

SEI SHIN



*Aikido a
umělá inteligence*

*Otázky pro
Vaška Čalouna*

*Honzova cesta za
Aikidem po USA*

*Techniky dýchání
Zdenko Reguli*

*Je Aikido
bojové umění?*

*Prázdninové letní
výzvy*

Magazín

Ročník 1 číslo 3

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

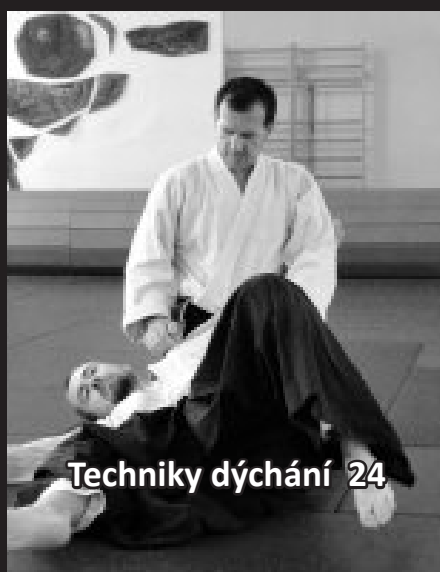
Obsah:

- str. 3 - 5 Otázky pro Vaška Čalouna
- str. 6 - 9 Honzova cesta za aikidem po USA
- str. 10 Báseň
- str. 11 - 13 Reportáž „Samuraj po Česku“
- str. 14 - 18 Otázky pro umělou inteligenci
- str. 19 Kam v létě za Japonskem
- str. 20 - 25 Je Aikido bojové umění?
- str. 26 - 27 Zprávy a foto ze seminářů a akcí
- str. 28- 29 Techniky dýchání - Zdenko Reguli
- str. 30 Šomen učí nikjo omote
- str. 31 Prázdninové letní výzvy
- str. 32 Kulturní okénko

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 pošlete na adresu:
jan.pertlicek@post.cz

Vaše redakce



Příští číslo vyjde 30. 9. 2024



Otázky pro Vaška Čalouna

Od kdy cvičíš aikido a co tomu předcházelo?

Začal jsem v kroužku AIKIDO v roce 1993, vážněji pak až se vznikem oddílu 1994. V mládí jsem několik let dělal judo. K Aikidu jsem se dostal také díky zájmu o východoasijskou kulturu.

Co pro tebe znamená aikido?

Aikido je pro mě cesta ve smyslu životního nasměrování.

Jak se změnilo tvé aikido v průběhu let?

Jako u každého, kterému se podaří vydržet cvičit, se aikido u mě mění od počátečního tápání přes etapu, kdy si začínám věci srovnávat a až do současnosti, kdy už mám něco odcvičeno. Nyní je moje aikido ovlivněno i věkem a zdravotním stavem. Snažím se dělat aikido bez zbytečných pohybů. Také se pokouším o technikách přemýšlet a pochopit obsah. Jinak techniky aikido jsou jen techniky a jsou prostředkem k

Aikidu.

V čem ti aikido pomáhá?

Aikido mě pomáhá se alespoň trochu pravidelně hýbat, je také důležitým místem k setkávání.

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

Myslím, že se nedá cvičit podle knih a videí. Člověk musí dostat pohyb do těla a to lze jen opakovaným prováděním. Když už máš něco odcvičeno nebo paralelně s cvičením lze se věnovat i knihám, ale cvičení je cvičení. Nicméně existuje spousta knih o aikidu i o Ó-senseiovi. Možná to trochu napomůže k pochopení rozdílů mezi jutsu a Do.

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

Nevím, co lze považovat za slabiny, aikido je velmi komplexní systém.

Co je v aikido nejdůležitější?

Za nejdůležitější považuji dobrý postoj, dobré pohyby a dýchání. Velmi jednoduše řečeno, velmi těžce k provedení. Důležité je i soustředění a zachování zanášinu.

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

Myslím, že mě aikido naučilo trpělivosti, spolupráci s druhými a koncentraci.

Nejoblíbenější technika a útok a proč?

Nemám nějakou oblíbenější techniku či útok. Rád cvičím základní techniky, hledám v nich jejich smysl.

Čeho bys chtěl v aikido ještě dosáhnout?

Rád bych cvičil co nejdéle to bude možné v závislosti na zdravotním stavu. Ale jak píše zenový mistr Taise Dešimaru praxe „dó „ končí až smrtí. Rád bych také zažíval co nejčastěji „aiki“, pracuji na vztahu mezi dýcháním a technikou.

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

Možná cvičení dechová, protahovací cviky, taichi. Lze si uvědomovat svůj dech i svoji pozici, kdykoliv to jde.

Kdo je tvou inspirací z učitelů?

Zažil jsem mnoho učitelů, každý byl inspirující pro svoji individualitu, která ukazuje rozmanitost pojetí Aikida. Ze všech mnohých uvedu p. Enda, p. Nishia, p. Tissiera. Pravidelně navštěvuji semináře p. Tanaky a p. Gildo Mezza.

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

Zbraně mám rád. O-sensei řekl: „ Aikido je vyjádření principů meče prostřednictvím těla.“

Sám osobně jsem začal cvičit ještě iaido, abych se více seznámil s japonským mečem. To seznamování trvalo přes 10 let. Také jsem určitý čas cvičil jodó. Cvičení se zbraněmi pomáhá k vycentrování se, pozici rukou, můžeme si uvědomit pozici těla a i dýchání.

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

Je to turistika, procházení se lesem -Šinrin-rjoku, v létě paddleboard. I když už ne tak aktivně, denně cvičím s mečem nebo jo.

Jakou hudbu posloucháš?

Nejsem vyhraněný, mám rád bigbít, folk i contry i jazz. Líbí se mi Led Zeppelin, Jethro Tull, The Doors, Cream, bylo by toho víc.



Čím bys chěl být, kdybys nebyl lékařem?

Chtěl jsem být přírodovědce, nakonec medicína je vlatně aplikovná biologie.

Co pro tebe znamená slovo vděčnost?

Asi zodpovědnost, respekt...

Jaké lidské vlastnosti si vážíš a jaká je pro tebe nejhorší?

Tolerance je dobrá vlastnost, opuštění ega též, nejhorší je hloupost.

Jaké je tvé životní krédo?

Dříve určitě - Cokoliv děláš, čiň s rozvahou a měj na zřeteli cíl. Nyní i Spěchej pomalu. Má

oblíbená hláška „pomalu je přesně a přesně je rychle „

Co považuješ jako největší nebezpečí pro společnost?

Hloupost, aroganci, neschopnost se domluvit.

Co bys popřál oddílu do budoucna?

Hodně potu, dobrých partnerů a pestrost učitelů.

Děkuji Ti Vašku za odpovědi.



AIKIDO V USA

Ján Pertlíček

Zimní období vytváří dobré podmínky na zklidnění, rozjímání, čas na sebe. I já jsem se touto cestou vydal a rozhodl jsem se, že potřebuji na určitou dobu změnu. Na chvíli se odpojit od pracovních povinností a od denních nutností.

Jednoho únorového mrazivého ranního dne jsem se rozhodl vydat se na cestu k poznání nových tváří mimo republiku, nových tváří na tatami. Mé kroky mě vedly tentokrát na západní pobřeží amerického kontinentu a do centra Pacifiku. Plánování cesty se dostalo jen k osově záležitosti. Další jemnosti cesty jsem nechal do budoucí přítomnosti.

Na začátku března jsem zabouchl

dveře od domu a vydal se na Cestu, která mě zavedla nejprve do amerického, stále zeleného města Seattlu ve státě Washington. Seattle se stal v 19. století hlavní vstupní bránou do Aljašky v době zlaté horečky. Mé kroky mě netáhly po třpytu zlata, ale po vůni tatami, šustění hakami a dopad bosích nohou.

Rád bych podotknul, že mé první setkání s Aikidem v USA nebylo v Seattlu, ale úplně na druhé straně kontinentu, ve státě New Jersey, a to v roce 2010. Zde jsem opakovaně navštěvoval místní malebné dojo (Aikido schools of New Jersey). Už při vstupu do mě udeřil duch americké kultury vsazen do dojo japonského stylu. Nemohu říct špatné slovo o přijetí. Všude bylo vřelé přivítání. Nejvíce jsem chodíval na hodiny Shihana Richarda Stiklese, který byl žákem Yoshimitsu Yamada senseie. Rád vzpomínám na jeho hodiny, určitým způsobem i on zasáhl do mého aiki světa.





Ale zpět k mé letošní cestě na západ Ameriky. První víkend po přiletu jsem navštívil hodinu semináře, konajícího se v příjemné lokalitě nedaleko Seattlu zvané Kirkland. Víkendový seminář vedla dáma Lee Crawford (6. dan) momentálně působící v New Yorku. Pobyť na semináři jsem si příjemně užil (po dlouhé cestě letadlem to byl balsám na tělo). Cvičení se vedlo v přátelském duchu, v rozvíjení pohybu a udržení kontaktu. Zde jsem se setkal s Rupertem.

Setkání s Rupertem zapříčinilo, že jsem objevil příjemné, malebné dojo s přátelskými lidmi. Strávil jsem zde několik dní cvičení. Rád jsem docházel na večerní hodiny a poté se vracel plný dojmů a zážitku. Dojo v Seattlu bylo založeno Glennem Leichmanem, který náhle odešel v roce 2023. Na jeho počest se každoročně koná seminář vedený shihanem Janem Neveliusem, který je pro seattleské dojo hlavní učitel.



Z vlastní zkušenosti mohu napsat, že kdekoliv na světě si přijedete zacvičit aikido a vstoupíte do dojo, nikdo vás nevyhodí, neukáže vám zavřené dveře a můžete si zacvičit opakovaně. Relativně kamkoliv jedu na dovolenou, vezu si s sebou nějaký cvičební úbor. Rád poznávám nové lidi,

nové zkušenosti a nové myšlenky. Členové doja v Seattlu mě příjemně překvapili svou dobrou náladou, vřelým úsměvem a možností si kdykoliv zacvičit. Kdykoliv do těchto končin zavítám znovu, mohu si s jistotou říci, že zde najdu přátelský úsměv, fajn lidi a dobrou atmosféru na tatami.



