

SEI SHIN

ZIMA

*Rozhovor s Moriheiem
a Kiššomaru Uešibou*

*Otázky pro
Michala Šimeru*

*Konstrukce techniky
Zdenko Reguli*

*Vánoční dárek:
Zkouškové karty*

Krása suiseki

Aikido kvíz

Magazín

Ročník 2 číslo 1

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

Obsah:

- str. 3 - 6 Otázky pro Michala Šimeru
str. 7 Nebojujeme - George Simcox
str. 8 - 15 Rozhovor s Moriheiem a
Kiššomarem Uešhibou
str. 16 - 18 Konstrukce techniky
str. 19 - 20 Krása suiseki
str. 21 - 23 Aikido kvíz
str. 24 Proč je dobré chodit na zkoušky
str. 25 - 34 Zkouškové karty
str. 35 Báseň - Rilke
str. 36 - 37 Zprávy ze seminářů
str. 38 - 40 Japonský čaj
str. 41 Aihanmi katatedori kote gaeši
str. 42 Kalendář
str. 43 Kulturní okénko
str. 44 Akce na rok 2025
str. 45 -48 Kráva na parkovišti
str. 49-51 Stefan Stenudd - Tanden

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

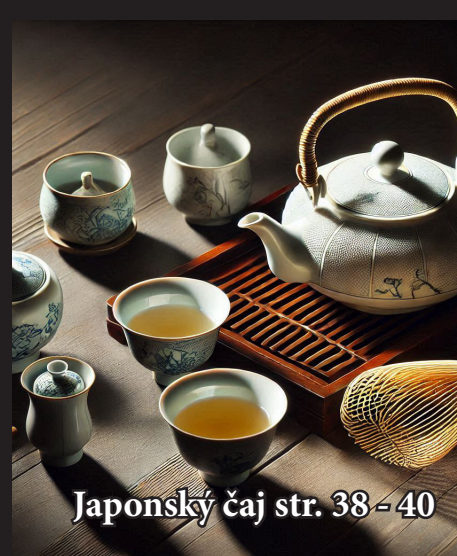
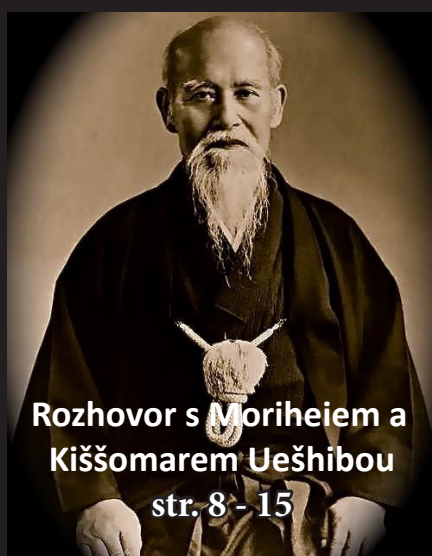
Vaše redakce



3. KJÚ - Sankjú

Tači waza
Rjóte dori
šihó nage

Zkouškové karty
str. 25 - 34



Příští číslo SPECIÁL vyjde 15. 2. 2024



Otázky pro Michala Šimeru

1) Od kdy cvičíš aikido a co tomu předcházelo?

Aikido jsem z praktické stránky začal cvičit v roce 1993 pod vedením pana Ivana Fojtíka. Bylo to na vysoké škole, kdy jsem jako student navštěvoval VO FTVS UK v Praze. Jeden z předmětů jsme tam měli úpolové sporty, mezi které jako první patřilo právě aikido. Bohužel po prvním ročníku jsem studium musel ukončit, ale jako již voják z povolání jsem na vojenském oboru zůstal do doby svého nového umístění v rámci AČR. Během této doby nás pan Fojtík využíval jako své asistenty při výuce. Aikido se stalo součástí mého života, a proto při výběru nabízených míst, kde by jsem mohl dále v rámci AČR sloužit, bylo jako soukromé kritérium možnost navštěvovat nějaký oddíl, kde se právě aikido trénuje.

2) Co pro tebe znamená aikido?

Součást života a možnost seberozvoje.

3) Jak se změnilo tvé aikido v průběhu let?

Aikido, a nejen moje, se mění v průběhu let po které ho cvičíš. Na začátku, když jsi mladý, tak lítáš na tatami jako hadr na holi. Postupem času se tvé aikido zklidňuje a dostáváš se do fáze, kdy už trochu chápeš smysl, ale stále to není ještě ono. Potom tě už jen čeká, tedy pokud stále vytrváš ve cvičení, utříbení si těch pár variant technik, které cvičíš společně s nahlédnutím pod pokličku tajemství toho pravého bojového umění Aikido.

4) V čem ti aikido pomáhá?

V životě. Hýbat se, vyhýbat se boji, ale i si věřit.



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

Současné pojetí aikido v rámci evropského stylu je na míle vzdáleno tomu původnímu japonskému pojetí. Avšak, abys mohl dosáhnout některé technické úrovně, musíš přijmout i ty střípky východní (japonské) filosofie, která k tomuto bojovému umění patří. Bez toho by to byly jen a jen pouhé pohybové hry.

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

Jejda, tolik prostoru tu nemáme, abychom mohli jmenovat slabiny a co by se dalo cvičit jinak. Ale pokusím se. Za slabinu, tedy pokud by se to tak dalo říct, považuji to, že mnohým cvičencům dané techniky

nefungují ve skutečnosti, tak jak by měli. Je to způsobeno bohužel tím, že cvičí stále se stejným malým okruhem partnerů. Tím se z prováděných technik stává pouze dobře provedený pohyb, při kterém se oba pohybují dle předem nacvičeného pohybu. Jak říkám, nejlepší technika je ta, kterou provedeme jako první na daný útok. V tomto případě nemá útočník možnost vymýšlet nějaké variace protipohybů.

7) Co je v aikido nejdůležitější?

Soulad, nebo jak se píše: harmonie vlastního těla a vlastní mysli, které pak spojíme v jeden celek, a když k tomu přidáme ten správný pohyb, tak nám vznikne něco nádherného. Tomu pak můžeme říkat dobře provedená a fungující technika. A pak mě napadá ještě jedna strašně důležitá věc, která je potřeba. Tou je trpělivost společně s výdrží. Aikido se totiž nedá naučit během měsíce nebo jednoho roku. Aikido by se mělo stát součástí života, protože aby bylo dobře pochopeno, provedeno a aplikováno, tak se mu musíš věnovat hodně dlouho.

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

Radost, ale i smutek. Radost z toho, že potkávám a mohu si zacvičit s kamarády, kteří mají stejný zápal. Jak říkám: „Je radost cvičit se stejně postiženými lidmi, kteří si ještě platí za to, že je někdo bije.“

No a smutek. Ten proto, že za dobu, po kterou se aikido věnuju, jsem potkal spoustu báječných a nadaných lidí, kteří bohužel z nějakého osobního důvodu svoji cestu za poznáním tajů aikido ukončili.



9) Nejoblíbenější technika a útok a proč?

Každá technika a každý útok jsou oblíbené. Jednou je to tahle technika z tohoto útoku, podruhé zase něco jiného. Každé se dá aplikovat v různé situaci, a tak by nemělo stačit umět jen jednu techniku z jednoho útoku.

10) Čeho bys chtěl v aikido ještě dosáhnout?

Třeba té funkčnosti provedených technik, která je jen moje, a ne suprového parťáka. Parťáka, co ví, že technika končí některým z daných způsobů, a tak ti to pomůže dokončit tím správným způsobem.

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

Něco, co je bude bavit, ale nejen chvíli. Co to je, to si musí najít každý sám.

12) Kdo je tvou inspirací z učitelů?

Každý, kdo má co předat, a že jich je. Jo a nemusí to být zrovna jenom 14. Dan.

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

Zbraně je součást aikida. Již od prvních technických stupňů je dobré je pravidelně zařazovat do programu cvičení. Avšak mezi úplné začátečníky bych je asi nezařazoval.

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

Rád běhám, jezdím na kole a jinak se hýbu. Jelikož jsem aktivním vojákem, tak si potřebuji udržovat fyzickou. Při běhání si dokážu alespoň na chvíli vyčistit hlavu. A jakou to má souvislost s aikidem? To je jednoduchý. Pokud nemáte alespoň malou fyzickou, tak při nacvičování technik se nebudete cítit komfortně. Budete více unavení a tím se to tělu, respektive mysli nebude moc líbit. No a pak přijdou ty pochybnosti, proč já to vlastně dělám.

15) Jaká kniha Tě inspiruje a co jsi naposledy četl?

Protože jsem voják, tak si rád přečtu příběhy o Seals. Bohužel dlouho už jsem neměl čas si nějaký pěkný přečíst. Poslední dobou jsem nucen číst jen pracovní literaturu (předpisy a nařízení).

16) Jakou hudbu posloucháš?

Mám rád jakoukoli hudbu, která dokáže chytit tak říkajíc u srdce.

17) Čím bys chtěl být, kdybys nebyl tím, čím jsi?

Neměnil bych. Za to, čím jsem si můžu jen já sám, a tak by bylo neuctivé chtít něco měnit. V životě jsem byl postaven před spoustu situací, kdy jsem se měl rozhodnout. Nějaká rozhodnutí jsem udělal sám a některá za mě udělal sám život.

18) Co pro tebe znamená slovo vděčnost?

Něco, co se z života společnosti už skoro vytratilo.

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

Vážím si kamarádství, ale toho pravého. Pak upřímnosti, i když někdy hodně bolí. Na druhou stranu pak nejhorší jsou právě ty přesné opaky kamarádství a upřímnosti.

20) Jaké je tvé životní krédo?

Tady bych si dovolil vypůjčit jedno od amerických mariňáků a to „Always Faithful – vždy věrný“. V tomto ať si najde každý to své. Další, které rád v případě malých zkušeností za dobu mé praxe v aikido mám je, že v případě obrany mé vlastní a mně blízkých osob bych do špitálu sám nešel.

21) Co považuješ jako největší nebezpečí pro společnost?

Hloupost, ale ne tu, co se přičítá úrovni vzdělání jednotlivce.

22) Co bys popřál oddílu do budoucna?

Spoustu suprových kamarádů, kteří jsou stejně „postiženi“ cestou poznání tajů aikida. Dále pevné zdraví.

Děkuji Ti Michale za odpovědi.



Nebojujeme

George Simcox

Během jedné z mých cest jsem vedl skupinu a přišla řeč i na boj, což jsem komentoval slovy: „Aikidoka nebojuje.“ Někteří z vás se teď mohou ptát: „Když mi Aikidó nepomůže v boji, tak proč ho vlastně studuji?“ A to je fér otázka. Pojdme tedy najít odpověď.

Přestože je Aikidó skutečně bojovým uměním, neznamená to, že je automaticky uměním boje. Je to umění míru. Naším cílem není bojovat, ale nastolit mír, pokud právě není přítomen. A to se nestane tak, že útočníka degradujeme do role tupého zápasníka. Naše techniky jsou vytvořeny tak, aby daly přednost klidu a míru před napětím. Dáváme přednost harmonickému vztahu před svárlivým. Nabízíme uvolnění tváří v tvář napětí. Nic v našem chování nevyzývá k boji.

Tak, co je tedy boj? Boj znamená „Utkat se s někým v bitvě nebo potyčce“ (Encyklopedie Britannica). Řekl bych, že je zapotřebí dvou nebo více lidí, aby k boji došlo. Útočník se může snažit nás napadnout, ale jeho snaha bude postrádat smysl. Zatímco on útočí, nebo se nás snaží napadnout, hledáme způsob, jak nás uvést do vzájemné harmonie nejen s ním, ale i se světem kolem nás. Pokud si zvolíme boj, změníme naši mysl, a pak už nejdeme cestou Aikidó.

Toto „otevření mysli“ je tím, co zabere nejvíce času při studiu Aikidó. Techniky se lze naučit během krátkého období, ale může trvat léta, než se stanou tak efektivními, jak by měly být. Je to proto, že trvá dlouho, než pochopíme a ztotožníme se s myšlenkou Aikidó. Do té doby většina z nás jednoduše používá techniky k efektivnějšímu boji, ale

ve skutečnosti nepoužíváme Aikidó jako Ó-Sensei.

Eto Sensei během svých seminářů ve Virginii a Marylandu zdůrazňoval nutnost opustit „bojovou mysl“. Když se naučil zbavit se bojové mysli, byl schopen opravdu najít sílu Aikidó. Proč bychom něco takového nemohli dokázat i my?

Pokud studujete Aikidó, abyste se stali lepším bojovníkem, naučte se několik dobrých technik, které vám pomohou, ale nikdy nenaleznete cestu k pravému Aikidó. Pouze v případě, že potlačíte touhu stát se lepším bojovníkem a zavrhnete bojovou mysl, najdete pravou cestu Aikidó a jeho poselství světu.

Během každodenních tréninků objevíte tuto cestu hledáním myšlenek spojených s technikami: Kde je energie protivníka a jak mi může pomoci vytvořit harmonický pohyb? Jak mohu tuto energii využít během techniky? Pokud necítím energii nebo se změnila, jak mohu najít cestu k opětovnému dosažení harmonie? To jsou ty pravé otázky člověka hledajícího správnou cestu Aikidó. A ne to, jak rychle lze zneškodnit protivníka.

převzato z: <https://www.czech-aikido.cz/nebojujeme>



Rozhovor s Moriheiem a Kiššomaru Uešibou

A: Když jsem studoval na vysoké škole, můj učitel filosofie nám ukázal podobiznu slavného filosofa a já jsem nyní uchvácen jeho podobností s vámi.

Ósensei: Možná jsem měl stát spíš filosofem. Moje duchovní stránka převládá nad fyzickou.

B: Prý je aikidó úplně jiné než třeba karate nebo džúdó.

Ósensei: Podle mě, dalo by se říct, je skutečným bojovým uměním, protože je založené na univerzální pravdě. Tento svět se skládá z mnoha různých částí. Stále je jako celek sloučen jako rodina a symbolizuje nejvyšší vyjádření pravdy. Při takovémto pohledu na Svět aikidó nemůže být ničím jiným než bojovým uměním lásky. Nemůže být bojovým uměním násilí. Z tohoto důvodu je aikidó, dalo by se říct, jen jiným projevem Stvořitele světa. Jinými slovy, aikidó je jako obr (nezměrný v přírodě). Proto se v aikidó Nebe a Země stávají místem pro cvičení. Mysl aikidóků musí být mírumilovná a nenásilná. To je taková, která mění násilí v harmonii. A to je, myslím, opravdový duch japonských bojových umění. Dostali jsme zemi, abychom ji změnili v nebe na zemi. Činnosti spojené s válkou tu nemají místo.

A: To je potom ale něco úplně jiného než tradiční bojová umění.

