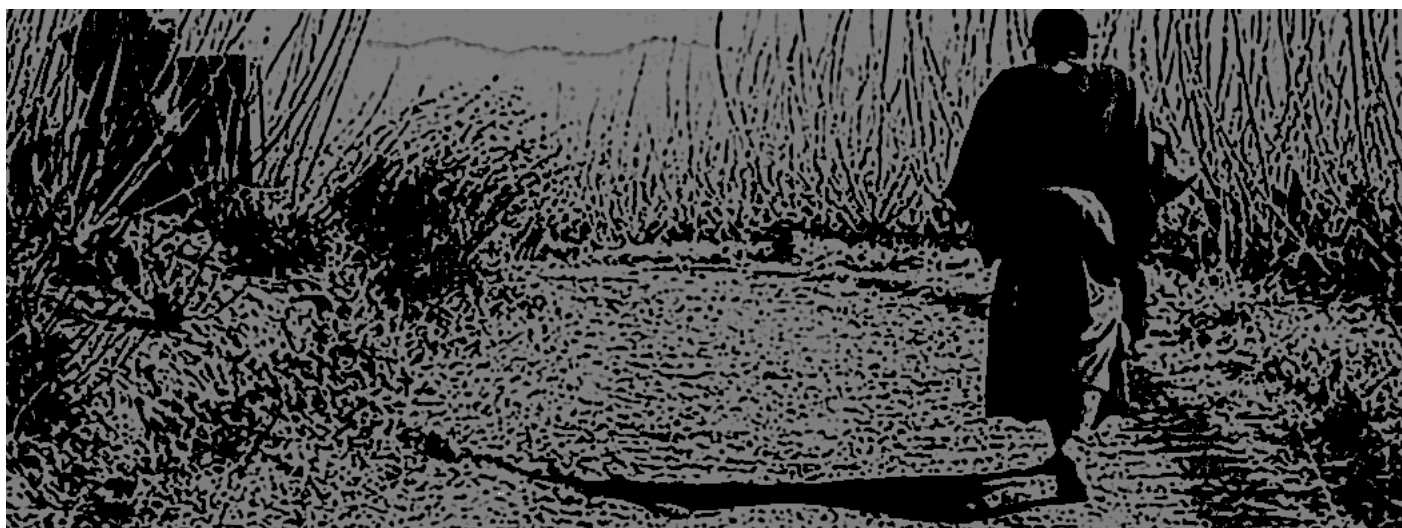
Hledáš
školu Sei Shin ryu?
Tu najdeš za horou Minami

Je to
daleko?



Tak
dva dny cesty
pane.





Konečně
jsem u hory Minami



Tam
někdo přichází!!



Kdo jsi
cizince?!?

Pokračování příště