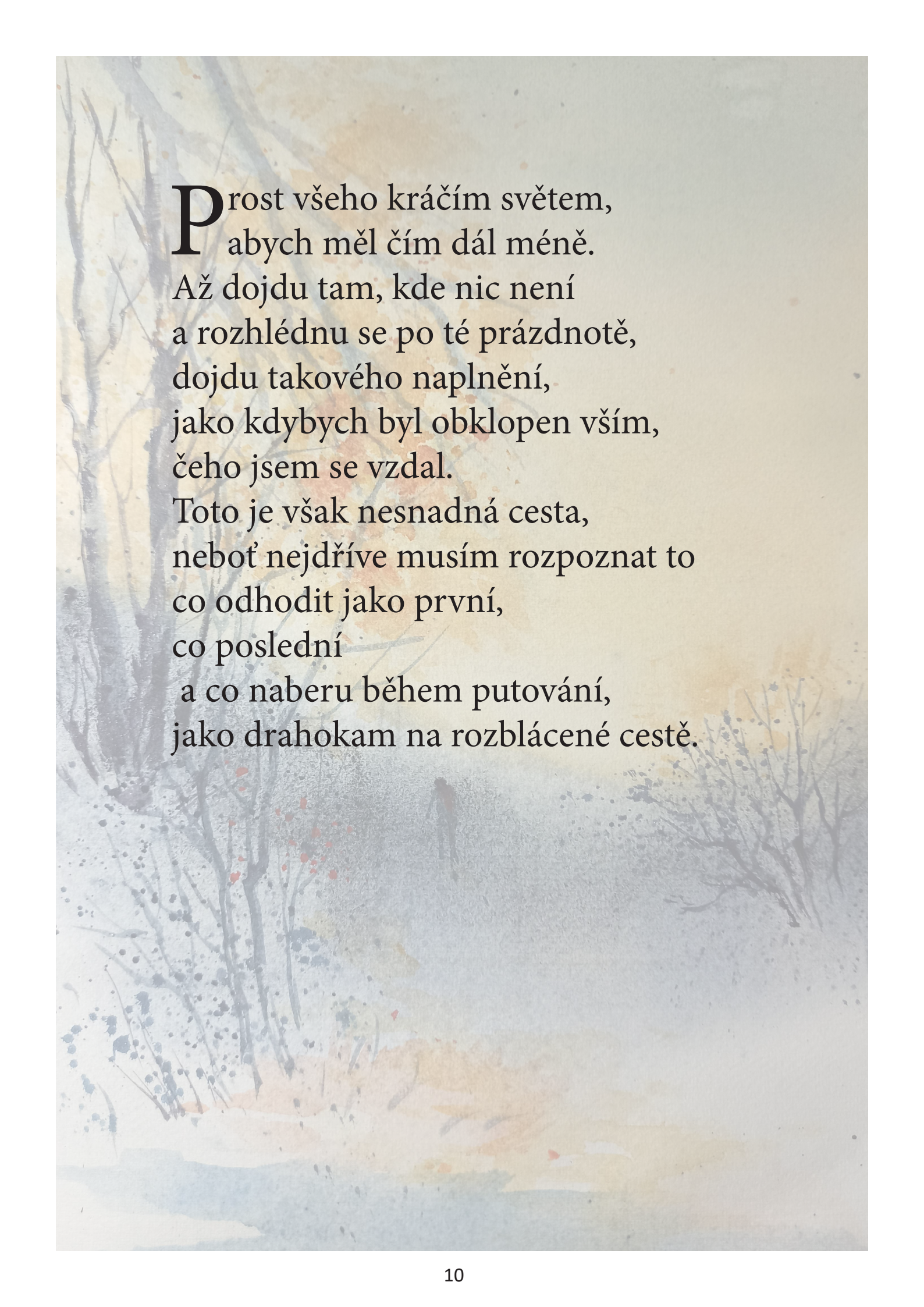
Z dalších mých zkušeností s Aikidem ve světě byla návštěva Hawajského doja. Samotný pobyt na Hawajském ostrově Maui byl dechberoucí zážitek. Východ slunce na vrcholu sopky Halekala, koupání s želvami, pozorování řádění keporkaků při západu slunce je téměř nepopsatelný zážitek. Ale i tady jsem nelenil a našel jsem si zde možnost zacvičit. V blízkosti hlavního města ostrova Maui ve vesnici Wailuku, se nachází malebné dojo. Při vstoupení na tatami vás ohromí tamější atmosféra. Ihned zapomenete na vnější svět, pohltní vás my-

šlenka se protáhnout a zapadat na tatami. Budova a vlastní dojo bylo postaveno v roce 1953. Sám OSensei navštívil tamější dojo. Pro Evropana bylo cvičení mírně odlišné, více zaměřené na meditaci, hledání a řešení Ki. Pokaždé, když jsem odjížděl ze cvičení, byl jsem příjemně ovlivněn a nabuzen k dalšímu pokračování na tatami. Jsem rád, že jsem se rozhodl zacvičit si mimo domovské dojo. Zažít a prožít jinde chvíle na tatami je nenahraditelné.



MUDr. Ján Pertlíček
Vedoucí spolku
Aikido SEI SHIN
České Budějovice
5. Dan Aikikai
Hombu Dojo





Prost všeho kráčím světem,
abych měl čím dál méně.
Až dojdu tam, kde nic není
a rozhlédnu se po té prázdnotě,
dojdu takového naplnění,
jako kdybych byl obklopen vším,
čeho jsem se vzdal.
Toto je však nesnadná cesta,
neboť nejdříve musím rozpoznat to
co odhodit jako první,
co poslední
a co naberu během putování,
jako drahokam na rozblácené cestě.

REPORTÁŽ a nahlédnutí do jiného bojového umění

Autor napsal článek po dvou letech cvičení.

Samuraj po Česku

Jsou nenápadní. Žijí mezi námi, mladí i staří. Řídí celé podniky, prodávají, nebo je živí šikovné ruce. Jedno mají společné. Týden co týden odhodí své role v civilním životě a na pár hodin se stávají obávanými válečníky feudálního Japonska. Hovořím o bojovém umění laido a Kendó.

Blyštivá čepel se rodí v mých očích. Pomalu vytahuji katanu z pochvy. Otáčím mečem kolem dokola a sleduji, zda je v pořádku. Otevírám papírovou krabičku s japonským nápisem. Jemným papírem čistím chladný kov. Nanáším paličkou prášek, v rytmických intervalech, který pak setru s ostatními nečistotami. Rozetru pár kapek oleje a očista meče je hotová. Neslyšně, jak proplouvá ryba vodou, zasouvám meč zpět do pochvy.

Dva páry očí mých dětí sledují celou proceduru. Krčky natahují. Ručičky jim neposlušně vystřelují směrem k rukojeti meče. Probouzí se v nich něco, co v sobě nosí každý kluk. Stát se rytířem, hrdinou ovládající svůj meč. Kdo z chlapců by nesnil o tom stát se nositelem pravdy, cti a neohroženosti. Ve své fantazii vybojovat souboj s drakem, zachránit princeznu a s ní celé království. Který kluk by netoužil ve své pěsti držet meč. Já jsem takový byl a mé děti se k tomuto odkazu hlásí též. „Tati, kup mi takový meč“, slyším prosbu dětí. Ty jich máš spoustu a my máme dohromady jen jeden.

Ano, mám několik mečů. Dřevěné, bambusové a jeden železný. Až do dospělosti mne pronásledovala dětská touha, která mne nakonec dostihla. Týden, co týden

docházím na místo, kde se učíme nejen v umění zacházet s mečem, ale také jak správně vládnout sám sobě.

Hovořím o japonském umění laido - cesta rychlé reakce a Kendó – cesta meče.

laidó – cesta rychlé reakce

Otevírám dveře dojó. Dójo znamená místo, kde se praktikuje jakékoliv bojové umění. Než je zavřu, slyším křik z hokejbalového hřiště a zvuk pingpongových míčku z protější tělocvičny. Zavírám. Ticho. V prostoru sedmdesáti metrů čtverečních se od stěn odráží jen šepot, skoro neslyšné bzučení zářivky a šustění hakam – kalhotové suknice, která je předepsaným oblečením ke cvičení. Trénink pro každého začíná právě když zavře dveře. Odstrihnutím pupeční šňůry od světa. Tady a teď. Obřadně se ukloním ke kamize (hlavní místo v dojo s portréty japonských učitelů a kaligrafiemi.). Pozdravím své přátele a začnu se převlékat do tradičního černého oblečení. Keigobi – svrchní kabátec a hakamy. Vrány, běží mi hlavou, když se dívám na sebe a své přátele. Je to označení pro muže v černém z jednoho



populárního seriálu Hra o Trůny. Zde ovšem nehledáme zeď před nepřáteli, ale před vlastním egem a slabostí. Před začátkem cvičení je třeba vytrít podlahu. S úklonou si předáváme hadr na podlahu, kterým každý vytírá svůj úsek. Za 4 minuty je přetřená celé dojo. Pokládáme meče na stojánek, rozcvičujeme se. Ostatně setření povrchu doja je dosti namáhavý úkon. Serééééc!! - povel k nástupu. Každý se staví do řady dle svého postavení s mečem v ruce: starší žáci, mladší žáci. Následuje pozdrav kamize, moku só – dvou minutová meditace, pozdrav učiteli, meči. To celé se nazývá Rei ho – pozdrav. V soukromém životě si vystačíme s ahoj, či dobrý den. V laido pozdravem vyjadřujeme úctu.



Stojíme v řadě a čekáme na povel ke cvičení. Začínáme suburi – souborem seků, pak přecházíme k jednotlivým technikám a katám. Zájemců o toto umění je málo, proto v našem oddíle cvičí pár lidí. Dnes také přišli nováčci. Každý trénink cvičíme, ale také se dozvídáme důležité informace. Dnes nás učitel pronásleduje na každém kroku slovy: ki ken tai iči. Energie, meč a tělo jedno jsou. Stejná filozofie, která by měla platit i v životě. Vše, co děláme by mělo být v dokonalé harmonii. Setkal jsem se s lidmi, kteří tvrdili, když viděli ukázkou laido, že na tom nic není. Sek a zase sek. Přišlo jim to fádňí a nudné, ale v tom je ta krása. Když se dívám při cvičení kolem sebe, každý se snaží dotáhnout sebemenší detail, každý milimetr ve svém pohybu. laido je obtížné v tom, že vše je předepsané. Nenechává prostor k jiným interpretacím. Správnému seku se adepti učí mnoho let. Připomíná mi to běh na dlouhou trať. Napadá mne paradox o Achileovi a želvě. Achilleus je člověk praktikující iai a želva dokonalost. Z matematického hlediska nikdy nemůžeme dosáhnout cíle. Celý život se k cíli jen přibližujeme, ale nikdy ho nedosáhneme. Během cvičení sledujeme po očku kamizu a japonské učitele, kteří se na nás dívají tichým úsměvem. Dívám se kolem. Tváře cvičících vyzařuje soustředění. Vzpomínám na svou oblíbenou knihu největší z Pierotů. Trénink připomíná pantomimu. Náš učitel říká, že při dokonalém provedení kata musí i laik poznat jaký příběh se v katě skrývá. Připomíná, že důležitý je i výraz v obličeji. Dívám se na kolegu. Proplouvá tělocvičnou jak němý mim. Tito lidé mohli sedět doma u televize, ale místo pohodlí si vybrali docházet do školy, která je učí vytrvalosti, preciznosti. Dokonalost k dokonalosti. „Serééééc“, konec cvičení. Po všech pozdravech všichni vypadají jako by se probudili ze sna. Realita byla zapomenuta, ale při opuštění dója zase spadneme zpátky do běžného života obohaceni něčím, co zažíváme jen tady.