Ósensei: Ovšem, že je to něco jiného. Když se podíváme do minulosti, můžeme vidět, jak byla bojová umění zneužívána. V době Sengoku (válčících knížectví, 1482-1558; pozn. př.) užívali místní knížata bojová umění jako pomůcku k ochranění vlastní zájmu a k uspokojení své nenasytosti. To bylo, mys-

lím, naprosto nepatřičné. Protože jsem sám v době války vojáky vyučoval bojová umění jako prostředek k zabíjení ostatních, velmi mě to po skončení konfliktu znepokojovalo. Byla to pro mě motivace k objevení pravého ducha aikidó. To bylo před sedmi lety, kdy jsem přišel na myšlenku vybudování nebe na zemi. Důvodem mého přecvzetí bylo to, že ačkoliv nebe a země (hmotný svět) dosáhly stavu dokonalosti a jsou ve svém vývoji relativně stabilní, pozice lidstva (konkrétně Japonců) se otřásá v základech. Nejdříve ze všeho musíme změnit situaci. Uskutečnění tohoto poslání je cesta k rozvoji světové humanity. Když jsem toto zjistil, došel jsem k závěru, že skutečný smysl aikidó je láska a harmonie. Tedy, slovo „bu“ (bojové) je vyjádřením lásky. Studoval jsem aikidó, abych posloužil své zemi. Čili duch aikidó může být pouze láska a harmonie. Aikidó bylo stvořené podle principů a zákonitostí Světa. Proto je to budó (bojové umění) absolutního vítězství.

B: Mohl byste prosím říct něco o principech aikidó. Veřejnost považuje aikidó za něco záhadného jako třeba nindžucu, protože jste porazil obrovité soupeře s neuvěřitelnou rychlostí a jste schopen zdvihnout předměty vážící několik stovek kilogramů.

Ósensei: Ono se to záhadným jenom zdá být. V aikidó využíváme sílu protivníka, takže čím víc síly protivník použije, tím je to pro nás jednodušší.

B: Takže v určitém slova smyslu je v džúdó aiki také, jelikož v džúdó se využívá synchronizace s rytmem protivníka. Když zatáhne, zatlačíme. Když zatlačí, zatáhneme. Pohybujeme jím podle tohoto principu, vyvedeme ho z rovnováhy a aplikujeme techniku.

Ósensei: V aikidó nejsou vůbec žádné útoky. Zaútočit znamená, ztrátu ducha. Držíme se principu absolutního neodporování. Jinými slovy, nebráníme útočníkovi. Čili, v aikidó nejsou zádní protivníci. Vítězství v aikidó masakacu agacu (správné vítězství, vítězství nad sebou samým). Protože vítězíte nade vším v souladu s posláním nebes, máte neomezenou sílu.

B: Znamená to ato no sen ? (Tento výraz znamená opožděná reakce na útok)

Ósensei: V žádném případě. Není to otázka ani sensei no sen ani sen no sen. Kdybych to chtěl vyjádřit slovy, mohl bych říct, že ovládáme protivníka bez toho, že by jsme se ho pokoušeli ovládat. Je to stav nepřetržitého vítězství. Není to otázka vítězství nebo porážky protivníka. V tomto smyslu v aikidó není žádný protivník. I když byste měli protivníka, stane se vaší součástí, pouze partnerem, kterého kontrolujete.

B: Kolik je v aikidó technik?

Ósensei: Kolem 3,000 základních technik a každá má 16 variant....takže jich je mnoho tisíc. A v závislosti na situaci se vytvářejí nové.

A: Kdy jste začal studovat bojová umění?

Ósensei: Když mi bylo asi 14 nebo 15. Nejříve jsem se učil tenšindžó rjú džúdzucu u Tokusaburó Tozawi senseie, potom kito rjú, jagju rjú, aoi rjú, šinkage rjú. Všechno to jsou formy džúdzucu. Nicméně jsem si myslel, že by mohli být i jiné formy opravdového budó někde jinde. Zkusil jsem hozóin rjú sodžucu a kendó. Ale všechny tyto umění se soustředí na boj jeden proti jednomu a nemohly mě uspokojit. Procestoval jsem mnoho koutů země a hledal Cestu a školy, ale marně.

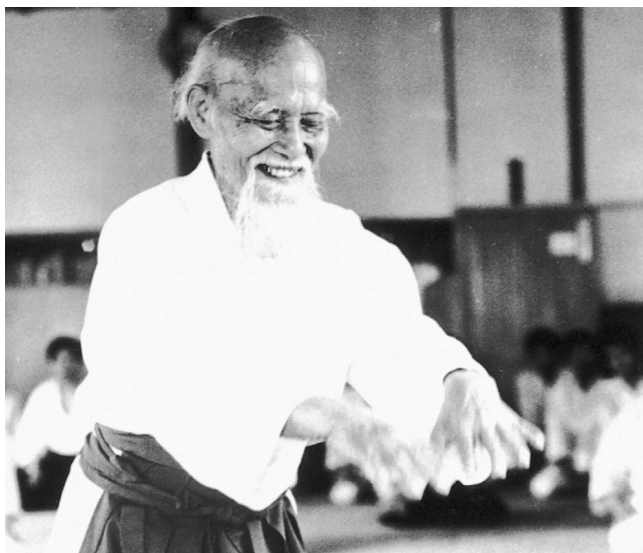
A: Je to asketický výcvik bojovníka?

Ósensei: Ano, hledání opravdového budó. Když jsem navštěvoval ostatní školy, nikdy jsem nevyzýval učitele. Jednotlivec je v rámci dódžo zatížen mnoha věcmi, takže je pro něj velmi těžké ukázat své skutečné schopnosti. Věnoval jsem mu náležitou úctu a učil jsem se od něj. Kdybych se považoval za lepšího, opět bych mu věnoval svou úctu a vrátil bych se domů.

B: Takže jste se neučil aikidó od začátku. Kdy aikidó vzniklo?

Ósensei: Jak už jsem řekl předtím, cestoval jsem na různá místa a hledal opravdové budó. Potom, když mi bylo asi 30 let, jsem se usadil na Hokkaidó. Při jedné příležitosti, když jsem nocoval v zájezdním hostinci Hišida v Engaru, jsem potkal jistého učitele Sokakua Takedu z rodiny Aizu. On učil daitó rjú džúdzucu. Během 30 dnů, kdy jsem se u něho učil, jsem pocítil něco jako inspiraci. Později jsem ho pozval k sobě domů a společně s 15 nebo 16 svými zaměstnanci jsem se stal žákem hledajícím podstatu budó.





B: Objevil jste aikidó, když jste se učil daitó rjú pod vedením Sokakua Takedy?

Ósensei: Ne. Přesnější by bylo říct, že Takeda Sensei otevřel mé oči k budó.

A: Byly nějaké zvláštní okolnosti, které provázely vaše objevení aikidó?

Ósensei: Ano. Stalo se to takhle. Když můj otec v roce 1919 vážně onemocněl, požádal jsem Takedu Senseie o dovolení odejít a vyrazil jsem domů. Na cestě domů mi někdo řekl, že kdybych se vydal do Ajabe blízko Kjóta a věnoval modlitbu, otec se uzdraví. Tak jsem se tam vydal a potkal Onisabura Degučiho. Později, když jsem dorazil domů, jsem zjistil, že můj otec již zemřel. I když jsem se s Degučim potkal jenom jednou, rozhodl jsem se, že se s celou rodinou do Ajabe přestěhuji a skončilo to tak, že jsem tam zůstal až skoro do konce období Taišó (1912-1926; pozn. překl.). Ano...tehdy mi bylo asi 40 let. Jednoho dne, když jsem se sušil u studny, dopadl na mě z nebe vodopád oslepujících blesků a obklopil mé tělo. Ihned potom se mé tělo zvětšovalo a zvětšovalo, až dosáhlo velikosti nekonečného Vesmíru. Ohromený tímto zážitkem, jsem si najednou uvědomil, že to co bysme měli v budó hledat není snaha po vítězství. Tohle je aikidó a starý pohled kenđzucu. Po tomto zážitku jsem pocítil takové štěstí, že jsem se nemohl ubránit slzám.

B: Takže v budó není dobré být silný. Od dávných dob se vyučovalo sjednocení „ken“ a „zen“. Samozřejmě smysl budó nelze pochopit bez vyprázdnění mysli. Vezmeme-li toto na vědomí, ani dobré ani špatné nemá význam.

Ósensei: Jak už jsem řekl předtím. Smysl budó je Cesta masakacu agacu.

B: Slyšel jsem historku o tom, jak jste se zapletl do potyčky se 150 dělníky.

Ósensei: Opravdu? Jak si to já pamatuji...Degučí Sensei odcestoval v roce 1924 do Mongolska, aby uskutečnil svůj cíl asijské komunity v souladu s národní politikou. Já jsem ho na jeho žádost doprovázel, ačkoliv jsem měl nastoupit do armády. Cestovali jsme přes Mongolsko a Mandžusko, kde jsme narazili na skupinu horských banditů. Propukla prudká přestřelka. Opětoval jsem palbu a podařilo se mi doběhnout doprostřed mezi ně. Bez lítosti jsem na ně zaútočil a rozprášíl je. Úspěšně se mi tak podařilo uniknout nebezpečí.

A: Je zřejmé, že máte k Mandžusku vztah. Strávil jste tam mnoho času.

Ósensei: Od toho incidentu jsem byl v Mandžusku dost často. Působil jsem jako poradce přes bojová umění v šinbudenské organizaci stejně tak jako na univerzitě Kenkoku v Mongolsku. Z toho důvodu jsem tam byl dobře přijat.

B: Ašihei Hino napsal příběh, který se jmenuje „Oja no Za“. Popisuje tam ranné období Tenrjua Saburóa, rebela v sumo, a jeho setkání s aikidó a jeho opravdové podstaty. Týkalo se to vás?

Ósensei: Ano.

B: Takže to znamená, že jste byly nějaký čas spolu.

Ósensei: Ano. Bydlel v mém domě asi tři měsíce

B: To bylo v Mandžusku?

Ósensei: Ano. Setkal jsem se s ním, když jsem se vracel z oslavy desátého výročí vzniku vlády Mandžuska. Na večírku byl dobře vypadající muž a mnoho lidí ho pobízelo takovými řečmi jako, "Tenhle učitel má obrovskou sílu. Co kdyby jste vyzkoušel svoji sílu proti němu?" Zeptal jsem se někoho, kdo seděl vedle mě, kdo je ten pán. Vysvětlili mi, že je to ten slavný Tenrjú, který odešel z Asociace zápasníků sumo. Poté jsme byli představeni a nakonec to skončilo tak, že jsme se rozhodli změřit svoje síly. Sedl jsem si a řekl Tenrjuovi, aby se mě pokusil povalit a aby tlačil opravdu, protože není žádný důvod, aby se mě šetřil. Protože jsem znal tajemství aikidó, nemohl se mnou pohnout ani o centimetr. Dokonce Tenrjú vypadal, že ho to překvapilo. Díky tomuto zážitku se začal učit aikidó. Byl to dobrý člověk.

A: Byl jste také nějak ve spojení s námořnictvem?

Ósensei: Ano. Dlouhou dobu. Počínaje rokem 1927 nebo 28, po dobu asi 10 let jsem působil na poloviční úvazek v námořní akademii.

B: Vyučoval jste také v armádě, v době, kdy jste učil na námořní akademii?

Ósensei: Ano. V roce 1932 nebo 33 jsem začal učit bojové umění v armádní škole v Tojamě. (prefektura na západním pobřeží Honšú; pozn. překl.) Potom mezi roky 1941-42 jsem vyučoval studenty ve vojenské policejní akademii. Při jedné příležitosti jsem také provedl ukázkou aikidó na přání generála Tošie Maedy,

superintendanta v armádní škole.

B: Byl jste zapojen do výuky vojáků. Musel jste narazit na spoustu drsných typů a zažít hodně příhod.

Ósensei: Ano. Jednou jsem byl dokonce napaden ze zálohy.

B: Bylo to proto, že vás považovali za panovačného učitele?

Ósensei: Ne tak to nebylo. Bylo to proto, aby vyzkoušeli moji sílu. Bylo to v době, kdy jsem začínal učit vojenskou policii. Jednoho večera, když jsem šel po cvičišti, jsem cítil, že se stane něco divného. Cítil jsem, že je něco ve vzduchu. Náhle se ze všech směrů vyhrnuli vojáci, schovaní za keře a jámách a obklíčili mě. Zaútočili na mě s dřevěnými meči a dřevěnými puškami. Ale protože jsem byl na takové věci zvyklý, vůbec mě to nevadilo. Jak se mě snažili zasáhnout uhýbal jsem tělem sem a tam než se všichni vyčerpali.

V každém případě svět je plný překvapení. Jednou jsem potkal jednoho z mužů, kteří mě napadli. Při nedávné schůzi poznal moji tvář a přišel ke mně s úsměvem od ucha k uchu. Po tom, co jsme si pár minut povídali, jsem se dozvěděl, že je to jeden z útočníků, kteří na mě zaútočili toho večera před mnoha lety. Podrbal se na hlavě a řekl mi : „Velmi mě mrzí, co se tehdy stalo. Toho dne jsem debatovali o tom, jestli je nový učitel aikidó opravdu silný nebo ne. Několik z nás, horokrevných vojenských policistů, se rozhodlo nového učitele vyzkoušet. Kolem 30 mužů se schovalo a čekalo. Byli jsme úplně ohromeni, že 30 sebejistých mužů nezmůže nic proti vaší síle.“

C: Staly se vám ještě nějaké příhody, v době, kdy jste působil na škole v Tojamě?

Ósensei: Máte na mysli měření sil? Jeden incident se odehrál, tuším, před tou událostí ve vojenské akademii. Několik kapitánů, kteří působili na škole v Tojamě, mě vyzvali abych s nimi změřil svou sílu. Všichni se chlubil tím, jak těžké věci uzvedli, nebo jak široká polena dokázali přerazit. Já jsem jim odpověděl: „Já nemá sílu jako vy, ale dokážu porazit takové jako vy jedním jediným prstem. Protože by mě mrzelo, kdybych vás musel hodit, pojďme udělat tohle: Já napnu paži a položím prst na desku. Vy, pánové, si pak na mou ruku lehnete.“ Jeden, dva, potom tři důstojníci si na mou paži lehli. Všichni začali být naštvaní a já jsem počkal až jich na mě leželo šest. Potom jsem poprosil o sklenici vody a vypil ji svou levou rukou. Když jsem ji pil, všichni ztichli a dívali se udiveně po sobě.

B: Když pomineme aikidó, musíte mít ohromnou sílu.

Ósensei: Vůbec ne.

Kiššomaru Uešiba: Samozřejmě, že má sílu, ale ta by se dala popsat spíš jako síla ki, než síla fyzická. Před časem, když jsme jeli k nové usedlosti na venkově, spatřili jsme sedm nebo osm dělníků, jak se marně snaží zdvihnout ohromný pařez. Můj otec jejich počínání chvíli sledoval a pak je požádal, aby ustoupili a zkusil to sám. Lehce ho zdvihl a odhodil na stranu. To je absolutně nemožné, udělat takovouhle věc za použití pouhé fyzické síly. Dále je tu ona příhoda s jistým Mihamahiroem.

B: To byl onen Mihamahiró z Takasago Beja Sumo Wrestling Association?

Ósensei: Ano. Byl z provincie Kišu. Když jsem působil v Šingu v prefektuře Wakajama, Mihamahiro zaujímal velmi dobré postavení v sumo. Měl ohromnou sílu a byl schopen uzvednout tři kolejnice, které vážili několik stovek liber. Když jsem se dozvěděl, že

Mihamahiro přijel do města, požádal jsem ho, aby mě navštívil. Když jsme si povídali, řekl mi Mihamahiró: „Já jsem rovněž slyšel, že i vy máte velikou sílu. Mohli bychom své síly změřit?“ „V pořádku, to můžeme. Udržím vás pouze jedním prstem.“, odpověděl jsem. Pak jsem ho nechal, aby do mě zatlačil, zatímco jsem seděl. Ten chlapík, který byl chopen uzvednout věci enormní váhy se namáhal a těžce oddechoval, ale nebyl sto mě povalit. Potom jsem přesměroval jeho sílu pryč ode mě a on kolem mě proletěl. Jakmile dopadnul, přitlačil jsem ho k zemi jedním prstem a on zůstal ležet neschopen pohybu. Byl jsem jako dospělý držící dítě. Pak jsem navrhl, abychom to zkusili ještě jednou a nechal jsem ho, aby mi tlačil proti čelu. Nicméně, opět se mnou nemohl vůbec pohnout. Tak jsem natáhl nohy a zdvihl je nad podlahu, abych neměl rovnováhu a nechal ho, aby zatlačil. Stejně se mu to nepodařilo, nehnul jsem se ani o kousek. Byl neuvěřitelně překvapený a začal se učit aikidó.

A: Když říkáte, že jste držel člověka jedním prstem, znamená to, že jste tlačil na vitální body?

Ósensei: Nakreslil jsem kolem něho kruh. Jeho síla je obsažena uvnitř. Nezáleží na tom, jak je silný. V žádném případě nedokáže rozšířit působiště síly vně kruhu. Byl bezmocný. Takže, přidržíte li protivníka, když jste venku z kruhu, můžete ho udržet jedním prstem. Je to možné, protože protivník již ztratil svou sílu.



B: Opět je to záležitost fyzická. V džúdó je to stejné. Když házíte protivníkem, nebo ho držíte, děláte to samé. V džúdó, se pohybujete různými způsoby a snažíte se protivníka do takovéto pozice dostat.

A: Je vaše žena také z prefektury Wakajama?

Ósensei: Ano. Její dívčí jméno bylo Takeda.

A: Jméno rodiny Takeda je úzce spjato s bojovým uměním.

Ósensei: Dalo by se to tak říct. Moje rodina byla po mnoho generací loajální Císařské rodině a bezvýhradně jsme ji podporovali. Moji předkové se vzdali svého majetku a bohatství a stěhovali se z místa na místo, aby ji mohli sloužit.

B: Vy jste se také často stěhoval, když jste byl mladý. To muselo být pro vaši ženu velmi těžké.

Ósensei: Měl jsem hodně práce, takže jsem neměl mnoho volného času, který bych mohl strávit doma.

Kiššomaru Uešiba: Protože rodina mého otce byla dost zámožná, mohl se otec věnovat rozvíjení bojového umění. A kromě toho, určitý rys charakteru otce spočíval v tom, že se jen málo zajímal o peníze. Otec se usadil v Tókyu v roce 1926. Napřed přijel sám a poté, o rok později, ho následovala i jeho rodina. Místo, kde jsme se usadili bylo v Sarumači ve čtvrti Šibašisorobane. Dům jsme si najali s pomocí pana Kijoši Jamamota, syna generála Gambeje Jamamaota. V té době otec vlastnil značný majetek v okolí Tanabe, včetně obdělávaných i neobdělávaných polí a pozemků v horách. A ačkoliv měl málo peněz v hotovosti, nikdy neprodal ani kousek země. A nejenom to, když studenti přinášeli peníze za výuku, odpovídal: „Věci jako jsou peníze nechceme.“ Řekl jim, aby peníze položili na

oltář a věnovali je božstvu (kamisama), ale nikdy je nepřijal přímo. Když potřeboval peníze, pokorně přišel k oltáři a přijal dary od božstva. Nikdy jsme nezamýšleli účtovat si peníze za výuku budó. Tělocvična byla tehdy v kulečnickové herně panského sídla pana Šimacu. Cvičit přicházelo mnoho hodnostářů, včetně šlechticů a armádních důstojníků jako byl třeba admirál Isamu Takešita. Používali jsme pojmenování Aikidžucu nebo Uešibarjú aikidžucu.

B: Kdy je, podle vás, nejlepší začít cvičit aikidó?

Kiššomaru Uešiba: Můžete začít cvičit od 7 nebo 8, ale ideální věk pro seriózní cvičení je kolem 15 nebo 16. Co do tělesné stavby tělo zmasivní a kosti jsou pevnější. Kromě toho aikidó obsahuje mnoho duchovních aspektů (to samozřejmě obsahují i ostatní bojová umění) a člověk si v tomto věku může osvojit přístup k podstatě budó. Když se to vezme kolem a kolem, řekl bych, že 15 nebo 16 let je výborný věk pro začátek cvičení aikidó.

B: V porovnání s džúdó se v aikidó stává jen vyjímečně, že by jste se s protivníkem prali, takže není potřeba mnoho fyzické síly. Kromě toho můžete kontrolovat v páce ne jednoho, ale i víc protivníků zároveň. Jako budó je to opravdu ideální. Stává se, že by se hodně lidí s násilnou povahou přicházelo učit?

Kiššomaru Uešiba: Samozřejmě, že se i takoví lidé přicházejí, ale jestliže se učí se záměrem užít aikidó jako prostředek k boji, nevydrží dlouho. Budó není jako tancování nebo sledování filmu. K tomu, abyste se zlepšovali, je zapotřebí cvičit opravu neustále, ať se děje cokoliv. Obzvláště aikidó je jako duchovní cvičení, kterému budó propůjčuje formu. Nikdy se nemůže rozvíjet jako prostředek k boji. I ti, kteří mají sklony k násilí, od takového chování upouštějí, když se začnou učit aikidó.

B: Aha....skrze nepřetržitě cvičení se přestanou chovat jako násilníci.

Ósensei: Protože aikidó není bu (způsob boje) násilí, ale spíš bojové umění lásky, nechováte se násilně. Změníte násilného protivníka jemným způsobem. Už se více nemohou chovat jako násilníci.

B: Rozumím. Není to kontrola násilí pomocí násilí, ale přeměna násilí v lásku.

A: Co začínáte učit jako základ aikidó. V džúdó se učí ukemi (pády).....

Kiššomaru Uešiba: Nejdřív přesuny (taisabaki) a pak proudění ki....

A: Co znamená proudění ki?

Kiššomaru Uešiba: V aikidó se neustále učíme kontrolovat partnerovo ki prostřednictvím pohybů našeho vlastního ki tak, že stáhneme partnera do našeho vlastního pohybu. Potom se učíme, jak otáčet tělem. Nepohybujete se jenom tělem, ale současně s ním i rukama a nohama. Tak se celé tělo sjednotí a pohybuje se plynule.

B: Když se dívám na cvičení aikidó, zdá se mi, že žáci padají přirozeně. Jak nacvičujete pády?

Kiššomaru Uešiba: Aikidó se liší od džúdó, kde se perete s partnerem tak, že vždycky zachováte nějakou vzdálenost. Z toho plyne, že je možný volnější pád. Místo pádu s odbouchnutím, padáme s využitím principu kruhu, což je přirozený způsob. Tyhle čtyři základy pečlivě procvičujeme.

B: Takže cvičíte tai no sabaki (přesuny), ki no nagare (proudění ki), tai no tenkan hó (otáčení těla), ukemi a potom začnete procvičovat techniky. Jaký typ technik učíte nejdříve?

Kiššomaru Uešiba: Šihónage, techniku pomocí níž můžete hodit partnera do mnoha různých směrů. Provádí se stejně, jako když provádíte techniku s mečem. Samozřejmě, že také používáme bokken (dřevěný meč). Jak už jsem řekl, v aikidó se dokonce i nepřítel stane částí vašeho pohybu. Můžu s protivníkem pohybovat, jak chci. Z toho přirozeně vyplývá, že když cvičíte s čímkoliv dostupným, jako je tyč nebo dřevěný meč, stane se částí vašeho těla, stejně jako nohy nebo ruce. Proto, v aikidó, to co držíte přestává být pouhým předmětem a stává se prodloužením vašeho těla. Další je iriminage. V této technice vstoupíte ve chvíli, kdy se vás protivník pokusí zasáhnout. Například, protivník se vás pokusí zasáhnout pěstí nebo hranou ruky (tegatana) do obličeje. S využitím protivnickovy síly otevřete své tělo, vstoupíte nalevo za něj a vedete jeho pravou ruku vašima nataženýma rukama ve směru útočnickova pohybu. Potom držíc jeho ruku provedete kolem jeho hlavy kruhový pohyb. Protivník pak upadne s rukou zamotanou kolem své hlavy....Tohle je také plynutí ki... Je zde řada složitých teorií, které se této záležitosti týkají. Protivník je zanechán úplně bez síly, nebo lépe řečeno, jeho síla je vedena směrem, kterým chcete protivníka vést. Takže, čím je útočník silnější, tím je to pro vás snadnější. Na druhou stranu ale, když budete působit proti jeho síle, nikdy nemůžete doufat, že zvítězíte nad velmi silným člověkem.

Ósensei: V aikidó nikdy nejdete proti útočnickově síle. Když zaútočí úderem nebo sekem, vede útok v podstatě jednou dráhou nebo na jedno místo a všechno co musíte udělat, je vyhnout se.

Kiššomaru Uešiba: Další techniky, které cvičíme jsou: ikkjó proti šomenuči v seiza, nikjó, techniky s pákou nebo fixací a tak dále...

B: Aikidó obsahuje mnoho duchovních prvků. Jak dlouho to trvá než porozumíte základním věcem?

Kiššomaru Uešiba: Jelikož jsou lidé různí, nedá se to říct všeobecně, ale když člověk cvičí po dobu kolem tří měsíců, aikidó trochu porozumí. A ti, kteří cvičili tři měsíce, budou cvičit šest měsíců. Když cvičíte šest měsíců, můžete pokračovat po neomezeně dlouhou dobu. Ti, kdož mají jen povrchní zájem, skončí dřív než za tři měsíce.

B: 28. tohoto měsíce se uskuteční zkoušky na šodan (1.dan). Kolik lidí už má černý pás?

Kiššomaru Uešiba: Nejvyšší stupeň je 8.dan a ten mají tři lidé. Potom je šest 7.danů. Těch, kteří mají první dan je opravdu spousta, ale samozřejmě počítám jenom ty, kteří se dostali po válce do kontaktu s Hombu dódžó.

B: Mimo Japonsko je také značný počet lidí cvičících aikidó, že?

Kiššomaru Uešiba: Pan Tohei navštívil za účelem výuky aikidó Hawai a Spojené Státy, kde v současné době cvičí 1,200 nebo 1,300 lidí. Tato cifra zhruba odpovídá 70,000 nebo 80,000 aikidóků v Tókjū. Ve Francii je také několik lidí s černým pásem. Jeden Francouz se začal učit aikidó potom, co se zranil při tréninku džúdó. Chtěl na vlastní kůži poznat ducha aikidó, ale ve Francii to nebylo možné. Cítil, že jestliže chce najít skutečného ducha aikidó, musí hledat na místě vniku tohoto umění. Řekl, že to byl důvod, proč přijel do Japonska. Také panamský vyslanec cvičí, ale zdá se, že je na něj v Japonsku příliš chladno, takže v zimě necvičí. Také bych vám rád pověděl o jedné paní, jménem Onoda Haru, která se vydala do Říma studovat sochařství. Cvičí aikidó už od doby, kdy chodila do školy v Tókjū a nedávno mi od ní přišel dopis, že se v Itálii náhodou setkala s lidmi, kteří také cvičí a mile ji mezi sebe přijali.

A: A co se týká interpretace technik aikidó?

Ósensei: Nejdůležitější stránka je masakacu agacu a kacuhajai. Jak už jsem řekl předtím, masakacu znamená „správné vítězství“ a agacu znamená „vyhrát v souladu s posláním nebes, které vám bylo určeno.“ Kacuhajai znamená „stav myslí rychlého vítězství.“

A: A tato cesta je dlouhá, že?

Ósensei: Cesta aiki je nekonečná. Je mi 76 let, ale stejně se mám co učit. Není to jednoduchý úkol, zvládnout Cestu v budó nebo v umění. V aikidó musíte rozumět každému úkazu v přírodě. Například, rotaci Země a nesmírně spleťtému a dalekosáhlému řádu Světa. Je to cvičení na celý život.

B: Takže aiki je učení bohů stejně jako bojové umění. Co je tedy tím duchem aikidó?

Ósensei: Aikidó je ai (láska). Obsáhnete vaše srdce touto obrovskou láskou Světa a vašim posláním se stane chránit a milovat všechny věci. Tento cíl je opravdové a skutečné budó. Skutečné budó znamená zvítězit nad sebou samými a odstranit bojechtivého ducha nepřátel...Je to cesta, kde je skrze absolutní sebezdokonalení odstraněn každý nepřítel. Cvičení aiki je cvičení odříkání a způsob jakým dosáhnete stavu jednoty ducha a těla pomocí uskutečnění principů Nebe.

B: Takže aiki je cesta k světovému míru?

Ósensei: Konečný cíl aiki je vytvoření nebe na zemi. V každém případě, celý svět musí být v harmonii. Potom nebudeme potřebovat atomové a vodíkové bomby. Může to být klidný a příjemný svět.

zdroj: <https://www.czech-aikido.cz/rozhovor-s-mori-heiem-a-kissomaru-uesibou>

Konstrukce techniky

Zdenko Reguli

Každá technika se skládá z jednotlivých prvků, které vytvářejí rámec pro úspěšné zvládnutí pohybů od začátku až do konce. Úvodní pohyb umožňuje bezpečně se dostat mimo nebezpečí, a umožňuje vedení partnera do techniky. Je při tom vychylován do nerovnovážné polohy, až nakonec klesá na zem. Technika je ukončená hozením ukeho nebo jeho přidržením na tatami. Těmito prvky nebo fazemi techniky vzhledem k technickým prostředkům toriho tedy jsou:

- vstoupení do útoku (kušin)
- nástup do techniky (cukuri)
- vychýlení (kuzuši)
- pád nebo držení ukeho (gake, osae).

Kušin

Každá technika s partnerem začíná útokem ukeho ze správné vzdálenosti (maai) a toriho vniknutím do tohoto útoku, jeho přijetím. Maai je principem časoprostorových vztahů. Správná vzdálenost, kterou partneři mezi sebou před, během i po odcvícení techniky udržují, umožňuje dobré načasování techniky ve všech její fázích.

Pro kušin se používají, jak bylo uvedeno výše, různé pohyby a jejich principy. Někdy se pro kušin používá výraz irimi, vstoupení, pro vyjádření technické podstaty přijetí útoku. V aikidó se před útokem nikdy neustupuje.

Tori se přibližuje k ukemu, jeho útoku, takže uke je nucen svůj útok zkrátit a uspěchat, což ho oslabí. V poslední chvíli se tori vyhne (kušinuke) z dráhy útoku a dostane se na bezpečné místo, ze kterého lze partnera bezpečně kontrolovat. Zaujme vůči ukemu postoj v určitém úhlu, kterému se říká šikaku, mrtvý úhel, protože z něj uke nemá

možnost bez přemístění pokračovat v útoku a ohrozit toriho. Tori si zároveň vytvoří v ukeho postavení možnost pro kontrolu, najde slabé místo a otevření (suki).

Někdy se do útoku vstupuje přímo, bez vyhnutí. Partneři jakoby se střetli uprostřed úzkého mostu, vytvořeném z jediného kmene či klády (marubaši). Není kam se při útoku uhnout. Tori se pohne do společného útoku s ukem (aiučí). Je to technika bud'anebo. Učí rozhodnout se v jediném okamžiku. Základní technika šómen učí ikkjó omote je typickým představitelem aiučí.