Kendó – cesta meče

Na trénink kendó jdu s jiným pocitem. Iaido je meditace. Kendó je dril a pot. Atmosféra je uvolněnější. Dnes již na stojancích neleží dřevěné nebo kovové meče, ale bambusové – šinaie. Tento meč je uzpůsoben k tomu, aby se s ním mohlo sekát plnou silou. I když je shinai složen z bambusových štěpin, aby absorboval úder, musí všichni nosit japonské brnění – bógu. V iaido železný meč, v kendó brnění vycházející ze samurajské zbroje. To už musí být lákadlo pro nové adepty tohoto bojového umění. Sedíme v seize a oblékáme si oprýskanou zbroj. Zdravíme se a pak následuje hodina a půl cvičení, která ostře útočí na naši kondičku. Ztěžknou ruce nohy a rázem místo lehkého meče držíme desetikilové závaží. Dójo se plní výkřiky kiai, vlastně se neustále křičí. Je to proto, abychom si uvědomili svůj dech. Stojím naproti svému soupeři. Hledíme si do očí. Zvednu bambusový meč do horizontální polohy nad mou hlavou. „Prásk!“, následuje úder do nastaveného meče s výkřikem soupeře méén. Údery se opakují. Pak se střídáme. Po půl hodině kondičního cvičení si říkám: „Proč jsem tady?“ Nebudu učitele podezřívát s čtení myšlenek, ale při krátkém odpočinku jakoby odpovídá: Když už podstupujete tento trénink, je to velké vaše vítězství nad sebou samým. Mohli jste zůstat doma a dělat něco co nevyžaduje velké úsilí. Tím pracujete sami se sebou. To je podstata bojového umění – budó“. Ještě chvíli se nad slovy zamýšlím, než ucítím úder bambusového meče na ruce. „Drž meč výše, narovnej se.“ Hai,“odpovídám a snažím se změnit pozici. Po hodině tréninku cítím, že prostorem klokotá můj dech, necítím ruce, nohy. Když se cvičí, odpočívat nemůžeme. „Uvědomte si,“ slyším učitelova slova: „když si myslíte, že vám dochází síly, tak máte ještě velkou rezervu.“ Japonští mistři na fotografiích se usmívají. Nám úsměvy zmizeli s první minutou tréninku. Sotva mi vychází dech

na další techniku. Další a další. „Jamé!“ vydýchejte se. Skloním meč do jediné předepsané odpočinkové polohy. Chvilka na vydechnutí. „Kamae!“ Meč vystřelí vzhůru do střeahu. Stojím a čekám na první povel. Po očku sleduji hodiny. Vteřinová ručička stojí, jen po velmi dlouhé době se pohne. Pak zase a zase. Keigobi – kabátec mám od potu promočený. Pot mi i stéká po skráních, jen mistři se pořád usmívají. „Narovnej se“ slyším blízko u svého ucha a cítím plesknutí učitelova meče přes záda. Vyšponuji se. „Jamé“ – konec. Vzájemně se ukláníme. Pokládáme bambusové meče na stojánek. Sedíme v seize a obřadně sundáváme zbroj. Mistři na fotografiích se usmívají a my s nimi. Tento úsměv si neseme ven do ztichlé ulice, kde se loučíme. Tak za týden zase znovu. Každý vychází jiným směrem, jak v pohádce o třech králevicích. Naše cvičení bereme vážně, neboť buduje charakter, smysl pro čest. Seznamujeme se se starým kodexem bušidó, kterým se řídili staří samurajové. Hledáme pravdu v srdci. Na ulici by si nás nikdo nevšimnul. Jsme obyčejní lidé. Na první pohled ničím nevynikáme. Nenosíme při sobě meč, když jdeme z práce. Jsme nenápadní. Jen v sobě budujeme něco, co by měl každý člověk, nehledě na to co dělá, jaké má vyznání, nebo barvu kůže. A to naše společnost nejvíce potřebuje.

Sněm samurajů,
slova ostrá,
jak čerstvá ředkev.
(Bašó)



OTÁZKY PRO UMĚLOU INTELEGENCI

Umělá inteligence vstupuje do našeho života a je zřejmé, že se stane nedílnou součástí našich životů. Zajímalo mě zda může AI chápat různé aspekty cvičení a odpovědět na různé otázky. Odpovědi si můžete přečíst níže a posuďte zda AI odpověděla správně a na úrovni. Odpovědi jsem neupravoval a nechal je tak jak mi odpověděla.

Může umělá inteligence cvičit aikido?

Umělá inteligence (AI) sama o sobě nemůže fyzicky cvičit aikido, protože nemá tělo ani schopnost pohybu. Nicméně, AI může být použita k podpoře výuky a pochopení aikida. Například, existují inteligentní systémy, které využívají senzory a sledovací zařízení k analýze a zlepšení technik a pohybů v aikidu. Tyto systémy mohou pomoci studentům lépe pochopit fyzikální principy, jako je moment setrvačnosti, které jsou součástí aikida.

AI také může pomoci vytvářet personalizované vzdělávací programy, které podporují učení motorických dovedností, jako je aikido. To může zahrnovat modelování přesných pohybů, sledování výkonu studentů a poskytování zpětné vazby pro zlepšení². Zatímco AI nemůže aikido cvičit, může být cenným nástrojem pro ty, kteří se chtějí naučit a zdokonalit v tomto umění.

Může umělá inteligence pochopit principy aikido?

Umělá inteligence může analyzovat a "pochopit" principy aikida v určitém rozsahu, ale její "porozumění" je odlišné od lidského.

AI může zpracovávat velké množství dat, jako jsou videa a texty, které popisují techniky a principy aikida. Může identifikovat vzory, analyzovat pohyby a poskytovat statistické analýzy.

Například, AI může použít algoritmy strojového učení k rozpoznání a klasifikaci různých technik aikida z videí nebo fotografií. Může také modelovat fyzikální principy, které jsou základem aikida, jako je pohyb těžiště, využití síly a momentu setrvačnosti, pomocí matematických rovnic a simulací.

Nicméně, AI postrádá osobní zkušenost a intuitivní porozumění, které mají lidé, a nemůže fyzicky provádět techniky aikida. Zatímco AI může poskytnout užitečné informace a analýzy, skutečné pochopení a praxe aikida vyžaduje lidský dotek a osobní zkušenost. AI může být nástrojem pro podporu učení, ale nemůže plně nahradit lidského instruktora nebo praktikanta.

Vysvětli techniku v aikidu shomen uči kote gaeshi.

Shomen uči kote gaeshi je jedna z technik v aikidu, která se používá k obraně proti útoku shomen uči (přímý úder do hlavy). Název této techniky lze přeložit jako "otočení zápěstí z útoku shomen uči". Zde je podrobnější vysvětlení:

Útok shomen uči: Útočník se snaží udeřit svou rukou směrem k hlavě toriho (obránce). Pohyb toriho (obránce): Tori se pohybuje mimo útočnou čáru, aby unikl úderu. Tori zachytí útočnickovu ruku svou přední rukou a pokračuje v pohybu vpřed. Otočení zápěstí (kote gaeshi): Tori použije své tělo a střed k tomu, aby útočníka stáhl dolů, přičemž jeho ruka zůstane nahoře na útočnickově ruce.

Tori se od útočníka odkloní a druhou rukou otočí útočnickovo zápěstí, ukazuje prsty tam, kam chce, aby útočník spadl.

Tori ohne útočnickovo rameno a otočí jeho loket směrem k jeho hlavě, používaje celé tělo k tomu, aby ho obrátil kolem.

Tato technika využívá principy páky, rovnováhy a pohybu. Je důležité cvičit ji s partnerem pod dohledem zkušeného instruktora, aby byla provedena správně a bezpečně.

Jaký je nejdůležitější princip aikida?

Nejdůležitější princip aikida je harmonie (japonsky "ai"), která je základem celého umění. Aikido je založeno na myšlence neagresivity a asertivity, a jeho cílem je rozvíjet jedince po fyzické i psychické stránce tak, aby se stal vyrovnanou osobností schopnou ochránit a udržet dobré ctnosti společnosti.

Aikido zdůrazňuje spojení s protivníkem, nikoli proti němu bojovat. Místo toho, aby se používala síla proti síle, aikido využívá sílu a pohyb útočníka proti němu samotnému. Tento přístup umožňuje praktikantovi ovládat situaci s minimálním úsilím a bez zbytečného násilí.

Dalším klíčovým principem je ki, což je koncept energie nebo životní síly, která je využívána při provádění technik. Praktikanti se učí, jak správně dýchat a jak se pohybovat, aby mohli efektivně využívat své ki.

Dó, což znamená cesta nebo cestu života, je třetí složkou názvu aikido a odkazuje na duchovní a filozofický aspekt praxe, který podporuje neustálý osobní růst a vývoj.