Vstupy do základních útoků se pro základní techniky v mnohém vzájemně doplňují. To umožňuje samostatně vytvářet techniky. Když se cvičenec naučí základní techniky ze vstupu do jednoho útoku, nalezne všechny ostatní i po vstupu do útoku jiného.

Cukuri

Tak, jak je kušin zaměřené především na kontrolu partnera, je nástup do techniky rozhodující částí jeho vedení, přemýšlování. Aikido patří z pohledu tělesné kultury mezi úpoly a stejně tak, jako všechna úpolová cvičení, je i cvičení aikido založeno na tělesném kontaktu s partnerem. Kontakt s partnerem se získává zejména dlaněmi, ale i ostatními částmi těla. Kontakt, tai atari, musí umožnit zejména vedení a pohyb se současnou neustávající kontrolou. Partnera je třeba cítit celým tělem. A nejen to. Tělesný kontakt musí být v souladu s kontaktem mysli obou partnerů, jinak se technika stane nefunkční. Tori a uke se spojí a vytvoří jednotu, chápanou z filozofického i biomechanického hlediska. Tori se stává středem pohybu. V dynamice pohybu je významným faktorem práce s využitím odstředivých a dostředivých sil. Využívají se i ostatní fyzikální zákonitosti. Partner je ve

vedení z jistého hlediska viděn jako soustava pohybových článků.

Pro každou techniku je charakteristický jiný druh kontaktu nebo úchopu. Rozmanitost technických přístupů však způsobuje širokou varietu použití těchto kontaktů.

Zvláštní pozornost je třeba věnovat nácviku různých přechodů a přechytů, zejména při znehybněních.

Uke je do techniky veden tak, aby každý další pohyb plynule navazoval na předešlý, ale v jiném směru. Cukuri je charakteristické neustálým měněním směrů a délky pohybů a střídáním úhlů postavení vzhledem k partnerovi. Důležitým principem je vystupování a vstupování do linie partnerova pohybu.

Dalším nevyhnutným předpokladem dobrého cukuri je tlačení partner. V aikidó není pohybu zpět a není ani tahání. Uke, každá část jeho těla, je torim tlačena. Kvůli zachování kontaktu a správné vzdálenosti však uke není partnerem odtlačován. Uvědomění si rozdílu mezi tlačení a odtlačování je ve vedení rozhodující

Kuzuši

Další klíčovou fází je narušení partnerovy rovnováhy. Čím více je uke vychýlen (kuzuši), tím je tori stabilnější (antei). Rovnováha mezi dvěma stavy stabilita-destabilita je projevem muso genri, rovnováhy mezi principy jin-jang. Rozlišují se dva typy rovnováhy a nerovnováhy. Statická, vyskytující se v klidu a dynamická v pohybu.

Statická rovnováha je důležitá ve všech polohách v postoji i na zemi. Spočívá ve schopnosti vnímat polohu a odstranit případné změny vznikající vlivem vnějších a vnitřních sil. Tori si musí být vědom, ve kterém směru by měl být nejstabilnější. Stabilita je tím větší, čím níže je těžiště, větší poloha opory a menší úhel stability.

Nerovnováha vzniká v okamžiku, kdy se těžnice dostane mimo plochu opory. Cvičenec se musí přemístit, aby rovnováhu neztratil. Udržování rovnováhy v pohybu je nazýváno dynamickou rovnovážní schopností.

Dynamická rovnováha je ovlivněná faktorem zrychlení. Její zachování je podmíněno citlivým vnímáním časoprostorových změn sil a přizpůsobování se těmto změnám. Vše je o to těžší, že při cvičení se často dostáváme do převrácených poloh, což zatěžuje vestibulární aparát. Pro udržení rovnováhy se časem vyvine specifický cit, kdy jsou všechny procesy maximálně automatizovány. Uke je, pokud jde o pohyb jeho těžiště, vychylován horizontálně i vertikálně. Horizontální vychylování je závislé na přemísťování se, na vedení partnera. Uke musí být neustále v pohybu, veden kolem toriho, jenž je středem toho pohybu. Při vertikálním vychylování tori snižuje výšku těžiště, nebo ukeho dostane mimo rovnováhy jeho nadzvednutím. Vychylování má být tak velké, aby bylo jednoduché ukeho odhodit, nebo položit na zem a znehybnit.

Gake/osae

Závěrečná část pohybového vzorce techniky končí hozením (gake) partnera nebo jeho další kontrolou přidržení (osae). Hození i držení přirozeně vyplývá z předešlých prvků. Navazuje na ztrátu rovnováhy ukeho. Oba způsoby ukončení techniky se v některých aspektech zcela odlišují. Kontakt s partnerem se při hození přerušuje a ukemu se dovolí samostatně přijmout techniku. Naproti tomu znehybnění vyžaduje ještě pevnější kontakt, než tomu bylo po dobu vedení a vychylování partnera.

Ve filozofickém smyslu se odhazuje nebo drží partnerova energie. Pohyby paží zviditelňují tuto myšlenku. Dlaně toriho v zásadě směřují dolů a ven při hodech a dovnitř a nahoru při znehybněních.

Hození partnera jde víc do dálky. Kromě jiného sleduje i zvětšení vzdálenosti vůči partnerovi. Partner tedy musí být hozen dostatečně daleko. Znehybnění se děje na zemi. Uke se nachází přímo před torim, v jeho akční zóně.

Gake nebo osae je sice koncem jedné z technik, ale ne koncem vztahu mezi partnery. Hození či držení ukeho je startovní pozicí pro následující pohyby. Celá technika měla přispět k tomu, aby toto východisko bylo lepší než před tím. Oba partneři by měli cítit, že vzájemné cvičení podnítilo jejich tělesný, duševní, sociální i duchovní rozvoj.

Elementy, ze kterých se skládá toriho technika, lze rozdělit jen teoreticky, pro didaktické účely. Cvičení je nutno brát komplexně, jako jednotu všech prvků vzájemně se prolínajících. Není možné určit hranici, kde jeden prvek končí a druhý začíná. Základní technika hodu kokjú nage z každého útoku a vstupu je toho příkladem. Každé vstoupení (kušin) je současně nástupem a vedením do techniky (cukuri) a také vychýlením (kuzuši) vedoucím ukeho dokud není hozen (gake).

Krásá Suiseki

Suiseki, je umění obdivování přírodních kamenů, které evokují krajiny nebo jiné přírodní útvary. Tyto kameny nejsou upravovány nebo leštěny, ale jsou pečlivě vybírány pro své přirozené estetické vlastnosti. Suiseki představuje mikrokosmos přírody a umožňuje nám ocenit její krásu v nejmenších detailech.

Filozofie Suiseki

Filozofie suiseki je hluboce zakořeněna v japonské kultuře a zenovém buddhismu. Suiseki nám připomíná pomíjivost a proměnlivost života, zároveň nás nutí zastavit se a ocenit přítomný okamžik. Kontemplace nad těmito kameny podporuje meditaci a vnitřní klid, což je klíčové pro duševní pohodu.

Historie Suiseki

Suiseki má kořeny v Číně, kde se tomuto umění věnovali již před více než tisíci lety. Do Japonska se dostalo během období Heian (794-1185) a Kamakura (1185-1333) a stalo se součástí zenové filozofie a čajových obřadů. Kameny byly ceněny pro svou schopnost vyvolávat meditaci a klid. Během období Edo (1603-1868) se suiseki stalo populární mezi samuraji a šlechtou, kteří je sbírali a vystavovali jako symbol prestiže a kultivovanosti.

Typy Suiseki

Existuje několik typů suiseki, které se liší tvarem, barvou a texturou. Zde jsou některé z nejčastějších kategorií:

San Sui-kei: Kameny připomínající horské krajiny nebo údolí.

Ishi: Kameny, které připomínají konkrétní objekty, jako jsou zvířata nebo lidské postavy.

Doha-kei: Kameny evokující nížiny nebo planiny.

Waterfall stones: Kameny, které svou texturou připomínají vodopády.

Island stones: Kameny, které vypadají jako ostrovy obklopené vodou.

Pomůcky pro Suiseki

Pro práci se suiseki budete potřebovat několik základních pomůcek:

Kameny: Hlavní ingredience! Vybírejte je pečlivě a s ohledem na jejich estetické a filozofické hodnoty.

Miska nebo podložka (Daiza): Používá se k umístění kamenů. Dřevěné podložky jsou tradiční volbou, ale používají se i keramické misky.

Měkký kartáč a voda: Pro jemné čištění kamenů, aby byla zachována jejich přirozená krásu.

Lupa: Pomůže vám prozkoumat detaily kamenů a ocenit jemné textury.

Tvorba vlastní sbírky Suiseki

Zde jsou kroky k vytvoření vaší vlastní sbírky:

Hledání a sběr kamenů: Pravidelně navštěvujte přírodní lokality a hledáte kameny, které vás osloví. Každý nalezený kámen má svůj jedinečný příběh a atmosféru.

Studium a učení: Čtěte knihy o suiseki, zúčastněte se výstav a setkání s dalšími sběrateli. Sdílení znalostí a zkušeností je klíčové.

Expozice a péče: Kameny vystavujte na klidném místě, kde mohou být obdivovány. Pravidelně je čistěte a udržujte jejich krásu.

Specifické tipy na hledání kamenů

Hledání suiseki není jen o náhodném nalezení krásného kamene. Zde jsou některé tipy a triky:

Lokalita: Nejlepší kameny často najdete na březích řek, u mořských pobřeží nebo v horách. Vydejte se na místa, kde příroda neustále formuje kameny proudem vody a větrem.

Trpělivost a pozorování: Buďte trpěliví a pozorní. Při hledání suiseki je důležité si udělat čas a opravdu pozorovat detaily kamenů kolem sebe.

Sezónní hledání: Po silných deštích nebo jarním tání mohou být nové kameny odkryté a snadněji nalezitelné.

Respekt k přírodě: Při sběru kamenů vždy respektujte přírodu. Neberte více, než potřebujete, a snažte se minimalizovat dopad na prostředí.

Závěr

Suiseki je nádherným způsobem, jak přinést kousek přírody do vašeho domova. Kameny mají schopnost vyvolat klid a meditaci, a jejich sbírání a péče může být velmi uspokojujícím koníčkem. Nechte se inspirovat japonskou tradicí a vytvořte si vlastní sbírku, která bude odrazem vaší osobní estetiky a vztahu k přírodě. Tento článek vám nabízí pohled do krásného světa suiseki a doufám, že vás inspiruje k objevování této starobylé a fascinující tradice.



AIKIDO

Kvíz

1) Kdo je zakladatel aikida?

- a) Morihei Ueshiba
- b) Jigoro Kano
- c) Gichin Funakoshi

2) V jakém roce se narodil Morihei Ueshiba?

- a) 1883
- b) 1885
- c) 1881

3) Jaký je japonský termín pro „mistr“ v aikidu?

- a) Sensei
- b) Sempai
- c) Shihan

4) Co znamená termín „uke“?

- a) Osoba, která útočí
- b) Osoba, na které je vykonávána technika.
- c) Osoba, která vykonává techniku

5) Které období je považováno za začátek moderního aikida?

- a) 1930-1940
- b) 1920-1930
- c) 1940-1950

6) Jaký je překlad slova „aikido“?

- a) Cesta harmonie
- b) Cesta míru
- c) Cesta síly

7) Co je „dojo“?

- a) Místo cvičení
- b) Oblečení na cvičení
- c) Technika v aikidu

8) Jaký je termín pro „pozdrav“ na začátku a konci tréninku?

- a) Rei
- b) Osu
- c) Kiai

9) Jak se jmenuje město, kde se narodil Morihei Ueshiba?

- a) Tanabe
- b) Tokyo
- c) Kyoto

10) Jaký je význam termínu „tatami“?

- a) Podložka na cvičení
- b) Oblečení na cvičení
- c) Zbraň v aikidu

11) Co znamená „randori“?

- a) Cvičení s více útočníky
- b) Cvičení s jedním útočníkem
- c) Cvičení technik na místě

12) Jaká zbraň se běžně používá v aikidu?

- a) Katana
- b) Bokken
- c) Nunchaku

13) Co je „ki“?

- a) Energie

- b) Síla
- c) Rychlost

14) Jaká technika zahrnuje páku na zápěstí?

- a) Nikkyo
- b) Ikkyo
- c) Sankyo

15) Co znamená „omote“?

- a) Přední strana
- b) Zadní strana
- c) Strana

16) Jaký je název tréninku s nožem v aikidu?

- a) Tanto-dori
- b) Jo-dori
- c) Bokken-dori

17) Který rok zemřel Morihei Ueshiba?

- a) 1969
- b) 1970
- c) 1968

18) Co znamená „nage“?

- a) Hodit
- b) Chytit
- c) Útočit

19) Jaký je termín pro „útočník“ v aikidu?

- a) Tori
- b) Uke
- c) Shite

20) Jaký je význam termínu „seiza“?

- a) Sed na kolenou
- b) Stoj v pozoru
- c) Postoj v bojovém umění

21) Co je „shikko“?

- a) Chůze po kolenou
- b) Postoj při útoku
- c) Základní chvat

22) Která technika je známa jako „čtyři směrný hod“?

- a) Shiho-nage
- b) Irimi-nage
- c) Kaiten-nage

23) Jaký je název pro dřevěný meč používaný v aikidu?

- a) Bokken
- b) Jo
- c) Naginata

24) Co znamená „aiki“?

- a) Harmonie ducha
- b) Spojení energie
- c) Mírová cesta

25) Jaký je význam termínu „mushin“?

- a) Bez myšlení
- b) Plná koncentrace
- c) Vnitřní síla

26) Která technika zahrnuje kontrolu loktem?

- a) Ude-garami

b) Kote-gaeshi

c) Irimi-nage

27) Kde se nachází Hombu Dojo, hlavní centrum aikida?

- a) Tokyo
- b) Osaka
- c) Kyoto

28) Co je „atemi“ v kontextu aikida?

- a) Úder
- b) Kop
- c) Blok

29) Jaký je japonský termín pro pádovou techniku?

- a) Ukemi
- b) Tenkan
- c) Kote

30) Jaký je význam termínu „aikikai“?

- a) Organizace pro výuku aikida
- b) Technika hodů
- c) Místo cvičení

31) Který rok bylo založeno Hombu Dojo?

- a) 1931
- b) 1925
- c) 1945

32) Jaká je technika „tenkan“?

- a) Otočka
- b) Úder
- c) Blok

33) Jaký je překlad slova „dojo“?

a) Místo cesty

b) Místo síly

c) Místo souboje

34) Co znamená „kiai“?

- a) Bojový výkřik
- b) Obranný postoj
- c) Silový útok

35) Jaký je význam „suwari waza“?

- a) Techniky prováděné v kleče
- b) Techniky prováděné ve stoje
- c) Techniky prováděné v běhu

Správné odpovědi:

- 1) a) Morihei Ueshiba
- 2) a) 1883
- 3) a) Sensei
- 4) b) Osoba, na které je vykonávána technika.
- 5) a) 1930-1940
- 6) a) Cesta harmonie
- 7) a) Místo cvičení
- 8) a) Rei
- 9) a) Tanabe
- 10) a) Podložka na cvičení
- 11) a) Cvičení s více útočníky
- 12) b) Bokken
- 13) a) Energie
- 14) a) Nikkyo
- 15) a) Přední strana
- 16) a) Tanto-dori
- 17) a) 1969
- 18) a) Hodit
- 19) b) Uke
- 20) a) Sed na kolenou
- 21) a) Chůze po kolenou
- 22) a) Shiho-nage
- 23) a) Bokken
- 24) b) Spojení energie
- 25) a) Bez myšlení
- 26) a) Ude-garami
- 27) a) Tokyo
- 28) a) Úder
- 29) a) Ukemi
- 30) a) Organizace pro výuku aikida
- 31) a) 1931
- 32) a) Otočka
- 33) a) Místo cesty
- 34) a) Bojový výkřik
- 35) a) Techniky prováděné v kleče

Tento kvíz patří k jednoduchým kvízům, který by měl zvládnou každý mírně pokročilý cvičenec aikida.

V příštím čísle připravíme kvíz s těžkou obtížností pro experty.

PROČ JE DOBRÉ CHODIT NA ZKOUŠKY

Aikido, tradiční japonské bojové umění, se vyznačuje svou unikátní filozofií a technikami, které harmonicky kombinují sebeobranu s minimálním úsilím a maximálním využitím energie protivníka. Zkoušky v aikidu, kde studenti prokazují své dovednosti a pokroky, mají řadu přínosů, které přesahují samotné bojové umění. Zde je několik důvodů, proč je dobré chodit na zkoušky z aikida.

1. Osobní Růst a Sebeuvědomění

Zkoušky v aikidu představují významné milníky na cestě osobního růstu. Příprava na zkoušky vyžaduje odhodlání, pravidelný trénink a hluboké pochopení technik. Tento proces napomáhá rozvoji disciplíny, trpělivosti a sebeuvědomění. Studenti se učí překonávat své limity, což má pozitivní dopad na jejich sebedůvěru a schopnost čelit výzvám i mimo dojo.

2. Technický Pokrok a Mistrovství

Zkoušky poskytují strukturovaný rámec, díky kterému studenti mohou sledovat svůj technický pokrok. Každá úroveň zkoušek, známá jako kyu a dan, představuje dosažení konkrétních technických dovedností a znalostí. Tento systematický přístup pomáhá studentům cílevědomě zlepšovat své dovednosti a směřovat k mistrovství v aikidu.

3. Výzva a Motivace

Připravovat se na zkoušky znamená vystavit se výzvám a překonávat je. Tento proces motivuje studenty k tomu, aby pravidelně trénovali, hledali zpětnou vazbu od svých

učitelů a neustále se zdokonalovali. Výzva a adrenalin spojený se zkouškami přináší radost z dosažených úspěchů a posiluje vůli pokračovat v cestě aikida.

4. Komunitní Duch a Společenské Vztahy

Zkoušky v aikidu jsou často společenskou událostí, kdy se setkávají studenti z různých úrovní a věkových skupin. Tento komunitní duch posiluje vztahy mezi členy dojo a podporuje vzájemný respekt a podporu. Společné prožitky během zkoušek vytvářejí silná pouta a přátelství, která mohou přetrvat po celý život.

5. Duchovní a Filozofický Rozvoj

Aikido není jen o fyzických technikách, ale také o duchovním a filozofickém rozvoji. Zkoušky poskytují příležitost k reflexi nad těmito aspekty. Studenti se učí principům neagresivity, harmonie a respektu, které jsou základem aikida. Tento hlubší rozměr aikida pomáhá studentům aplikovat tyto principy i v každodenním životě.

Závěr

Chodit na zkoušky z aikida má nespočet přínosů, které překračují hranice samotného bojového umění. Osobní růst, technický pokrok, motivace, komunitní duch a duchovní rozvoj jsou jen některé z důvodů, proč by měl každý student aikida zvážit účast na zkouškách. Tento proces obohacuje nejen jejich schopnosti v aikidu, ale i celkovou kvalitu jejich života.

6. KJÚ - Rokkjú Útoky Ai hanmi katate dori	6. KJÚ - Rokkjú Útoky Katate dori	6. KJÚ - Rokkjú Útoky Rjóte dori	6. KJÚ - Rokkjú Útoky Uširó rjóte dori
6. KJÚ - Rokkjú Útoky Šómen učí	6. KJÚ - Rokkjú Útoky Jokomen učí	6. KJÚ - Rokkjú Útoky Uširo katate dori kubi šime	6. KJÚ - Rokkjú Útoky Mune dori
6. KJÚ - Rokkjú Útoky Uširo rjú kata dori	6. KJÚ - Rokkjú Útoky Uširo eri dori	6. KJÚ - Rokkjú Útoky Džódan cuki	6. KJÚ - Rokkjú Útoky Čúdan cuki
6. KJÚ - Rokkjú Útoky Ryo katate dori	6. KJÚ - Rokkjú Útoky Sode dori	6. KJÚ - Rokkjú Útoky Kata dori	6. KJÚ - Rokkjú Útoky Kata dori men iči

<p>5.kyu-Gokjú</p> <p>Tači waza Ai hanmi katate dori ikkjó</p>	<p>5.kyu-Gokjú</p> <p>Tači waza Ai hanmi katate dori irimi nage</p>	<p>5.kyu-Gokjú</p> <p>Tači waza Ai hanmi katate dori šihó nage</p>	<p>5.kyu-Gokjú</p> <p>Tači waza Šómen uči ikkjó</p>
<p>5.kyu-Gokjú</p> <p>Tači waza Šómen uči irimi nage</p>	<p>5.kyu-Gokjú</p> <p>Tači waza Katate dori šihó nage</p>	<p>5.kyu-Gokjú</p> <p>Tači waza Katate dori tenči nage</p>	<p>5.kyu-Gokjú</p> <p>Suwari waza Rjóte dori kokjú ho</p>
<p>4. KJÚ - Jonkjú</p> <p>Tači waza Ai hanmi katate dori nikjó</p>	<p>4. KJÚ - Jonkjú</p> <p>Tači waza Ai hanmi katate dori sankjó</p>	<p>4. KJÚ - Jonkjú</p> <p>Tači waza Ai hanmi katate dori kote gaeši</p>	<p>4. KJÚ - Jonkjú</p> <p>Tači waza Ai hanmi katate dori ude kime nage</p>
<p>4. KJÚ - Jonkjú</p> <p>Tači waza Šómen uči kote gaeši</p>	<p>4. KJÚ - Jonkjú</p> <p>Tači waza Katate dori ikkjó</p>	<p>4. KJÚ - Jonkjú</p> <p>Tači waza Katate dori dori nikjó</p>	<p>4. KJÚ - Jonkjú</p> <p>Tači waza Katate dori dori irimi nage</p>

<p>4. KJÚ - Jonkjú</p> <p>Tači waza Katate dori dori kote gaeši</p>	<p>4. KJÚ - Jonkjú</p> <p>Tači waza Katate dori dori uči kaiten nage</p>	<p>4. KJÚ - Jonkjú</p> <p>Tači waza Katate dori dori ude kime nage</p>	<p>4. KJÚ - Jonkjú</p> <p>Tači waza Katate dori dori soku men irimi nage</p>
<p>4. KJÚ - Jonkjú</p> <p>Tači waza Katate dori dori kokjú nage</p>	<p>4. KJÚ - Jonkjú</p> <p>Tači waza Jokomen uči šihó nage</p>	<p>4. KJÚ - Jonkjú</p> <p>Tači waza Jokomen uči ude kime nage</p>	<p>4. KJÚ - Jonkjú</p> <p>Tači waza Kata dori ikkjó</p>
<p>4. KJÚ - Jonkjú</p> <p>Tači waza Kata dori nikjó</p>	<p>4. KJÚ - Jonkjú</p> <p>Tači waza Rjóte dori tenči nage</p>	<p>4. KJÚ - Jonkjú</p> <p>Tači waza Uširo rjóte dori sankjó</p>	<p>4. KJÚ - Jonkjú</p> <p>Suwari waza Ai hanmi katate dori ikkjó</p>
<p>4. KJÚ - Jonkjú</p> <p>Suwari waza Ai hanmi katate dori irimi nage</p>	<p>4. KJÚ - Jonkjú</p> <p>Suwari waza Šómen uči ikkjó</p>	<p>4. KJÚ - Jonkjú</p> <p>Suwari waza Šómen uči irimi nage</p>	<p>3. KJÚ - Sankjú</p> <p>Tači waza Šómen uči nikjó</p>

<p>3. KJÚ - Sankjú</p> <p>Tači waza Šómen uči nikjó</p>	<p>3. KJÚ - Sankjú</p> <p>Tači waza Šómen uči sankjó</p>	<p>3. KJÚ - Sankjú</p> <p>Tači waza Šómen uči jonkjó</p>	<p>3. KJÚ - Sankjú</p> <p>Tači waza Jokomen uči ikkjó</p>
<p>3. KJÚ - Sankjú</p> <p>Tači waza Jokomen uči nikjó</p>	<p>3. KJÚ - Sankjú</p> <p>Tači waza Jokomen uči sankjó</p>	<p>3. KJÚ - Sankjú</p> <p>Tači waza Jokomen uči jonkjó</p>	<p>3. KJÚ - Sankjú</p> <p>Tači waza Jokomen uči irimi nage</p>
<p>3. KJÚ - Sankjú</p> <p>Tači waza Jokomen uči kote gaeši</p>	<p>3. KJÚ - Sankjú</p> <p>Tači waza Katate rjóte dori ikkjó</p>	<p>3. KJÚ - Sankjú</p> <p>Tači waza Katate rjóte dori nikjó</p>	<p>3. KJÚ - Sankjú</p> <p>Tači waza Katate rjóte dori kote gaeši</p>
<p>3. KJÚ - Sankjú</p> <p>Tači waza Katate rjóte dori ude kime nage</p>	<p>3. KJÚ - Sankjú</p> <p>Tači waza Katate rjóte dori kokjú ho</p>	<p>3. KJÚ - Sankjú</p> <p>Tači waza Rjóte dori ikkjó</p>	<p>3. KJÚ - Sankjú</p> <p>Tači waza Rjóte dori šihó nage</p>

<p>3. KJÚ - Sankjú</p> <p>Tači waza Uširo rjóte dori ikkjó</p>	<p>3. KJÚ - Sankjú</p> <p>Tači waza Uširo rjóte dori nikjó</p>	<p>3. KJÚ - Sankjú</p> <p>Tači waza Uširo rjóte dori irimi nage</p>	<p>3. KJÚ - Sankjú</p> <p>Tači waza Uširo rjóte dori kote gaeši</p>
<p>3. KJÚ - Sankjú</p> <p>Tači waza Uširo rjóte dori šihó nage</p>	<p>3. KJÚ - Sankjú</p> <p>Tači waza Uširo rjóte dori ude kime nage</p>	<p>3. KJÚ - Sankjú</p> <p>Tači waza Různé útoky kokjú nage</p>	<p>3. KJÚ - Sankjú</p> <p>Suwari waza Šómen uči nikjó</p>
<p>3. KJÚ - Sankjú</p> <p>Suwari waza Šómen uči sankjó</p>	<p>3. KJÚ - Sankjú</p> <p>Suwari waza Šómen uči jonkjó</p>	<p>3. KJÚ - Sankjú</p> <p>Suwari waza Šómen uči kote gaeši</p>	<p>3. KJÚ - Sankjú</p> <p>Suwari waza Katate dori ikkjó</p>
<p>3. KJÚ - Sankjú</p> <p>Suwari waza Katate dori nikjó</p>	<p>3. KJÚ - Sankjú</p> <p>Suwari waza Rjókata dori ikkjó</p>	<p>3. KJÚ - Sankjú</p> <p>Suwari waza Rjókata dori nikjó</p>	<p>3. KJÚ - Sankjú</p> <p>Hanmi hantači waza Šómen uči irimi nage</p>

<p>3. KJÚ - Sankjú</p> <p>Hanmi hantači waza Katate dori šihó nage</p>	<p>3. KJÚ - Sankjú</p> <p>Hanmi hantači waza Katate dori uči kaiten nage</p>	<p>2. KJÚ - Nikjú</p> <p>Tači waza Ai hanmi katate dori koši nage</p>	<p>2. KJÚ - Nikjú</p> <p>Tači waza Šómen uči šihó nage</p>
<p>2. KJÚ - Nikjú</p> <p>Tači waza Šómen uči uči kaiten nage</p>	<p>2. KJÚ - Nikjú</p> <p>Tači waza Šómen uči soto kaiten nage</p>	<p>2. KJÚ - Nikjú</p> <p>Tači waza Katate dori sankjó</p>	<p>2. KJÚ - Nikjú</p> <p>Tači waza Katate dori jonkjó</p>
<p>2. KJÚ - Nikjú</p> <p>Tači waza Katate dori koši nage</p>	<p>2. KJÚ - Nikjú</p> <p>Tači waza Katate dori sumi otoši</p>	<p>2. KJÚ - Nikjú</p> <p>Tači waza Katate dori aiki otoši</p>	<p>2. KJÚ - Nikjú</p> <p>Tači waza Jokomen uči gokjó</p>
<p>2. KJÚ - Nikjú</p> <p>Tači waza Rjóte dori irimi nage</p>	<p>2. KJÚ - Nikjú</p> <p>Tači waza Rjóte dori kote gaeši</p>	<p>2. KJÚ - Nikjú</p> <p>Tači waza Rjóte dori koši nage</p>	<p>2. KJÚ - Nikjú</p> <p>Tači waza Uširo rjóte dori džúdži garami</p>

<p>2. KJÚ - Nikjú</p> <p>Tači waza Uširo rjóte dori soku men irimi nage</p>	<p>2. KJÚ - Nikjú</p> <p>Tači waza Uširo rjóte dori koši nage</p>	<p>2. KJÚ - Nikjú</p> <p>Tači waza Katate rjóte dori irimi nage</p>	<p>2. KJÚ - Nikjú</p> <p>Tači waza Uširo rjú kata dori ikkjó</p>
<p>2. KJÚ - Nikjú</p> <p>Tači waza Uširo rjú kata dori nikjó</p>	<p>2. KJÚ - Nikjú</p> <p>Tači waza Uširo rjú kata dori sankjó</p>	<p>2. KJÚ - Nikjú</p> <p>Tači waza Uširo rjú kata dori soku men irimi nage</p>	<p>2. KJÚ - Nikjú</p> <p>Tači waza Kata dori sankjó</p>
<p>2. KJÚ - Nikjú</p> <p>Tači waza Kata dori jonkjó</p>	<p>2. KJÚ - Nikjú</p> <p>Tači waza Kata men uči ikkjó</p>	<p>2. KJÚ - Nikjú</p> <p>Tači waza Kata men uči nikjó</p>	<p>2. KJÚ - Nikjú</p> <p>Tači waza Kata men uči sankjó</p>
<p>2. KJÚ - Nikjú</p> <p>Tači waza Kata men uči irimi nage</p>	<p>2. KJÚ - Nikjú</p> <p>Tači waza Kata men uči kote gaeši</p>	<p>2. KJÚ - Nikjú</p> <p>Tači waza Kata men uči šihó nage</p>	<p>2. KJÚ - Nikjú</p> <p>Tači waza Čúdan cuki ikkjó</p>