Takže, zatímco aikido zahrnuje fyzické techniky, jeho nejdůležitější principy jsou hluboce zakotveny v duchovních a

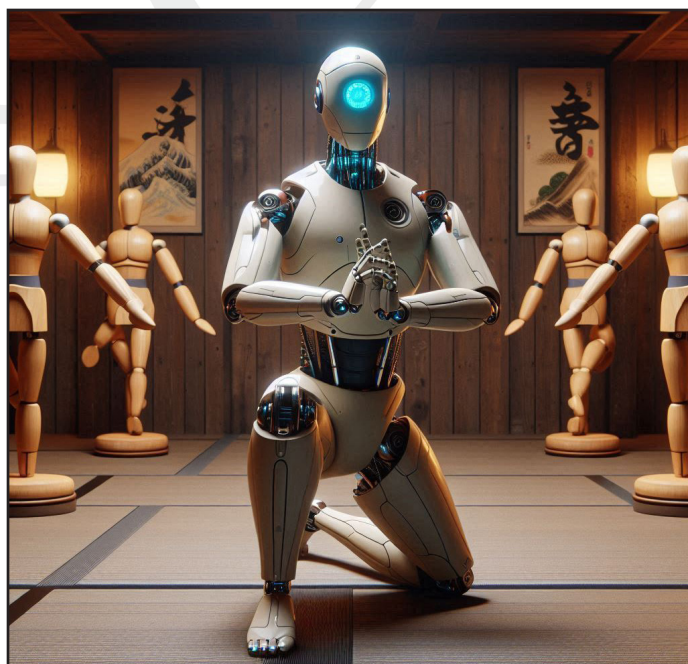
filozofických ideálech, které podporují harmonii, energii a cestu osobního rozvoje.

Jaká je nevýhoda aikida?

Zásadní nevýhoda aikida, jak je někdy vnímána, je otázka efektivity. Někteří kritici tvrdí, že ačkoliv jsou techniky aikida esteticky působivé a mají filozofickou hodnotu, mohou být v reálném boji neefektivní. Tento názor vychází z toho, že aikido často klade důraz na spolupráci mezi útočníkem a obráncem během tréninku, což může vést k nedostatečné přípravě na skutečný odpor nebo nepředvídatelné situace.

Další obavy se týkají toho, že aikido může být příliš rigidní ve svém přístupu k technikám a nemusí dostatečně podporovat spontánní adaptaci nebo volný boj (randori), což je důležité pro aplikaci v reálném světě.

Je důležité poznamenat, že tyto názory nejsou univerzálně přijímány a mnoho praktikantů aikida nachází hluboký smysl a užitečnost v praxi aikida, nejen jako formy sebeobran, ale také jako cesty k osobnímu rozvoji a duchovnímu růstu. Aikido je často chápáno jako cesta, která přesahuje pouhé fyzické techniky a zahrnuje filozofii harmonie a míru.



Napiš mi krátký článek o etiketě v aikido.

Etiketa v Dojo: Cesta Respektu a Harmonie

Aikido není jen fyzická disciplína; je to cesta, která formuje mysl, tělo a ducha. Dojo, místo kde se aikido cvičí, není obyčejná tělocvična, ale prostor, kde se odkrývá disciplína Cesty. Správný postoj úcty, upřímnosti a skromnosti, stejně jako vhodná atmosféra, jsou nezbytné pro učení se a bezpečnost jednotlivců.

Vstup do Dojo: Při vstupu do dojo je třeba si sundat boty a uspořádat je na přiděleném místě. Při vstupu i odchodu z tatami je zvykem uklonit se směrem k shomen, což vyjadřuje plné soustředění na trénink aikida.

Příprava na Trénink: Je důležité, aby byl váš gi (tréninková uniforma) čistý a v dobrém stavu. Osobní hygiena je klíčová pro bezpečný a pozitivní tréninkový zážitek. Před vstupem na tatami je třeba odstranit šperky, které by mohly být nebezpečné pro vás i pro ostatní.

Během Tréninku: Trénink začíná a končí ceremoniálem, kdy jsou všichni studenti v seiza (formální sedací pozice), čelící shomen. Sensei pak vede ceremonii uklonění, která zahrnuje dva uklony (jednota), čtyři tlesknutí (vzduch, oheň, voda, země) a jeden uklon (vděčnost). To je následováno slovy “onegaimasu” (prosím, začněme praxi) na začátku tréninku nebo “domo arigato gozaimashita” (velmi vám děkuji) na konci tréninku.

Závěr: Aikido je cesta, nikoli soutěž. Cílem není porazit nepřítele, ale překonat vlastní agresivní instinkty. Síla aikida není v svalové síle, ale ve flexibilitě, načasování, kontrole a skromnosti. Je to zodpovědnost každého studenta, aby nezpůsobil zranění svému tréninkovému partnerovi ani sobě.

Etiketa v dojo je nejen souborem pravidel, ale také způsobem, jak vyjádřit úctu k tradici aikida a podporovat prostředí, kde se každý může bezpečně a pozitivně učit a růst.



Co trénovat, abych se v aikidu zlepšoval?

Aikido je japonské bojové umění, které klade důraz na neagresivitu, harmonii a rozvoj jedince. Chcete-li se v aikidu zlepšovat, zvažte následující kroky:

1) Pravidelné cvičení: Pravidelnost je klíčem k pokroku. Navštěvujte aikido tréninky pravidelně a snažte se cvičit i mimo ně.

2) Techniky: Zaměřte se na zdokonalování technik. Pracujte na správném provedení úderů, páčení a pohybů.

3) Kondice: Aikido vyžaduje fyzickou kondici. Zahrnujte do svého tréninku cvičení na sílu, vytrvalost a flexibility.

4) Zkoušky a stupně: Pokud máte zájem, můžete se připravovat na zkoušky a postupovat ve stupních aikida.

5) Semináře: Účast na seminářích vám umožní vidět a slyšet nové pohledy na aikido a zdokonalit své dovednosti.

Pamatujte, že aikido je cesta, a pokrok přichází postupně. Buďte trpěliví a užívejte si procesu!

Napiš mi krátký článek o zakladateli aikidó.

Morihei Ueshiba, známý jako O'Sensei, což v japonštině znamená "Velký Učitel", je zakladatelem aikida, bojového umění známého pro svůj důraz na harmonii a mír. Narodil se 14. prosince 1883 v Tanabe, Wakayama Prefecture, Japonsko. Od mladého věku projevoval zájem o bojová umění a duchovní studium.

V mládí Ueshiba studoval klasická bojová umění jako judo, kendó a jiu-jitsu pod ve



dením několika mistrů. Jeho fyzické schopnosti byly výjimečné, ale s rostoucím věkem se jeho zájem začal přesouvat od technické dokonalosti k hledání hlubšího duchovního smyslu v bojových uměních. Prožil několik duchovních zkušeností, které ho vedly k přesvědčení, že pravým účelem bojových umění je ochrana života a podpora míru a harmonie mezi lidmi.

Jeho život byl plný osobních i profesionálních úspěchů. Založil několik dojo, nejznámější je Aikikai Hombu Dojo v Tokiu. Jeho práce měla hluboký dopad na mnoho lidí po celém světě a jeho filozofie ovlivnila nejen bojová umění, ale i mnohé aspekty moderního života.

Ueshibova filozofie byla zakořeněna ve víře ve sjednocení těla a ducha s přírodním světem. Vyučoval, že skutečná síla pochází z porozumění a harmonizace s univerzální energií Ki. Jeho učení zdůrazňovala neagresivitu, flexibilitu a efektivitu pohybu.

Aikido se od té doby rozšířilo po celém světě a stalo se jedním z nejrespektovanějších bojových umění.

V roce 1925 Ueshiba zažil klíčový moment osobní transformace. Po tom, co bez námahy odrazil útoky vysoce kvalifikovaného kendó mistra bez toho, aby ho zranil, Ueshiba prohlásil, že “pravé vítězství není porazit nepřítele, ale dosáhnout harmonie s vesmírem”. Tento zážitek ho inspiroval k vytvoření aikida jako umění, které spojuje fyzickou techniku s duchovním osvícením.

Aikido se zaměřuje na použití energie útočníka proti němu samotnému a zdůrazňuje plynulost pohybu, kontrolu dechu

a centrování mysli. Ueshiba zdůrazňoval nejen technickou stránku aikida, ale také potřebu rozvíjet soucit, moudrost a lásku.

Ueshiba pokračoval ve výuce a šíření aikida po celém světě až do své smrti v roce 1969. Jeho odkaz přežívá v mnoha dojo po celém světě, kde studenti pokračují ve studiu tohoto jedinečného umění. Aikido není jen systém sebeobran; je to cesta osobní transformace a duchovního růstu.



Kam v létě za Japonskem?

Japonská zahrada v Botanické zahradě hl. m. Prahy.

Umění tvorby japonských a čínských zahrad představuje ojedinělý jev v pokladnici světové kultury. Kolébkou tohoto osobitého umění je Čína, odkud ho v 8. století přejali Japonci. I dnes je styl těchto zahrad velice oblíbený, protože do naší uspěchané doby vnáší klid, ticho eleganci, místo pro uvolnění mysli a meditaci.



Japonská zahrada v Botanické zahradě hl. m. Prahy se začala budovat v roce 1995 na ploše 0,67 ha a pro veřejnost byla otevřena v roce 1997. Expozice je tvořena ze dvou částí. První představuje horskou krajinu s chýší a jezírkem. Ve druhé, sbírkové části, jsou shromažďovány rostliny pocházející z Číny a Japonska. Základními prvky zahrady jsou voda, kámen a rostliny. Výsadby rostlin nemají za cíl uchvátit hýřivostí barev květů, ale zdůraznit eleganci stálezelených dřevin a proměnlivost scenérie během celého roku.

Při budování Japonské zahrady bylo využito tradičních prvků. Kameny na chodníčku „tobiiši“ mírně vyčnívají nad úroveň terénu tak, aby si člověk během chůze neumazal boty. Záměrně jsou položeny nepravidelně, jako tomu bývá v přírodě. V klidném zákoutí je umístěna tradiční vysoká zahradní lampa, která vedle své praktické funkce symbolizuje „světlo poznání zaplašující mračna nevědomosti“. Dřevěná čajová chýše poskytuje klid pro odpočinek či meditaci a nádherný výhled do zahrady a na jezírko.

Také jednotlivé rostliny mají v tradici japonských zahrad svou symboliku. Například javory symbolizují podzim či moudrost. Ve zdejší zahradě můžete

vidět jednu z největších sbírek kultivarů japonských javorů v České republice. Protikladem k nim jsou slivoně, symbolizující nový život, ctnost a dívčí krásu. Borovice představují věčný život a odolnost, pivoňky vznešenost, bohatství a moc.