<p>2. KJÚ - Nikjú</p> <p>Tači waza Čúdan cuki irimi nage</p>	<p>2. KJÚ - Nikjú</p> <p>Tači waza Džódan cuki hidži kime osae</p>	<p>2. KJÚ - Nikjú</p> <p>Tači waza Různé útoky kokjú nage</p>	<p>2. KJÚ - Nikjú</p> <p>Suwari waza Katate dori kote gaeši</p>
<p>2. KJÚ - Nikjú</p> <p>Suwari waza Katate dori irimi nage</p>	<p>2. KJÚ - Nikjú</p> <p>Suwari waza Jokomen uči ikkjó</p>	<p>2. KJÚ - Nikjú</p> <p>Suwari waza Jokomen uči nikjó</p>	<p>2. KJÚ - Nikjú</p> <p>Suwari waza Jokomen uči sankjó</p>
<p>2. KJÚ - Nikjú</p> <p>Suwari waza Jokomen uči jonkjó</p>	<p>2. KJÚ - Nikjú</p> <p>Suwari waza Jokomen uči gokjó</p>	<p>2. KJÚ - Nikjú</p> <p>Suwari waza Jokomen uči irimi nage</p>	<p>2. KJÚ - Nikjú</p> <p>Suwari waza Kata dori sankjó</p>
<p>2. KJÚ - Nikjú</p> <p>Suwari waza Rjó kata dori ikkjó</p>	<p>2. KJÚ - Nikjú</p> <p>Suwari waza Rjó kata dori nikjó</p>	<p>2. KJÚ - Nikjú</p> <p>Hanmi hantači waza Šómen uči kote gaeši</p>	<p>2. KJÚ - Nikjú</p> <p>Hanmi hantači waza Katate dori soto kaiten nage</p>

<p>2. KJÚ - Nikjú</p> <p>Hanmi hantači waza Rjóte dori šihó nage</p>	<p>1. KJÚ - Ikkjú</p> <p>Tači waza Katate rjóte dori džúdži garami</p>	<p>1. KJÚ - Ikkjú</p> <p>Tači waza Katate rjóte dori koši nage</p>	<p>1. KJÚ - Ikkjú</p> <p>Tači waza Uširo katate dori kubi šime sankjó</p>
<p>1. KJÚ - Ikkjú</p> <p>Tači waza Uširo katate dori kubi šime kote gaeši</p>	<p>1. KJÚ - Ikkjú</p> <p>Tači waza Uširo katate dori kubi šime šihó nage</p>	<p>1. KJÚ - Ikkjú</p> <p>Tači waza Uširo katate dori kubi šime koši nage</p>	<p>1. KJÚ - Ikkjú</p> <p>Tači waza Uširo eri dori ikkjó</p>
<p>1. KJÚ - Ikkjú</p> <p>Tači waza Uširo eri dori kote gaeši</p>	<p>1. KJÚ - Ikkjú</p> <p>Tači waza Uširo eri dori šihó nage</p>	<p>1. KJÚ - Ikkjú</p> <p>Tači waza Čúdan cuki nikjó</p>	<p>1. KJÚ - Ikkjú</p> <p>Tači waza Čúdan cuki sankjó</p>
<p>1. KJÚ - Ikkjú</p> <p>Tači waza Čúdan cuki kote gaeši</p>	<p>1. KJÚ - Ikkjú</p> <p>Tači waza Čúdan cuki kaiten nage</p>	<p>1. KJÚ - Ikkjú</p> <p>Tači waza Čúdan cuki koši nage</p>	<p>1. KJÚ - Ikkjú</p> <p>Tači waza Džódan cuki ikkjó</p>

<p>1. KJÚ - Ikkjú</p> <p>Tači waza Džódan cuki nikjó</p>	<p>1. KJÚ - Ikkjú</p> <p>Tači waza Džódan cuki sankjó</p>	<p>1. KJÚ - Ikkjú</p> <p>Tači waza Džódan cuki irimi nage</p>	<p>1. KJÚ - Ikkjú</p> <p>Tači waza Džódan cuki šihó nage</p>
<p>1. KJÚ - Ikkjú</p> <p>Tači waza Džódan cuki kaiten nage</p>	<p>1. KJÚ - Ikkjú</p> <p>Tači waza Džódan cuki koši nage</p>	<p>1. KJÚ - Ikkjú</p> <p>Tači waza Různé útoky kokjú nage</p>	<p>1. KJÚ - Ikkjú</p> <p>Suwari waza Šómen učí gokjó</p>
<p>1. KJÚ - Ikkjú</p> <p>Suwari waza Jokomen učí kote gaeši</p>	<p>1. KJÚ - Ikkjú</p> <p>Hanmi hantači waza Šómen učí ikkjó</p>	<p>1. KJÚ - Ikkjú</p> <p>Hanmi hantači waza Šómen učí nikjó</p>	<p>1. KJÚ - Ikkjú</p> <p>Hanmi hantači waza Šómen učí gokjó</p>
<p>1. KJÚ - Ikkjú</p> <p>Hanmi hantači waza Katate dori nikjó</p>	<p>Vytiskněte a vystřihněte.</p> <p>Tyto karty slouží jako pomůcka ke cvičení, vybavení si technik nebo průvodce k úspěšnému složení zkoušek.</p>		

CO SE MĚ DOTÝKÁ

R.M.RILKE

DOPŘEJME VĚCEM
VLASTNÍ TICHÝ NERUŠENÝ VÝVOJ,
VYCHÁZEJÍCÍ Z HLOUBY
NIČÍM NETÍSNĚNÝ ANI NEUSPĚCHANÝ,
VŠECHNO JE TĚHOTNÉ -
ABY SE POTÉ ZRODIL...
AŽ STÁRNU JAKO STROM,
JENŽ NENUTÍ MÍZU PROUDIT RYCHLEJI
A KLIDNĚ SNÁŠÍ JARNÍ BOUŘE,
BEZE STRACHU
ŽE SE PO NICH NEDOSTAVÍ LÉTO.
ONO OŘIJDE...!
PŘIJDE VŠAK POUZE K TRPĚLIVÝM,
KTEŘÍ TU JSOU,
JAKO BY MĚLI PŘED SEBOU CELOU VĚČNOST,
TAK BEZSTAROSTNÍ, TIŠÍ A OTEVŘENÍ.

MĚJTE TRPĚLIVOST SE VŠÍM,
CO VE VAŠEM SRDCI JEŠTĚ NENÍ VYŘEŠENÉ.
ZKUSTE SI ZAMILOVAT OTÁZKY SAMY O SOBĚ,
OBLÍBIT SI ZAMČENÉ POKOJE A KNIHY
V CIZÍCH JAZYCÍCH.

ODPOVĚDI NEHLEDEJTE.
DNES VÁM JE NIKDO NEDÁ,
PROTOŽE JSTE SI JE NEPROŽILI.
JDE O TO, VŠECHNO SI PROŽÍT.
DNES SI HLAVNĚ MUSÍTE PROŽÍT OTÁZKU.
POTOM SNAD JEDNOHO VZDÁLENÉHO DNE
POSTUPNĚ ZJISTÍTE,
A MOŽNÁ SI TO ANI NEBUDETE UVĚDOMOVAT,
ŽE PROŽÍVÁTE ODPOVĚĎ.

A. Koloušková
24.

Zprávy a foto ze seminářů a akcí

AIKIDO SEI SHIN 30. let

Aleš Kubelka, Zdenko Reguli,
Ondřej Malina, Jan Mareš



Sobota, 15. února 2025
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

AIKIDO SEI SHIN

Jan Mareš 6. dan

ukázka hry na tibetské mísy
večírek pro členy,
přátelé klubu a jejich blízké

Sobota, 14. prosince 2024
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 SEI SHIN

Jeden trénink, čtyři učitelé

Michal Šimera, Jiří Kříž, Jiří Šesták, Václav Mikoláš

27.12.2024
sobota: 16:00 - 18:00
Lidická 235, České Budějovice - Rožnov
MUDr. Ján Pertlíček
E-mail: jan.pertlicek@post.cz

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

合気道



AIKIDO

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

Sobota, 30. listopadu 2024
sobota: 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

SEI SHIN



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

Vaše práce prosím zasílejte do 10.12.2024 na:

jan.pertlicek@post.cz

Děkujeme.

Japonský čaj: Historie, Druhy a Kulturní Význam

Historie japonského čaje

Pěstování a konzumace čaje má v Japonsku dlouhou a bohatou historii. První zaznamenané použití čaje v Japonsku sahá do 9. století, kdy ho buddhističtí mniši přivezli z Číny. Čaj byl původně konzumován jako léčivý nápoj a používal se při náboženských obřadech.

Během období Heian (794–1185) se čaj stal populárním mezi aristokracií. Nicméně skutečný rozmach japonského čaje nastal až ve 12. století, kdy Zen buddhistický mnich Eisai přivezl ze svých cest do Číny nejen čajová semena, ale také nové metody pěstování a přípravy čaje. Eisai napsal knihu „Kissa Yojoki“ (Kniha o pití čaje pro zdraví), ve které popsal zdravotní přínosy čaje a způsoby jeho přípravy.

V následujících stoletích se čajová kultura dále rozvíjela, zejména díky čajovému mistrovi Sen no Rikyu, který zavedl mnoho prvků, jež jsou dnes nedílnou součástí japonské čajové ceremonie (chanoyu).

Druhy japonského čaje

V Japonsku existuje několik různých druhů čaje, z nichž každý má své unikátní vlastnosti a metody přípravy. Mezi nejznámější patří:

Sencha

Sencha je nejrozšířenější druh japonského zeleného čaje, který tvoří přibližně 80 % produkce zeleného čaje v Japonsku. Listy sencha se pěstují na přímém slunci, sklízí se několikrát ročně a po sklizni se rychle napařují, aby se zabránilo oxidaci. Napařování také zajišťuje uchování svěží

zelené barvy a bohatého obsahu živin. Nálev sencha má svěží, lehce travnatou chuť s jemnou sladkostí a často i lehkou svíravostí.

Matcha

Matcha je jemně mletý prášek z čajových lístků, který se používá zejména při tradiční čajové ceremonii. Lístky pro matcha se pěstují ve stínu, což zvyšuje obsah chlorofylu a dodává čaji jasně zelenou barvu. Po sklizni se lístky napařují, suší a rozemílají na jemný prášek. Nálev matcha je bohatý a krémový s intenzivní, lehce sladkou chutí a umami. Matcha se nejen konzumuje jako nápoj, ale také se používá jako přísada do různých jídel a nápojů, včetně dezertů a smoothie.

Gyokuro

Gyokuro je vzácný a drahý druh zeleného čaje, který se také pěstuje ve stínu. Tato metoda pěstování, nazývaná „ooishita“, zajišťuje vyšší obsah aminokyselin, což dodává čaji jemnou sladkost a výrazné umami. Lísty gyokuro jsou jemné a nálev má hlubokou, sladkou chuť s bohatým umami. Příprava gyokuro vyžaduje nižší teplotu vody (kolem 50-60 °C) a delší čas louhování, aby se plně rozvinula jeho komplexní chuť.

Genmaicha

Genmaicha je směs zeleného čaje (obvykle sencha) a opražené rýže. Původně vznikl jako čaj pro chudší vrstvy obyvatelstva, protože opražená rýže přidávala objem a snižovala náklady na čaj. Dnes je však genmaicha oblíbený pro svou jedinečnou chuť, která kombinuje svěžest zeleného čaje s jemnou, praženou chutí rýže. Nálev genmaicha má světle zlatavou barvu a jemnou, lehce praženou chuť.

Hojicha

Hojicha je opražený zelený čaj, který má nižší obsah kofeinu než jiné druhy zeleného čaje. Listy hojicha se praží při vysoké teplotě, což dodává čaji charakteristickou praženou chuť a tmavě hnědou barvu nálevu. Díky nízkému obsahu kofeinu je hojicha často konzumován večer nebo jako nápoj pro děti. Nálev hojicha je jemný a má výraznou, praženou chuť s lehce sladkým podtónem.

Bancha

Bancha je čaj sklizený z pozdějších sklizní, obvykle na konci léta nebo na podzim. Má nižší kvalitu než sencha, ale je cenově dostupnější. Listy bancha jsou větší a tvrdší, což dodává čaji lehčí, méně výraznou chuť. Bancha je často používán jako každodenní čaj pro běžnou konzumaci.

Kabusecha

Kabusecha je čaj podobný gyokuro, který se také pěstuje ve stínu, ale po kratší dobu (obvykle 10-14 dní). Stínění zvyšuje obsah aminokyselin a chlorofylu, což dodává čaji jemnou sladkost a bohatou umami chuť. Nálev kabusecha má svěží, sladkou chuť s lehkou svíravostí a krásně zelenou barvu.

Kukicha

Kukicha, známý také jako twig tea nebo bōcha, je čaj vyrobený z větviček a stonků čajovníku, které zůstávají po zpracování listů. Tento čaj má lehčí, jemnější chuť s náznaky oříšků a dřeva. Kukicha je oblíbený pro svou jedinečnou texturu a nízký obsah kofeinu, což z něj činí ideální nápoj pro celodenní konzumaci.

Každý z těchto druhů čaje nabízí jedinečné chuťové zážitky a zdravotní přínosy, které odrážejí bohatství a rozmanitost japonské

čajové kultury. Japonský čajový svět je plný tradice, pečlivé řemeslné práce a hluboké úcty k přírodě, což činí každý šálek čaje nezapomenutelným zážitkem.

Kulturní význam čaje v Japonsku

Čaj má v japonské kultuře hluboký význam, který přesahuje běžnou konzumaci. Čajová ceremonie, známá jako chanoyu nebo sadō, je důležitým kulturním rituálem, který zahrnuje nejen přípravu a podávání čaje, ale také estetiku a duchovní prvky. Čajová ceremonie vyžaduje precizní pohyby a pozornost k detailům, což odráží japonský důraz na harmonii, respekt, čistotu a klid. Pěstování a výroba japonského čaje

Pěstování čaje v Japonsku vyžaduje pečlivou péči a znalosti. Čajové plantáže jsou často umístěny na svazích hor, kde je klima ideální pro růst čajovníků. Listy čajovníku (*Camellia sinensis*) se sklízí několikrát ročně, přičemž nejvyšší kvalita čaje pochází z prvních sklizní na jaře.

Po sklizni se čajové lístky rychle zpracovávají, aby se zabránilo oxidaci a zachovala se jejich svěžest. Proces výroby se liší podle druhu čaje:

Napařování: Čajové lístky se krátce napařují, aby se zastavila oxidace. Tento krok je typický pro výrobu zeleného čaje, jako je sencha.

Sušení a tvarování: Po napařování se lístky suší a tvarují do různých forem. U matcha se lístky suší, rozemílají a prosívají, aby vznikl jemný prášek.

Pražení: U některých druhů čaje, jako je hojicha, se lístky praží, což dodává čaji charakteristickou chuť.

Zdravotní přínosy japonského čaje

Pití zeleného čaje je spojeno s mnoha zdravotními přínosy. Obsahuje vysoké množství antioxidantů, zejména katechinů, které pomáhají bojovat proti volným radikálům v těle. Zelený čaj také obsahuje L-theanin, aminokyselinu, která podporuje relaxaci a zlepšuje kognitivní funkce.

Některé z hlavních zdravotních přínosů japonského čaje zahrnují:

Zlepšení kardiovaskulárního zdraví: Pravidelné pití zeleného čaje může pomoci snížit hladinu cholesterolu a zlepšit celkové zdraví srdce.

Podpora hubnutí: Katechiny v zeleném čaji mohou zvyšovat metabolismus a podporovat spalování tuků.

Zlepšení mozkových funkcí: Kombinace kofeinu a L-theaninu v zeleném čaji může zlepšit bdělost, koncentraci a paměť.

Snížení rizika některých druhů rakoviny: Antioxidanty v zeleném čaji mohou pomoci chránit buňky před poškozením a snížit riziko vzniku některých druhů rakoviny.

Podpora imunitního systému: Zelený čaj obsahuje vitamíny a minerály, které posilují

imunitní systém.

Moderní trendy a inovace

V posledních letech se japonský čaj stal populárním po celém světě a objevují se nové trendy a inovace v jeho konzumaci a výrobě. Matcha se například stala oblíbenou přísadou do různých potravin a nápojů, jako jsou matcha latté, zmrzlina, pečivo a smoothie.

Tradiční čajové ceremonie jsou stále praktikovány, ale také se vyvíjejí moderní verze, které kombinují tradiční prvky s inovativními přístupy. Například některé čajovny v Japonsku nabízejí interaktivní zážitky, kde mohou návštěvníci nejen ochutnat různé druhy čaje, ale také se naučit o jejich historii a přípravě.

Závěr

Japonský čaj je mnohem více než jen nápoj. Je to kultura, tradice a umění, které se vyvíjelo po staletí. Od svých skromných začátků jako léčivého nápoje až po svou současnou roli jako kulturní ikony, čaj v Japonsku má hluboký význam a nespočet variací, které odrážejí bohatství a rozmanitost japonské tradice. Ať už si vychutnáte šálek senchy, bohatou matchu nebo praženou hojichu, každý doušek je cestou do srdce japonské kultury.



AIHANMI KATATE DORI KOTE GAEŠI

AIHANMI KATATE DORI KOTE GAEŠI

Uke: uchopí partnerovo zápěstí.

Tori: natáhne chycenou ruku směrem k partnerově centru a vytvoří tím mezi nimi jisté napětí.



Tori: Zvedne pravou paži mírným obloukem z vnitřní strany ukeho ruky a vzápětí jí sekne dolů z vnější strany ukeho ruky. Současně s pohybem paže provede krok zadní nohou vpřed a za partnera. Levou rukou přechytí ukeho pravé zápěstí. Úchop je proveden nadhmatem, s palcem nasměrovaným dolů.



Uke: je vychýlen a pootočen na svou vnitřní stranu.

Tori: se otočí v tenkan kolem své levé nohy. Ukeho vede nataženou paží před sebe, před svoje centrum.

Uke: je veden před ukeho. Následuje vedení, protože mu umožňuje otočit se směrem k partnerovi a použít volnou paži na další útok.



Tori: ve chvíli, kdy se uke otáčí, aby ho mohl udeřit, se posune levou nohou šikmo vzad za partnera. Sklouzne i pravou nohou na stranu za partnera tak, aby se svým hanmi a centrem nasměroval do něj. Ruku, kterou pevně drží, vytočí prsty nahoru a opře o hřbet ukeho ruky svou dlaň.

Uke: se natočí do partnera.

Tori: vykročí vpřed přední nohou a tak prodlouží svůj postoj. Ohne partnerovo zápěstí směrem do ukeho centra.

Uke: zakročí pravou nohou, aby se mohl natočit do uširo ukemi. Při pádu se otočí kolem torim kontrolované ruky, nohama od partnera.





2025

LEDEN

PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

ÚNOR

PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

BŘEZEN

PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
						31

DUBEN

PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
					1	2
					3	4
					5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

KVĚTEN

PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ČERVEN

PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

ČERVENEC

PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
					1	2
					3	4
					5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

SRPEN

PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
					1	2
					3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ZÁŘÍ

PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

ŘÍJEN

PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
			1	2	3	4
			5			
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

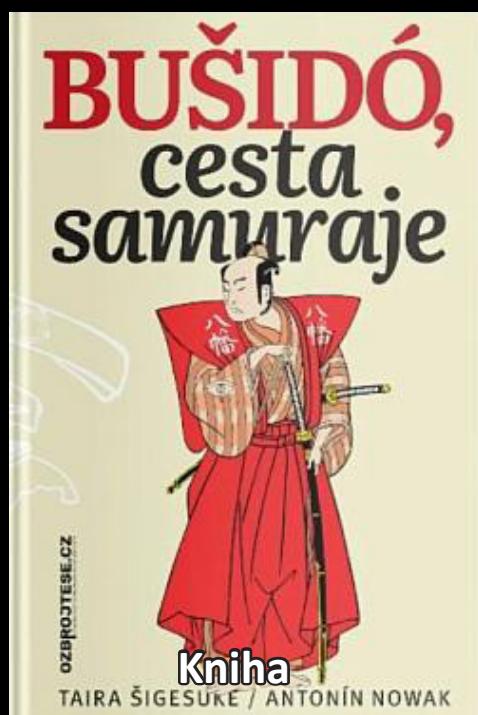
LISTOPAD

PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

PROSINEC

PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
					1	2
					3	4
					5	6
					7	
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Kulturní okénko - knihy, filmy,



Knihy

Knihy Bušidó, cesta samuraje od Taira Šigesukeho představuje hluboké ponoření se do morálních a etických zásad, a každodenních taktik a strategií, kterými se řídili samurajové – elita asijských válečníků. Taira Šigesuke, uznávaný mistr a učitel bojových umění, byl sám samurajem, který své zkušenosti a moudrost přenesl do této nadčasové knihy. Narodil se v 17. století, v době, kdy Japonsko procházelo významnými společenskými a politickými změnami, a právě toto období formovalo jeho pohled na svět a hodnoty, které v knize zachytil.

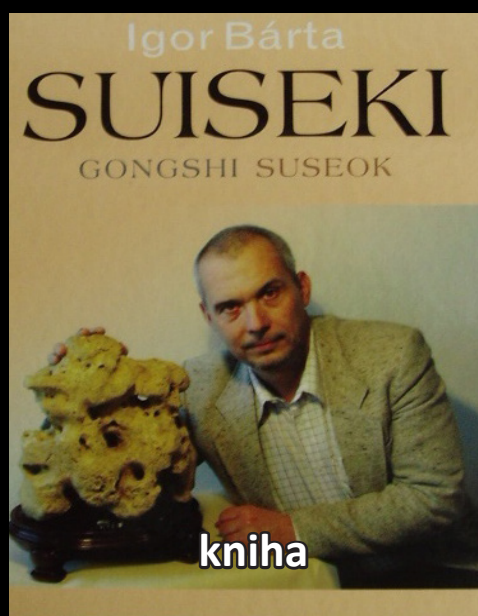
Knihy, původně vydaná v roce 1685, nabízí čtenářům nejen vhled do historického kontextu a filozofie Bušidó, ale také nadčasové lekce o cti, odvaze a oddanosti, které jsou relevantní i dnes. Každá kapitola odhaluje tajemství samurajského kodexu, který zahrnoval nejenom bojové techniky, ale také důraz na vnitřní klid, sebekázeň a neotřesitelnou loajalitu. Šigesukeho texty jsou napsány s hlubokým respektem k tradicím, ale zároveň jsou přístupné i modernímu čtenáři, který hledá inspiraci v dávných učeních.

Je to neocenitelný průvodce pro všechny, kdo chtějí pochopit pravou podstatu samurajské disciplíny a žít podle principů, které přetrvaly staletí. Autor v knize nešetří ani na praktických radách pro každodenní život, které jsou stále aktuální – například jak správně čelit výzvám, jak udržovat rovnováhu mezi povinností a osobním životem nebo jak najít sílu v těžkých chvílích. Dílo Taira Šigesukeho je více než jen historickým textem; je to manuál pro každodenní život, který čerpá z bohaté tradice samurajů a přináší ji do dnešní doby.

Objevte tajemství cesty samuraje a nechte se inspirovat moudrostí starověkého Japonska. Tato kniha je ideálním dárkem pro milovníky východní filozofie, bojových umění i pro ty, kteří hledají hloubku a smysl v každodenním životě. Buďte připraveni na cestu, která vás nejen obohatí, ale také změní váš pohled na svět. Bušidó, cesta samuraje je kniha, která by neměla chybět v knihovně žádného obdivovatele Japonska, milovníka historie, filozofie či bojových umění.

<https://www.ozbrojtese.cz/>

jazyk: český



knihy

Suiseki, Gongshi, Suseok - Igor Bárta

Autor: Igor Bárta

Vydalo: Bonsai centrum Libčany

Knihy o Suiseki Knihy formátu 235 x 300 mm je tištěna na křídovém papíře, má tvrdou vazbu a 104 stran



Film

Soumrak samurajů

Za dávných časů bylo v Japonsku bráno opuštění klanu jako zrada, ale Kanichiro Yoshimura ze své rodné vesnice přesto odešel. Dostal se do elitní Shinsengumi, školy nejlepších samurajů. A i když zprvu jako samuraj příliš nevypadal, choval se hamižně a pro pár pytlů rýže neváhal sekat hlavy, byl opravdovým hrdinou. Měl k tomu veliký důvod - lásku k rodině, kterou musel zasytit. Když se nad vládou samurajů začala stahovat mračna a přišla dlouhá a nemilosrdná válka, měl krví zbrocený Yoshimura jen jediný sen: po letech zase spatřit svou rodinu...

zdroj: <https://www.csfd.cz/film/118178-soumrak-samuraju/prehled/>

Nadcházející akce na rok 2025

- 11-13. ledna TANTO seminář povede Robert Johnson -3. dan Aikido, 2.dan Jodo a Iai - Praha.
11. ledna Zimní seminář v ČB - Martin Vaško, Radoslav Tmak (Slovensko).
18. ledna Zdenko Reguli (6. dan) - Boskovice.
25. ledna Dušan Dreisig 6. Dan - Třebíč.
- 15. února 30 let založení klubu Sei Shin - aikido seminář - Aleš Kubelka, Zdenko Reguli, Ondřej Malina, Jan Mareš - České Budějovice.**
- 22- 23. únor Setkání zkušebních komisařů ČFAI- Třeštický mlýn.
28. 2- 2.3. Stefan Stenudd 7.Dan Aikikai Shihan- Praha.
- 1- 2. března Petr Ibl 5. Dan- Polná.
15. března Pertlíček, Dražan- Duo z Jižních Čech- Třebíč.
- 4- 6. dubna Jan Nevelius (7. dan Aikikai Shihan)- Praha Vinohrady.
12. dubna Judansha.
- 26- 27. dubna Společná akce ČFAI- rezervovaný termín - bude upřesněno.
16. května José Mária Sevilleja- Třebíč.
- 17- 18. května Aikido seminář v ČB- José Mária Sevilleja (6. Dan Aikikai)- České Budějovice.
- 6- 8. červen Gaston Nicolessi (6. dan Aikikai)- Praha Vinohrady.
14. červen Valná hromada ČFAI- Polná.
28. 7- 3. 8. Letní škola Brno, Zdenko Reguli, 6. dan- Brno.
- 4 - 10. srpen Letní škola v Třešti – Martin Švihla (5. dan Aikikai)- Třešť.
- 12- 17. srpen Aikido soustředění pro mládež- Martin Švihla (5. dan) a Pavel Linhart (2. dan) Třešť.
- 13- 15. září Seiji Watanabe 6.dan Japonsko- Praha.
8. listopadu Aiki4kids – mezinárodní seminář aikido pro děti a mládež- Praha Vinohrady.
6. prosince Zdenko Reguli (6. dan Aikikai)- Praha Vinohrady.
13. prosince Jan Mareš 6. dan- České Budějovice.



KRÁVA NA PARKOVIŠTI

Leonard Scheff a Susan Edmistonová

Nový přístup k zacházení se zlostí

Jste u otevírání nového nákupního centra na kraji města. Protože všechny obchody mají zaváděcí ceny a přidávají reklamní dárky, je tam polovina obyvatel města. Už deset minut hledáte místo na zaparkování. Nakonec se přímo před vámi rozsvítí zadní světla. Zapnete směrovku a čekáte, až auto před vámi vycouvá. Vtom z protisměru vyjede džíp a vyhlédnuté místo vám zabere. A nejenom to, když na něj zatroubíte, řidič vystoupí, ušklíbne se a ukáže vám zdvižený prostředník. Naštve vás to? Vsadím se, že ano! Co byste v takové chvíli udělali nejraději?

- Nabourali mu auto.
- Vypustili mu kola.
- Obešli mu auto s hřebíkem.
- (Ženy) Vzaly rtěnku a na přední sklo mu napsaly „kretén“.

Každého z nás bezpochyby napadla alespoň jedna z těchto možností, ne-li všechny. Pokud bychom je vyzkoušeli doopravdy, mohli bychom zakusit hořké následky takového jednání. O takovýchto nečekaných a nechtěných situacích se točí celé filmy, plné vražd nebo zbytečných naschválů. Zkuste si přestavit projev své zlosti - nabouráte tomu

drzounovi auto a tak dál a možná se vám povede ujet. Ale podívejme se, co všechno vás takovéto řešení situace bude stát.

- Nabouráním jeho auta poškodíte auto i sobě, a pokud vás uvidí ochranka, může z toho být obvinění z trestného činu. Anebo si ochranka alespoň zapíše vaši poznávací značku a zastrčí ji za stěrače džípu, aby ji majitel auta našel. A toho nebude vůbec zajímat, že jste pro svůj čin měli podle vás dobrý důvod.

Na vypuštění viníkových pneumatik musíte mít silné nervy. Jen si představte tu napjatou situaci, že zatímco vzduch pomalu uniká, řidič auta se vrátí, protože si něco zapomněl? Stejně jako v prvním scénáři ani v takovéto situaci by ochranka nemusela mít smysl pro humor.

Případ se rtěnkou je neškodný, ale i ta nejrychlejší čmáranice zabere nějaký čas a navíc i ta rtěnka vezme za své. A opět: jedná se o vandalismus, a pokud vás uvidí ochranka, buďte rádi, když si řekne: „To nestojí za řeč.“

Ale hlavní je, že svou zlost budete kolem sebe šířit několik dní, nebo i déle, a oživíte ji pokaždé, kdy budete zase hledat místo k zaparkování. Následující zenové podobenství ilustruje, jaký dlouhotrvající účinek má zlost a jak připoutávání zlosti a emoce k nějaké události znamená, že ji s sebou neseme ještě déle.

Dva mniši, Tanzan a Eikido, spolu putovali po rozbahněné cestě. Hustě pršelo. V jedné zatáčce spatřili hezkou dívku v hedvábném kimonu a obi, která nemohla přejít přes cestu. „Tak pojd, dívko,“ řekl Tanzan najednou. Zvedl ji do náručí a přenesl ji přes bláto.

Další dvě hodiny spolu Tanzan a Eikido pokračovali mlčky, jak je mnišským zvykem, když jsou mimo svůj chrám. Když se ocitli chrámu na dohled, Eikido to již nevydržel a pravil k Tanzanovi: „My mniši se k ženám nepřibližujeme.

Nemohu uvěřit, že ses opravdu dotknul ženy - ne, vlastně jsi ji držel v náručí.“

„Pustil jsem ji už před dvěma hodinami,“ odvětil Tanzan. „Ty ji snad ještě pořád neseš?“

Jak se pomsta vymstí

Zavřete na okamžik oči a představte si, že takhle někdo na parkovišti urazil vás. Cítíte, jak se vás zmocňuje zlost. Pak si představte, že se mstíte podle některého z výše zmíněných scénářů, případně si vymyslete vlastní.