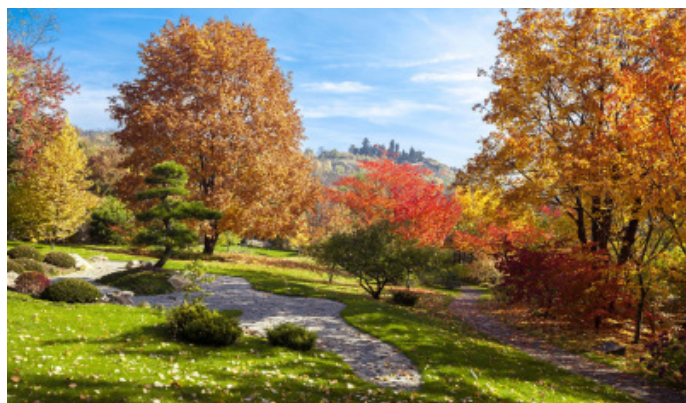
Také expozice Japonské zahrady se stále vyvíjí. V roce 2012 prošlo kompletní rekonstrukcí jezírko a jeho blízké okolí. Na břehu jezírka byla nově vysezena tvarovaná borovice, kterou si zahrada ve svém zázemí pěstovala zhruba 20 let. Dále expozici nově ozdobilo více než 500 kusů nízkých azalek a drobných trvalek, které dotváří poklidnou meditační atmosféru.

Na podzim roku 2012 zde paní Madeleine Albrightová vysadila borovici Thunbergovu (*Pinus thunbergii*). Tento téměř 2,5 metru vysoký a přes šedesát let starý exemplář byl tvarován v Japonsku. Jeho okolí dotvořilo stylizované kamenné moře, ze kterého vyplouvají kameny symbolizující jednotlivé ostrovy japonského souostroví. Kamenné moře je doplněno zajímavými dřevinami ve tvaru polokoulí tak, aby vše podtrhovalo krásný tvar šedesátileté borovice.

V Japonské zahradě má svoji dřevinu i Václav Havel, který zde v roce 2009 vysadil japonskou sakuru *Prunus serrulata* 'Amanogawa'. V roce 2013 zde vysadila jeho žena Dagmar Havlová japonský javor (*Acer palmatum*).

Japonská zahrada se stala již tradičním místem konání výstavy bonsají. Každoročně v květnu jsou zde vystaveny desítky bonsají z kolekce naší botanické zahrady i předních českých a zahraničních pěstitelů.

převzato:
<https://www.botanicka.cz/pro-navstevniky/nase-expozice/venkovni-expozice/japonska-zahrada.html>



Je Aikidó bojové umění?

Henry Ellis

Jsem si jist, že při prvním pohledu na titulky článku bude spousta Aikidistů našťvaných. Budou mít pocit, že je to útok na důvěryhodnost Aikidó od někoho, kdo cvičí jiné bojové umění. Ale jsou úplně mimo, protože Aikidó cvičím již od roku 1956. A před tím jsem cvičil Judo v Kenshiro Abbe School of Budo, studoval jsem Karate u Harada senseie a Kendo s Tomio O'Tani senseiem. Takže mám pocit, že k tomu mohu něco říct.

Aikidó, které jsem poprvé viděl na demonstraci Abbe senseie v roce 1956, bylo bezpochyby pozitivním bojovým uměním. Byl jsem okamžitě unesen jeho pozitivními technikami a energií a tenkrát jsme já a můj kamarád byli svědky naprosto účinné formy sebeobrany. Abbe sensei se začal věnovat bojovým uměním v pěti letech a stal se legendou již za svého života. V osmnácti byl nejmladším vítězem Japan Judo champion a také nejmladším držitelem 5. danu proslulého Kodokanu. Později se, ve svých třiatřiceti letech, stal vůbec nejstarším držitelem titulu Japan Judo champion .

Když Abbe sensei přišel v roce 1955 do Velké Británie, měl 8. dan Judo, 6. dan Karate, 6. dan Kendo, 6. dan Kyudo a 6. dan Aikido. A já se ptám, jestli by tento mistr Budo studoval Aikidó, kdyby nevěřil, že se jedná o bojové umění.

Osobně si však myslím, že by Abbe sensei dnešní Aikidó nestudoval.

Prosím, zlom můj prst.

Jako student Abbe senseie jsem se ho jednou během cesty na seminář zeptal: "Sensei, jak jsi se stal studentem O'Senseie a Aikidó?"

On se usmál a trochu se zasní, než mi začal vyprávět následující příběh. Říkal, že byl ještě mladý a v té době byl japonským šampionem Judo, a cestoval vlakem na další soutěž. Ve stejném voze naproti němu seděl starý muž, který se snažil zapříst hovor. Abbe měl zavřené oči a snažil se usnout, když mu starý muž povídá: "Já vím, kdo jsi." Abbe sensei mu celkem mírně odpověděl: "Každý ví, kdo jsem. Jsem Kenshiro Abbe, šampion Japonska," a slušně se ho zeptal, kdo je on. „Jsem Morihei Ueshiba, zakladatel Aikidó.“ Abbe sensei slušně pokýval hlavou a navrhl, aby zkusili spát. Z ničeho nic ten stařík natáhl ruku a nabídl svůj malý prst tomuto mladému muži v plné síle. Abbe byl ohromený, když mu ten starý muž velitelským hlasem říkal: "Prosím, zlom můj prst." Abbe si pomyslel, že mu zláme vaz, jestli nebude spát. Ten starý muž ho začal pěkně rozčilovat, a tak okamžitě pevně chytl jeho prst a zkusil s ním škubnout. Přiznal si, že chce ten urážející prst zlámat. Ke svému úžasu ležel v mžiku na podlaze, přemožený a neschopen pohybu. A v tu chvíli věděl, že by se měl učit od tohoto mistra, a tak O'Senseie požádal, aby směl být jeho žákem. O'Sensei souhlasil a Abbe s ním zůstal celých deset let.

O'Sensei strávil studiem různých bojových umění spoustu času. Věřím, že umění Daitoryu a Jiu-jitsu měly větší vliv na vývoj Aikidó než cokoliv jiného, co studoval. A víme, že O'Sensei odešel bojovat do Mongolska, kde mohl své umění skvěle otestovat v pravém boji. Takže nemůže být pochyb, že tento neuvěřitelný muž byl opravdový válečník a moderní samuraj.



Nůž pro mého nepřítele

A právě tento původní pozitivní styl Aikidó přinesl Abbe sensei v roce 1955 do Velké Británie. Ve stejné době se v Evropě objevil první japonský mistr, Tadashi Abe sensei 6. dan, který vyučoval ve Francii. Byl to vzrůstem malý muž i na japonské zvyklosti, ale podle mě to byl nejtvrdší muž, jakého jsem kdy potkal. Byl podobný Kazuo Chiba senseiovi, kterého jsem viděl v Londýně. Když cestoval, vždy měl u sebe nůž. To nebylo pro jeho vlastní bezpečnost, ale proto, aby mohl šokovat svého nepřítele větou: „Prosím, toto je pro tebe.“ Říkal, že muž s prázdnýma rukama není pro něj žádnou výzvou, ale muž s nožem už je mnohem zajímavější. Myslím, že můžeme s jistotou prohlásit, že tito učitelé byli tak tvrdí a rozhodní, protože takový styl Aikidó se vyučoval v Hombu dódžó. To bylo Aikidó, které učil O Sensei jako mladý muž. Aikidó, které se vyučuje dnes, je Aikidó starého muže. Není pochyb o tom, že lidé s věkem ztrácejí energii mládí a stávají se mnohem více filozofy. Stejně jako můj otec, který byl v mládí považován za nejtvrdšího muže ve městě, našel na sklonku života největší potěšení na procházkách se svým psem.



Věřím, že dnes máme dva druhy Aikidó. Tím prvním je Aikidó tradiční, a tím myslím opravdu tradiční (tohle slovo bývá často zneužíváno), které má zároveň bojovou tvář. Tím druhým je Aikidó v tanečním stylu, které můžeme zařadit do kategorie „Umění“. Opravdoví aikidisté nebudou brát tento článek jako útok, avšak tanečníci se pravděpodobně budou cítit napadeni, což mne však pramálo trápí. Opravdu věřím, že toto měkké Aikidó nemá právo být nazýváno bojovým uměním, stejně jako synchronizované plavání nemá právo být olympijskou disciplínou.

Tvrdý trénink

Trénování a cvičení bylo dříve velmi tvrdé a fyzicky náročné, obsahující kopy a údery z karate jako nedílnou součást rozcvičky. Následovalo 200 kliků na kloubech. Často, když byl člověk v poloze nahoře, Abbe sensei požádal jiného studenta, aby si sedl na jeho záda. Důvodem toho byl fakt, že jsme jako jediná skupina 5. danů ve Velké Británii cvičili v jednom dódžó, abychom pak stejné cviky učili i jinde. Dnes jsme jedinou organizací, která tyto cviky užívá k tréninku, zatímco puritáni říkají: „Kliky pro tebe nejsou dobré.“ Avšak jediným důvodem tohoto tvrzení je, že oni sami to nedokážou, a tak se nad původním Aikidó stahují mraky.



Divadlo

Aikidisté jsou často při cvičení obviňováni ze „secvičeného Aikidó“, a abych byl upřímný, musím připustit, že tyto výtky jsou velmi často oprávněné. Uke (útočník) se připravuje na pád dlouho před tím, než opravdu zaútočí. Útok nevede na rovnováhu, takže provede velké množství různých technik s minimálním využitím síly, načež technika toriho (obránce) vypadá „fantasticky“. Smutné na tom je, že tito lidé věří, že cvičí dobré Aikidó.

Kenshiro Abbe sensei nám vždycky zdůrazňoval, že se při cvičení učí oba! studenti. Jeden je uke, který se učí vést útok, druhý je tori, který se učí obrannou techniku. Jakmile se ukeho chodidlo nebo pata během tréninku útoku zvedla z tatami, Abbe sensei mu okamžitě uštědřil pořádnou ránu bambusovým mečem (shinai), kterou provázel slovy: „Moje angličtina je velmi špatná, avšak můj shinai hovoří plyně.“ Jestliže uke útočí na rovnováhu, je samozřejmostí, že toriho technika musí být dobrá a silná, aby útok odvrátil. A jak řekl Abbe sensei mnohokrát - trénují oba studenti - uke trénuje útok, tori cvičí obranu. Mark Eastman, silný mladý 1. dan, byl se mnou nedávno na semináři, kde ho 6. dan odmítl jako ukeho se slovy: „Nemohu s tebou cvičit, protože nejsme v zájemném souladu.“ On přitom nebyl nemotorný či nepoddajný, on pouze útočil na jeho rovnováhu.

Ošizený trénink

V současnosti se všechna tradiční cvičení a tréninkové metody změnila na jednoduché rozechřívací cviky s poskoky, provázené spoustou hlubokomyslných diskuzí. Obtížná cvičení jsou nyní považována za agresivní a porušující harmonii pravého Aikidó. Abbe sensei říkal, že obtížný trénink rozvíjí ducha. Během ranných začátků, kdy demonstroval svoje techniky, zároveň odkazoval na Ki. Když

byl žádán, aby vysvětlil pojem „Ki“, říkal, abychom si s ním nedělali starosti, že se stane součástí našeho tréninku a rozvoje. Říkal: „Až dosáhnete 1. danu, budete schopni porozumět pravému pojetí Ki jako dalšímu rozšíření vašeho Aikidó.“ Stále věřím této myšlence. Instruktoři v našem dódžó však o Ki hovoří velice zřídka, ačkoli je důležitou a nezbytnou součástí našeho tréninku a studia.

Ki Aikidó

Ačkoli je za Ki všeobecně považována mysl a dýchání během použití techniky, každý učitel i student nabídne širokou paletu rozličných, a občas až bizarních, vysvětlení tohoto tak často zneužívaného pojmu. Hlavní problém vyvstává a je vytvářen učiteli samotnými, kteří velmi často mystifikují své studenty. Ti pak dokonce věří, že Ki je určitou formou magie. Následující úryvek z prominentního Aikidó časopisu je toho neklamným důkazem.

Titulek: Duch ochrany

Jsem pokrývač a mám 2. kyu Aikidó. Pracoval jsem v novém domě na nějakých úpravách. Právě jsem skončil práci a zamířil ke schodišti, když jsem zaregistroval dvouletého syna majitelů, jak míří ke schodišti z opačného směru. Jakmile se přiblížil k vrcholu schodiště, uviděl mě a přestal sledovat směr své cesty. Byl jsem příliš daleko, abych ho zarazil, takže jsem na něho vykřikl „irimi“ a vystřelil jsem svou ruku směrem k němu. Moje Ki prošla tváří chlapce a vystoupila vzadu z jeho hlavy, on upadl dozadu a začal plakat. Jeho matka uslyšela pláč a vyběhla po schodech. Když jsem jí vysvětlil, co se vlastně stalo, děkovala mi. Odvětil jsem: „Neděkujte mně, poděkujte Aikidó.“

To ubohé dítě může být nyní stejně rozrušeno jako autor článku.

Harry Potter Ryu

Našlo by se mnoho matoucích příkladů, ke kterým se budu vracet v pozdějších článcích. Právě tenhle druh nesmyslu přivádí hodnověrnost Aikidó v pochybnost. Obávám se, že každé bojové umění má svou verzi magie „Harryho Pottera“. Co jsem však nepochopil je fakt, že Aikidó je těmito pověstmi opředeno mnohem více, než ostatní bojová umění.



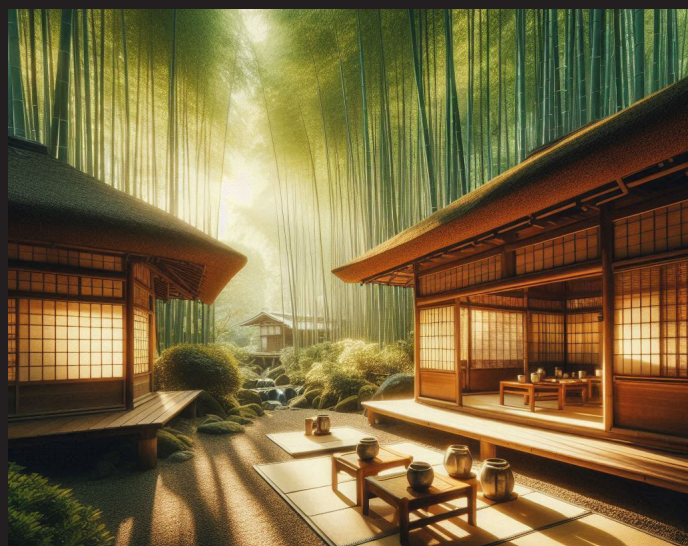
Příčina, proč tak kritizují a poukazují na Aikidó, tkví v tom, že denně vidím tyto lidi, jak ženou ke dnu toto úžasné bojové umění, jehož studiu, učení a propagaci jsem zasvětil posledních 46 let svého života. Často se mě ptají: „Sensei, které bojové umění je, podle tvého názoru, nejlepší a které nejhorší?“ Vždy odpovídám stejně: „Všechna bojová umění jsou dobrá. Pokud je někde nějaký problém, vždy jsou za ním lidé, kteří to určité umění nerepresentují tak, jak by si zasloužilo.“

Obrácení

V předchozích odstavcích jsem popsal rozvoj Aikidó na západě a jeho dopad na ostatní bojová umění. Rozvoji a rozmachu Aikidó ve Velké Británii pomohly návštěvy již existujících dódžó rozličných bojových umění a nabídky bezplatných demonstrací a výuky v naději, že se podaří rozběhnout malé třídy na více místech. Jistě si dokážete představit, že to byl nelehký úkol, neboť v mnoha případech se naše nadšení nesečkalo s přílišným porozuměním. Nakonec se však pozitivní styl ranného Aikidó vydal na vítěznou cestu. A zde bych rád zmínil velice důležitý fakt, a to, že většina nových studentů Aikidó přišla z řad studentů jiných bojových umění. Nevěřím, že bychom dokázali „obrátit“ tolik studentů k Aikidó, kdyby nebylo tak silné a efektivní.

Špatné dýchání

Zmínil jsem mnoho změn v Aikidó za posledních 46 let, od historie, přes trénink, divadlo, Ki Aikidó až k mnoha Harry Potterům dnešního Aikidó. A výsledek? Byl jsem kontaktován jednou studentkou Aikidó z Velké Británie, která mi sdělila, že přestává s tréninkem, protože její učitel se rozhodl, že bude učit své studenty „dýchat pomocí prstů na nohou.“



Pojďme tančit

Nejdůležitější změnou, která se udála v posledních 46 letech je určitě změna v technikách a jejich použití. Ranný styl Aikidó byl velice kompaktní a efektivní, od chvíle svého představení ve Velké Británii bylo Aikidó vždy vyučováno jako bojové umění otáčivého pohybu s torim v centru veškerého dění. Jakmile uke (útočník) zaútočí, tori se otáčí ve svém kruhu a snaží se provést svou techniku na co nejmenším prostoru zhruba 4 čtverečních stop (asi 1m²). V současnosti potřebuje aikidoka ke svému výkonu prostor o velikosti fotbalového hřiště. Viděl jsem mnoho těch, kteří si říkají „mistr“, jak roztáčí ukeho konečkem prstu a před rozplácnutím se na tatami stihnou provést několik piruet.

Souznění

Kenshiro Abbe sensei vždy učil, že uke může „pokračovat“ pouze v případě, že je technika efektivní. Často jsem slyšel i viděl lidi, kteří tvrdí, že dokáží odvrátit protivníka bez jediného dotyku, někdy i dýcháním či přenesením své Ki. To nedokážete, pokud někdo útočí na vaši rovnováhu. Nikdy jsem neviděl, že by na někoho z mých studentů působila taková „kouzla“. Samozřejmě, pokud útočíte na rovnováhu, často býváte obviněni z toho, že se nesnažíte být v souladu s protivníkem.

Aikidó v praxi

Četl jsem rozličné zprávy o prvních Američanech, kteří se věnovali Aikidó na začátku šedesátých let. Byli to Američani, kteří se učili Aikidó ve Velké Británii na konci padesátých let v „The Hut“, což byla Abbeho škola budo. Američani byli členy USAF umístěných ve Velké Británii. Často se ptali: „Jak to může fungovat na ulici?“ Většina našich lekcí pak končila na parkovišti před The Hut, kde jsme se účastnili reálného Aikidó. Samozřejmě všichni v dobrém rozpoložení a posilněni

několika pivy. Nedělní rána byla vyhrazena všem, kteří dosáhli danu. Ti potom společně bojovali jako v reálném boji, což byla jediná cesta, jak zhodnotit techniku. Při jedné takové příležitosti jsem bojoval se senseiem Ken Williamsem (The British National Coach), když mě náhle tvrdě udeřil a já se sesunul k zemi držíc si hrudník a lapajíc po dechu. Protože jsem byl známý tím, že nebývám poražen ani nepůsobím zbytečný rozruch, pozornost všech se upřela ke mně. Zatímco se sensei William nade mnou skláněl s otázkou: „Harry, jsi OK?“, moje pěst bleskově zasáhla jeho hlavu. O krok ustoupil a kopl mě do hlavy, což učinilo přítrž mé prohnanosti.

Nejmenším z danů byl Eric Dollimore, měřil pouze 5 stop a 6 palců a vážil kolem 130 liber. Vždy jsem cítil, jak se mi Eric během těchto cvičení snaží vyhnout. Jakmile byl na odchodu z tatami, řekl jsem mu: „Ericu, chceš to zkusit se mnou?“ Jen se otočil a povídá: „Promiň, Harry, ale dnes jsem pozvaný ke své přítelkyni na oběd,“ načež odešel. Usmál jsem se a pomyslel si: „To jsem předpokládal.“ Moje samolibost neměla dlouhého trvání, protože se najednou za mými zády ozvalo: „OK, Harry, zvládneme to rychle, musím vypadnout.“ Byl to Eric. Chvíli jsem byl překvapený, potom jsem si pomyslel - jestli to má být rychlé, přizpůsobím se. Přesunul jsem se, abych ho mohl složit jedinou ranou, a v příštím okamžiku jsem prorazil stěnu dódžó. Zatímco jsem omráčený ležel na podlaze kanceláře, slyšel jsem Erica, jak volá: „Uvidíme se v pondělí, Harry, musím letět!“ Pro mě to byla velice důležitá lekce, protože od té doby jsem přestal své soupeře podceňovat.

Loterie stupňů

V 50. tých a 60. tých letech jsme před každým 5. či 6. danem měli ohromný respekt. Dnes se setkávám s mnoha lidmi, kteří mají vysoký stupeň a abych byl upřímný, někteří

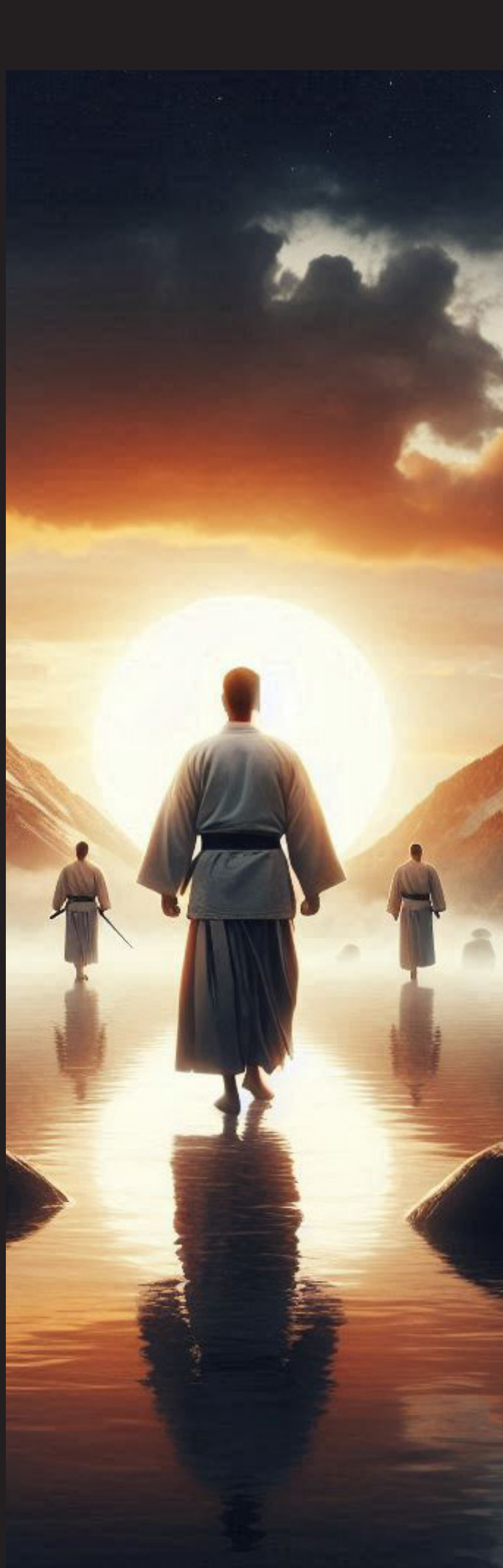
z nich by za starých časů nedosáhli ani 1. danu. Jsou si vědomi toho, že pokud by byli vyzváni ukázat svou odvahu, mohou vznést námitku, že je to proti principům Aikidó. Další radostí těchto lidí je předvádět své stupně a navzájem se předhánět v jejich sbírání. Skvělým důkazem této závislosti je článek „British Aikido - The Controversy“ na mém webu. Mitsusuke Harada sensei byl mým učitelem Karate v 60. tých letech v Shotokan dódžó v Tokiu, v té době měl 5. dan a ještě stále ho má. Harada učil Karate USAF v Kodokan dódžó po 2. světové válce. 5. dan získal od zakladatele moderního Karate Gichin Funakoshi senseie v roce 1957 a dnes, po 45 letech, má stále 5. dan. Říká k tomu: „Jakýkoli další stupeň nad 5. dan je absolutně bezvýznamný.“ To je přesně pocit senseie Dereka Eastmana i můj. Jsme dva ze čtyř, kteří patřili do původní skupiny Kenshiro Abbe senseie v 50. tých letech. Měli jsme stejný pocit, že všude kolem je příliš mnoho podivně získaných stupňů, takže jsme se dohodli, že stejně jako Harada, budeme v naší organizaci považovat 5. dan za stupeň nejvyšší.

Opravdové studium

Dám si teď přestávku, protože články jsou kompletní, a zkusím nějaké opravdové „dýchání prsty.“ Pro tuto chvíli to bude můj poslední článek pro CyberKwoon. Chtěl bych poděkovat Mistru Fabienu Senovi, že mi umožnil uveřejnit moje názory v médiu, kterému jsem se tak moc vyhýbal. Nevím, jakým směrem se budou ubírat bojová umění teď, když jsou staré časy pryč.

Překlad Jana Cachová + Martin Škorpil

převzato ze stránek ČFAI



Zprávy a foto ze seminářů a akcí



AIKIDO SEI SHIN



TŘEBÍČ AIKIDO PÁTEČNÍ CVIČENÍ U NÁS

SRPNA

23.
2024

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

KONTAKT: MUDr. JÁN PERTLÍČEK
jan.pertlicek@post.cz

WWW.AIKIDO-BUDEJOVICE.CZ

Voda

s oddílem
SEI SHIN a Borovany

v neděli 23. 6. 2024
se bude splouvat řeka Lužnice
od 10:00 v Suchdolé nad Lužnicí

e-mail: jan.pertlicek@post.cz
www.aikido-budejovice.cz





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

Vaše práce prosím zasílejte do 20.9.2024 na:

jan.pertlicek@post.cz

Děkujeme.

Techniky dýchání

Na energii se dá z pohledu fyziologie hledět jako na fyziologii dýchání. Výraz *kisoku*, dýchání, se užívá ve smyslu vitality, životnosti. Kdo dýchá správně je plný života a dobré energie.

Dýchání je filosoficky projevem jednoty jin-jang, plnosti-prázdnosti, vdechu-výdechu. Oba jevy se musí vzájemně doplňovat. Správný způsob dýchání a pěstování *kokjū* rjoku, harmonizace pohybu a technik dýchání, jsou nevyhnutnými pro techniku, která je skutečně *aiki*. Ovládnutí dechu je umění vyskytující se ve všech kulturách a dobách. Známé jsou nejen *jógická pránajáma*, *čínský čchi-kung*, ale i moderní *psychorelaxační* a *psychoterapeutické* techniky.

V *aikidó* se techniky správného dýchání používají jako prostředek k očišťování ducha a těla (*misogi*) nebo jako prostředek k nasměrování síly do určitého ohniska (*kime*). Tyto metody mají široké použití v aktivaci a relaxaci organismu a psychohygieně. Návěk probíhá v první řadě jako součást technické přípravy.

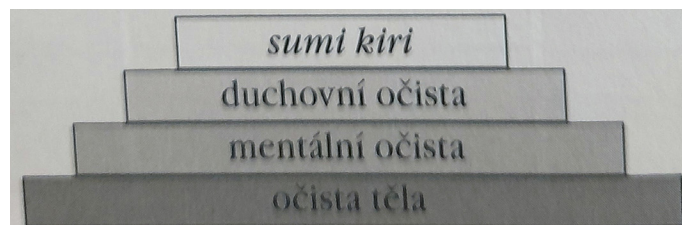
Techniky dýchání můžeme rozdělit, jak je uvedeno v tabulce, do několika kategorií podle toho, je-li účinek relaxační nebo aktivační a funkce *misogi* nebo *kime*.

technika	funkce	účinek
<i>ukušiki kokjū</i>	<i>misogi</i>	relaxační
<i>nogare</i>	<i>kime</i>	aktivační

Misogi

Komplexní pohled Východu na člověka zahrnuje tělo i ducha v neoddelitelné jednotě. Klade důraz na čistotu těla i ducha. *Aikidó* je také procesem očišťování. V *zenovém buddhismu* se mluví o leštění

zrcadla. Člověk čistí a leští zrcadlo, aby v něm viděl svůj vlastní obraz věrně, aby viděl až do své duše. *Misogi* působí ve směru od těla, přes duši, až k duchovní podstatě člověka a lidstva. Cílem je dosáhnout *sumi kiri*, jasnosti, čistoty všeho, co je člověk a v člověku.



Misogi se uskutečňuje pomocí mnoha technik, nejen dechových cvičení. V *japonském náboženství šintó* se za hlavní prostředek očišťování považuje tekoucí voda. Zde jsou kořeny *japonských zahrad* s potůčky a jezírky. V *aikido* je tekoucí voda také důležitou v oblasti očisty, zejména těla po tréninku. Důležitou technikou *misogi* je *fukušiki kokjū*, hluboké břišní dýchání.

Fukušiki kokjū: Při návěku je vhodné sednout si do *sedu seiza*, umožňujícího držet vzpřímené a uvolněné tělo. Vdechuje se pomalu do spodní části břicha (*hara*) tak, aby se obě plíce zcela naplnily vzduchem. Poté přichází fáze výdechu. Rovněž se pomalu vytlačí všechny vzduch z plic. Aby mohl být vytlačen všechny vzduch (*expirační rezervní objem*), na konci výdechu se pomáhá mírným předklonem. Pro lepší procítění je vhodné představit si vdechovaný a vydechovaný proud vzduchu. Při prodlužování dechového cyklu a delším cvičení může dojít k mírné *hypoxii*, proto je nutno při nepříjemných pocitech nebo příznacích nevolnosti přestat.

Kime

Slouží jednak k pročistění plic a jejich prostřednictvím i celého těla, ale hlavní je působení při pohybech těla v technice s partnerem.

Kime je soustředěním vší energie do jediného ohniska, kterým může být hara (podbřišek), jako ústřední zásobárna energie ki, nebo kterákoliv jiná část těla. Správné kime je v mnoha případech rozhodující v průběhu vykonávané techniky s partnerem. Kime může mít charakter náhlé exploze energie, která odhazuje, nebo je aplikováno v prodlouženém soustředění při technikách znehybnování. Rozeznáváme několik různých a různě uplatňovaných technik.

technika	použití
<i>nogare</i>	přípravné cvičení
<i>in ibuki</i>	všeobecně při cvičení
<i>ibuki</i>	koncentrace na techniku
<i>kiai</i>	maximální koncentrace energie

Nogare: přípravné cvičení vycházející z hlubokého břišního dýchání fuku- šiki kokjú. Po hlubokém vdechu následuje výdech, při němž dochází ke stlačování vzduchu do podbřišku za pomoci napnutí svalů břišního lisu. V plicích zůstane a stlačuje se 10-20% vitální kapacity. Stlačují se jenom svaly břicha, ostatní části těla musí zůstat uvolněné.

In ibuki: čerpá z nacvičeného nogare. Tiché vnitřní dýchání umožňuje po dobu cvičení nadechovat i vydechovat klidně a nepozorovaně (bojovník je méně zranitelný, když vydechuje). Fáze vydechování je prodloužena a výdech není úplný.

Ibuki umožňuje plně se koncentrovat na jediný pohyb v technice. Vydechování se zrychlí a napnou se svaly trupu, které jej zpevní. Je zde vyditelný princip góhaku, pomalý začátek - rychlý konec

Kiai vznikne při maximálním použití a koncentraci dechové síly kokjú. Rychlá koncentrace do jediného bodu často způsobí i zvukový efekt, výkřik. Výkřik je jenom důsledkem kiai, ne cílem. Silný a hlasitý křik ještě neznamená že křikloun je dost silný.

Existuje i tiché, vnitřní kiai, soustředění energie ki bez vykřiku. Kiaidžucu, umění používání kiai, se v samurajské minulosti považovalo dokonce za tajné umění boje na dálku.

Aiki taisó

Základní dovednosti se uplatňují v procesu vzájemného spolupůsobení. Spojení pohybů všech částí těla a správného použití dechu vytváří základ pro vykonávání technik s partnerem. Student aikido se nejdříve učí harmonizovat své tělo, aby se mohl sladit s jedním nebo více partnery, se společností, s přírodou a celým vesmírem. Cvičení aiki taisó jsou komplexními soustavami pohybů, přibližujícími práci toriho a ukeho.

Ikkjó undó v hanmi s nadechnutím obloukem zvedneme obě ruce do výšky tváře a přesuneme těžiště vpřed. Obě chodidla spočívají celou plochou na zemi, tělo je bez napětí, páteř zpřímá a pohled směřuje přímo vpřed. Respektujeme všechny principy pohybů, zejména te sabaki a hanmi. Z této polohy s výdechem a kime přenášíme hmotnost víc na zadní nohu, sevřeme ruce v pěst a stáhneme je k bokům. Obě fáze rytmicky opakujeme.

Irimi tenkan undó vykonáváme obrat irimi tenkan. S vykročením zadní nohou dopředu (irimi aši) se nadechneme a zvedneme obě ruce obloukem nad hlavu. Pohyb rukou je podobný jako u ikkjo undo, ruce však jdou výš. Provedeme tenkan aši, ruce zůstávají nad hlavou. Po dokončení obratu s výdechem ruce uvolněné spustíme dolů, ohneme kolena, až se prsty rukou zlehka dotknou země. Nepředklaníme se, záda jsou narovnaná, pohled směřuje vpřed. Zvedneme se nahoru do hanmi a můžeme irimi tenkan undó cvičit na druhou stranu.

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

ŠÓMEN UČI NIKJÓ OMOTE

Začátek v této technice je totožný s prvními pohyby šómen učí ikkjó omote. Další pohyby se odlišují. Při řezu dolů to-ri nechytne ukeho zápěstí, ale levou rukou se dostane až pod něj tak, aby palec opřel zesponu o toto zápěstí.



Tori: zvedne levou ruku a zesponu chytne ukeho zápěstí. Přiloží hřbet ukeho ruky k svému ramenu s prsty nahoru. Pravou rukou sklouzne k jeho rameni. Centrum musí být nasměrováno k ukemu.



Tori: sníží těžiště pokrčením zadní nohy. Opře se přitom do ukeho paže a stlačí ji tak, aby loket zůstal otočen nahoru. Pravou rukou přitahuje ukeho rameno a kontroluje jej.



Uke: pod tlakem toriho techniky ucítí působení páky ve svém zápěstí a klesne dolů, aby unikl před bolestí.



Tori: pokračuje v tlaku na ukeho paži a ve snižování těžiště, až dokleknou zadní (zde pravou) nohou na zem. Udržuje lokty při těle, ramenem jako by chtěl dolehnout na ukeho.



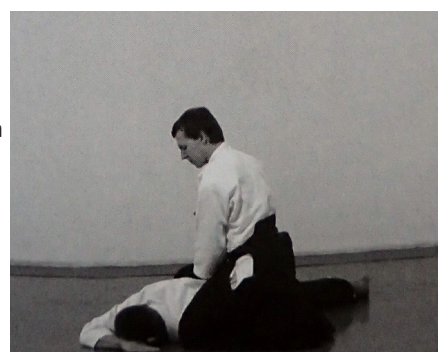
Uke: před pákou vznikající v technice níkjó zcela klesne na tatami. Opře se volnou rukou o zem, centrem nasměrován k partnerovi.

Tori: natáhne pravou paži a sekne jí přes partnerův loket, aby ukeho dostal na zem. Klečí pořád jenom na pravém kolenu.



Uke: dolehne břichem na zem, pokrčí pravou nohu a hlavu odvrátí od partnera.

Tori: dokleknou i levým kolenem tak, že se zároveň pootočí k ležícímu partnerovi. Dosedne do polohy kiza, ve které pevně a stabilně sedí. Ukeho paži tlačí přes loket dolů. Poloha rukou i samotný způsob ukončení techniky bude popsán později, společně s ostatními způsoby znehybnění.



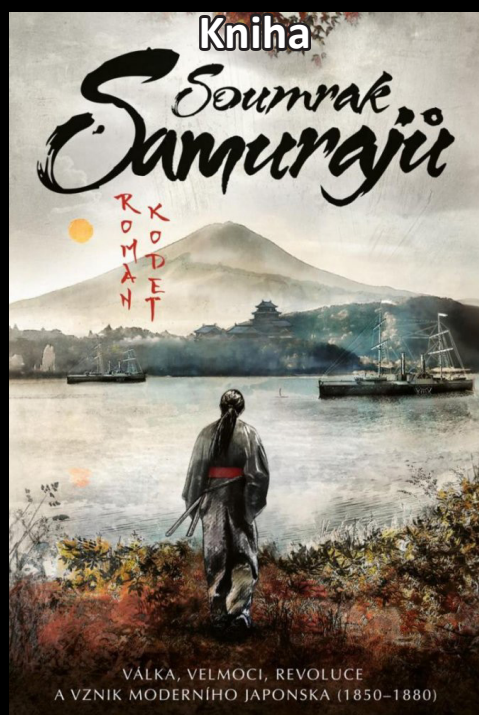
Uke: zůstává ležet na zemi.

Prázdninové letní výzvy.

- 1) Přejď alespoň v létě na čtyři tréninky aikida.
- 2) Přečti si alespoň jednu knihu o japonské kultuře, román či poezii.
- 3) Navštiv, alespoň jednu výstavu.
- 4) Navštiv alespoň tři hrady nebo zámky.
- 5) Ujdi za prázdniny dohromady 200Km, počítají se samostatné pěší výlety.
- 6) Navštiv alespoň jednu jeskyni.
- 7) Vystoupej alespoň na tři kopce, které mají nad 1000 m n.m.
- 8) Navštiv alespoň jeden seminář bojového umění.
- 9) Navštiv 3 historická města v Čechách či v cizině.
- 10) Medituj 2x 20 minut v týdnu.
- 11) Každý den udělej 50 kliků
- 12) Jdi alespoň 2x do práce jiným způsobem než obvykle.
- 13) Nauč se něco nového.
- 14) Vytvoř něco vlastníma rukama.

Letní prázdninové výzvy ani nejsou výzvami, ale inspirací k tomu, aby vaše léto bylo naplněno činnostmi, které přispívají k harmonii (Ai) těla, ducha a mysli. Samozřejmě, že tyto úkoly nejsou anonymní záležitostí, ale kolektivní, proto neváhejte posílat fotky na náš oddílový WhatsApp a inspirovat ostatní.

Kulturní okénko - knihy, filmy,



Po dlouhá staletí dominovali Zemi vycházejícího slunce příslušníci vojenské vrstvy – samurajové. Pod jejich vládou Japonsko zaznamenalo od počátku 17. století období prosperity, vnitřní stability a míru. To vše za cenu izolace země od „zhoubného“ vlivu cizinců ze západu a vojenské diktatury na domácní scéně. Od počátku 19. století však zájem „jižních barbarů“ o japonské ostrovy neustále stoupal. Po roce 1854 muselo Japonsko otevřít své přístavy evropským a americkým plavidlům a následně navázat i oficiální styky se západními mocnostmi. Tento střet s naprosto odlišnou kulturou destabilizoval systém vojenské vlády tokugawského šógunátu, který se otřásl v samotných základech. Následovalo období dvou dekád vnitřních i vnějších konfliktů, které Japonsko nenávratně změnily. Tváří v tvář západní hrozbě se vojenská vrstva ukázala jako neschopná zemi efektivně bránit a se vznikem moderních institucí a ozbrojených sil se stala anachronismem. Po letech otřesů, úkladných vražd, válek a revolucí se samurajové náhle stali minulostí a Japonsko se vydalo vstříc modernímu světu. Tato kniha vůbec poprvé nabízí pohled na tento složitý a bouřlivý proces v českém jazyce. Českému čtenáři se tak otevírá zcela nový svět Japonska na konci doby samurajů v éře tzv. restaurace Meidži, která znamenala zásadní přelom v dějinách celého Dálného východu.

počet stran: 816

datum vydání: 22.5.2024

jazyk: český



HARAKIRI 1962

V Japonsku 17. století zavládl konečně na čas mír. Tato situace s sebou ale rovněž nese nárůst počtu róninů - samurajů bez pána, kteří se leckdy bez prostředků potulují krajinou a pokoušejí se uhájit holé živobytí. Dochází rovněž k tomu, že se na prahu domů samurajských klanů, které dosud prosperují, občas objeví zoufalý rónin a žádá o poskytnutí pomoci při spáchání rituální sebevraždy - seppuku. Nezřídkou ovšem v skrytu doufá, že se nad ním pán domu slituje a místo požadované smrti mu poskytne naději na lepší život. A některé klany již podobní příchozí začínají unavovat..

Jednoho dne zabuší na vrata klanu Iji postarší rónin (Nakadai Tacuja) a vznese obvyklou prosbu o pomoc se seppuku. Samurajové si ale nejsou jisti, o co tomuto muži jde ve skutečnosti. Ani oni sami se kodexu bušidó přísně nedrží, bude se ho držet nenadálý host? A nebo se snaží o něco úplně jiného a představuje pro čest klanu netušenou hrozbu?
zdroj: <https://www.csfd.cz/film/141680-harakiri/prehled/>



Rok vydání 2024, počet stran 984, čeština, pevná / vázaná

Kultovní historický román Jamese Clavella vypráví příběh anglického kapitána Johna Blackthorna, který v roce 1600 s holandskou lodí Erasmus ztroskotal u japonského pobřeží a stal se zajatcem japonských ostrovů. Díky svým schopnostem a znalostem je brzy nedobrovolně vtažen do pozoruhodného politického boje o vládu nad Japonskem.

Z technických důvodů, bude komiks uveřejněn až v příštím čísle.