A teď se sami sebe zeptejte, zda je vaše zlost menší. Pokud si odpovíte, že vás zlost přešla, pak si přimyslete i to, že jste tím hulvátem byli přinuceni k násilí a možná i ke spáchání trestného činu.

Je vaše zlost opravdu ta tam? Teď se nejspíš bojíte, že toho řidiče náhodou potkáte nebo že budete voláni k zodpovědnosti za

spáchaný přečin.

Nyní si představte jiný scénář. Stejná scéna, zadní světla auto před vámi couvá. Ovšem místo našeho ušklíbajicho se mladíka vyjde z protisměru kráva a usadí se přímo doprostřed prázdného místa. Uvědomte si: je to na předměstí. Prostě se to má tak, že kráva na tomto místě tráví každé odpoledne už celá léta. Když zatroubíte, pohlédne na vás a zabučí, ale neuhne. Máte zlost? Takřka všichni na tohle odpovědí: „Ne, nezlobím se, pobavilo mě to.“ Otázka tedy zní: „V čem je rozdíl?“

Autor této knihy doufá, že vás přesvědčí, že žádný rozdíl neexistuje.

Ať už se jedná o chlápka v džípu nebo o krávu, výsledek je stejný: musíte najít jiné místo k zaparkování. Rozdílná je jediné vaše reakce. Jinými slovy: ke zlosti není žádný důvod. Zlost není nutná. Zlost začíná a končí u nás.

Ale podle někoho tu jistý rozdíl existuje, neboť ten mladík jednal úmyslně, zatímco kráva nikoliv. Podrobněji se na to podíváme později, ale nyní to přijměme jako fakt. Ospravedlňuje ten fakt vaši zlost a vaši touhu dát ji najevo?



Transformování zlosti v soucit

Tehdy syrová neutrální energie zloby, žhnoucí plamen zuřivosti, síla mírumilovného“ atomu se sama může stát mechanickým nástrojem. Může ohřát dům, osvětlit temnotu, sežehnout pouta nevědomosti. Soucit může tento oheň využít s divokou účinností k zániku utrpení jiných bytostí. Zlost obvykle oheň monopolizuje a směřuje jej k destruktivním koncům. Ale... my takový oheň ovládneme moudrosti a nasměrujeme ke koncům tvůrčím.
- Robert Thurman

Ive světských konturách každodenního života je zlost ve většině případů iracionální, založená na navyklých reakcích a destruktivní vůči našemu štěstí. Začali jsme historkou o krávě na parkovišti, abychom osvětlili zlost jako jev - jak v nás vzniká, jak se podílíme na jejích příčinách a předpokladech a jak můžeme získat kontrolu nad neodbytnými myšlenkami a emocemi, které prodlužují neštěstí naše i ostatních.

Další krok, transformace zlosti v soucit, vypadá jako obrovský skok, což také je. Je velikým protikladem našeho „běžného“ způsobu myšlení a našich společenských norem, které se mohou zdát pochybné a naivní. Takže, jak se taková transformace děje? Kde začít?

Vraťme se zpátky na parkoviště. Když se zeptám: „Jaký je rozdíl mezi krávou a řidičem džípu, který vás naštval?“, obvyklou odpovědí bývá, že mladík nás chtěl ponížít schválně, zatímco kráva ne. Ale s ohledem na to, co nyní víme o tom, jak jsou naše myšlenky a činy podmíněné a navyklé, a o obecném neuvědomování si jsme si tím nyní tak jisti? u většiny lidí,

v soucit je ujasnit si úmysly. Řidič džípu vlastně jen sledoval svůj cíl být první na volném místě a možná vůbec nevnímal, že vy na to místo čekáte také. Anebo jste si třeba vy, protože jste přijeli z druhé strany, nevšimli, že tam byl vlastně první on. A není to jen vkládání myšlenek, když si myslíme, že měl v úmyslu nám ublížit? Třeba měl nemocné děti a spěchal do lékárny pro nějaký lék. Ale s největší pravděpodobností měl pocit, že má na ono místo stejné právo jako kdokoliv jiný, a vy jste mu svým zatroubením obrazně řečeno „šlápli na kuří oko“. Váš podíl na incidentu je právě tento agresivní akt. Takže hranice mezi úmyslným a neúmyslným není tak jasná, jak bychom mohli předpokládat. Můžeme si myslet, že víme, co si myslí někdo jiný, ale dohromady nevíme nic.

Druhým krokem na cestě k soucitu je uvědomit si, že se vám dostalo požehnání. Buďte vděční, že konfrontace nebyla horší. Mohl do vás při zajiždění na parkovací místo nabourat. Anebo mohl vystoupit a napadnout vás. A tady je další klad: ovládli jste svou zlost a nepřenesli ji dál. Dokázali jste zachovat klid, což je největším požehnáním, které jste udělili sami sobě. Nesáhli jste po žhnoucím uhlíku. A je pravým požehnáním, že váš střet s tím neotesancem byl tak krátký. Museli jste se s ním utkat jen na pár minut, kdežto on musí sám se sebou žít dvacet čtyři hodin denně sedm dní v týdnu. My máme možnost nechat zlobu odeznít. Na druhé straně v něm to bude vřít dále, protože jste měli tu drzost na něj zatroubit.

Nyní by mělo být jednodušší udělat třetí krok, který je pokusem pohlédnout na něj se soucitem. Pokud se rozhodneme neprojevit zlost, protože by se nám vrátila nebo

Takže prvním krokem při transformaci zlosti

protože se nám nelíbí pocity, které v nás zlost vzbuzuje, jsme na dobrém začátku. Ale pokud navíc dokážeme projevit empatii vůči těm, které vnímáme jako příčinu naší zlosti, posílí to spíše náš soucitný postoj k nim i ke světu, v němž žijeme, než naši agresivitu a náchyllost ke zlosti. Můžeme začít tím, že si představíme život, jaký náš řidič džípu vede. Už víme, že je zachvácen zlostí včetně všeho utrpení, které to s sebou nese. Jeho sklon chovat se tímto způsobem po zbytek života má předvídatelné důsledky. Je-li jeho prvotním vyjadřovacím modem zloba, pak možná nic nezískává snadno.

Anebo můžeme použít jiný úhel pohledu. Opravdu se od nás liší tolik? Můžete se na to dívat tak, že řidič džípu chce stejně jako vy být šťastný. A snad stejně jako vy bývá obvykle zdvořilý, ale v tuto chvíli ho ke zlosti dohnal celý sled okolností. Třeba je mimo kvůli svému nemocnému dítěti. Třeba měl hrubého, agresivního otce, jehož zásluhou se chová tak, jak se chová. Zenové podobenství vypráví o moudrém muži, který se

vrátí domů a objeví ve své chatrči zloděje. Zloděj má zlost, že nenašel nic, co by se dalo ukrást. Moudrému muži je zlo- děje líto a nabídne mu své mnišské roucho. Zloděj zahodí otrhaný šat a zlostně se vyřítí do noci. Mudrc vyjde ven, po- sadí se a v tu chvíli se nad obzorem vynoří měsíc. „Ubohý člověk,“ řekne si. „Škoda, že jsem mu nemohl dát měsíc.“ Nyní tedy zavřete oči a představte si scénu na parko- višti. Řidič džípu se po svém zlodějském kousku snažil být co neútočnější. Když pomine zlost, která se vás zpočátku zmocnila, zkuste si představit jeho život. Následujte pří- klad mudrce ze zenového podobenství a nabídněte řidiči parkovací místo. Doufejme, že i ve svém návalu zlosti dokáže najít v této události kousek štěstí.

Jednou večer vyprávěl starý Čerokí svému vnukovi o bitvě, která se odehrává uvnitř všech lidí. Privil: „Můj synu, ta bitva probíhá mezi dvěma vlky, kteří jsou v každém z nás. Tím jedním je Zlo. Je to zlost, závist, žárlivost, žal, smutek, chamtivost, domýšlivost, sebelítost, vina, mrzu- tost, méněcennost, lži, falešná pýcha, nadřazenost a ego. Tím druhým je Dobro. To je radost, mír, láska, na- děje, klid, pokora, laskavost, shovívavost, vcítění se, velkomyslnost, pravda, soucit a víra.“

Vnuk se nad tím na chvíli zamyslel a potom se dědečka zeptal: „A který vlk zvítězí?“ Starý Čerokí odpověděl prostě: „Ten, kterého nakrmíš.“

Ukázka je z knihy: Kráva na parkovišti.

Tanden - centrum těla

Stefan Stenudd

Techniky aikido vypadají již na první pohled jako labyrint, paže směřují sem, nohy jdou zase tam, ruce jsou ohnuté a tělo se točí do různých směrů. Ovládat své tělo ve správném pohybovém vzoru se nám může zdát stejně nepochopitelné jako zapletený kóan. A pokud máme navíc vést partnera nebo dokonce více partnerů najednou, může se lehkost stát, že to již naše hlava nezvládne. Je toho najednou moc.

A to skutečně je. Kdyby byl člověk strojem, do něhož by se musela naprogramovat každá dovednost, kterou by chtěl vykonávat, aikidó by se pro něj brzy stalo příliš náročným. Ale člověk není stroj a aikidó není náhodný vzorec poskládaný z komplikovaných pohybů. Aikidó je přirozené a člověk je od svého zrození v přirozenosti pevně zakořeněn. Abychom mohli vykonávat techniky aikidó přirozeně, potřebujeme být vnímaví k našemu vnitřnímu hlasu, k naší vnitřní jistotě. Jako bychom my sami ty techniky vymysleli. Pokud ale nevnímáme náš instinkt pro to, co je správné, pokud se při tréninku nenecháme vést tímto naším vnitřním kompasem, jsme již od začátku na špatné cestě a žádná snaha a úsilí to nemůže napravit.

Tím vnitřním poutem k přirozenosti je lidské centrum, ono je naším vnitřním kompasem a neomylným čidlem.

Japonsky se nazývá tanden (čínsky tantien) nebo také seika no itten a nachází se v podbřišku uvnitř těla, asi tak na tři šířky palce pod pupkem. Tento bod je také těžištěm těla. Indická tradice mluví o sedmi čakrách, energetických bodech lidského těla, které vedou od spodu trupu až po vrch hlavy. Čakra znamená kolo, a každá z nich má

svoje speciální vlastnosti. Tanden je v tomto schématu druhým bodem odzdola a v Indii se nazývá svádhisthána.

Znaky pro tanden znamenají rumělkovou červeň a rýžové pole, tedy rumělkové rýžové pole. Protože je rýže v této části světa tou nejdůležitější potravinou, představuje také životní energii a celé pole rýže je pak velkým množstvím energie. Když je k tomu červené, zářivé jako krystal rumělky, je symbolem ohromného množství životní síly. Centrem této síly je bod v těle nacházející se jen několik centimetrů pod pupkem. Někdy se nazývá ki kai tanden, tedy moře ki v červeném rýžovém poli, nebo seika no it-ten, což znamená jediný bod. Na západě často jednoduše hovoříme o centru. Pro začátečníka je velmi těžké představit si toto centrum nebo ho vnímat. Proto je pro cvičící nesmírně důležité již od začátku zkoušet stimulovat svou ki a vnímat svoje centrum. Ki a centrum totiž vzájemně spolupracují. Tanden je mořem ki, nevyčerpatelným zdrojem životní energie a otvorem, kudy ki protéká. Čím více se člověk soustředí na své ki, tím zřetelněji si uvědomuje své centrum. Čím více se soustředí na své centrum, tím silnější je tok jeho ki.

V aikidó je centrum především základem pro rovnováhu a těžištěm těla. Zároveň je však největším zdrojem, z kterého pramení ki. Pokud se soustředíme na svoje centrum, jsme stabilnější, naše pohyby jsou plné síly a rozhodnosti a naše ki proudí. To přirozeně přichází časem.

Všechny pohyby aikidó vycházejí z tandenu a po obloucích a spirálách se do něho znovu vrací. Nejzřetelněji je to vidět při práci s mečem.



Katanu, japonský meč, držíme v základní pozici oběma rukama, přibližně na vzdálenost pěsti před svým centrem. Špička ostří směřuje do partnerových očí (přesněji do jeho levého oka). Úhel zdvižení špičky není tak ostrý, protože meč je nahoře zahnutý a partner stojí dál než při tréninku beze zbraní. Když sekáme, tlačíme meč z centra vpřed obloukem nad hlavu. Při nápřahu se nadechujeme do centra a při seku vydechujeme ven z centra.

Málokdy je to tak zřetelně vidět jako při sekání s mečem, ale všechny pohyby aikidó mají stejný průběh - obloukem z centra a zpátky do něj. Když člověk ztratí ve svém pohybu spojení se svým centrem, jeho technika bude slabá a nejistá, většinou se vůbec nepovede. Tanden tak slouží jako vodící princip a neustále přítomná nápověda technik aikidó. Časem však tanden svou důležitost ještě posílí.

V psychiatrii se někdy mluví o centrování se, o znovuobjevování svého centra. Centrum hledáme, pokud upadáme do zmatků z toho důvodu, že naše existence je daleko složitější, než jsme kdy schopni pochopit. Lidé s pomatenou myslí ztrácejí pocit zakořeněnosti a jistoty, který by jim umožňoval zotavit se z emocionálních bouří. Musejí se naučit doslova usadit se v sobě

samých, odklidit všechny své duševní zmatky. Jedině tak jednoho dne jasně pochopí, kdo vlastně jsou. Musejí se zbavit své rozpolcenosti a zjistit, že zůstávají sami sebou i při emocionálních zvratech a náhlých změnách.

Ve východním myšlení má lidské centrum přibližně stejný význam. V jádru mé samotné podstaty nejsou žádné pochybnosti, jsem to já a zůstávám sám sebou i přes všechny zážitky a proměny. Na rozdíl od psychiatrie není toto centrum pouze duševní terapií nebo cvičením koncentrace. Tanden je zcela konkrétní bod v podbřišku, skutečný jako úder srdce v hrudi. Pro Asiaty je toto centrum zcela samozřejmé.

Zkuste pozorovat malé děti, které se právě naučily chodit. Sunou se břichem dopředu a dělají rozvážné kroky. Soustředí se na své centrum tak, jako zápasníci sumó. Avšak když povyrostou, často tento kontakt se svým centrem ztratí. Důsledkem je špatná rovnováha a nejistota pohybu. Bohužel mnoho lidí takto prožije celý život. Když člověk cvičí cítění svého centra a nachází v něm oporu pro všechno, co dělá, roste také jistota jeho vlastního já. Získává zpět kontakt se sebou samým a stále víc a víc si uvědomuje svoji existenci a odhaluje, čím skutečně je. Cesta k sebepoznání vede skrze tanden.

Při tréninku aikidó se musíme neustále soustředit na své centrum, tak aby se stále více stávalo iniciátorem a motorem pohybů. Takovéto fyzické cvičení tandenu má i svůj psychický přesah. Člověk posiluje svoje kořeny a snižuje tak riziko ztráty psychické nebo fyzické jistoty. Pouze skrze centrum je člověk zdravý a získává tak sebevědomí, které se nespolehá na úspěchy a zisk. Toto sebevědomí tkví zcela jednoduše v přímém a upřímném konstatování: „Jsem ten, který jsem.“

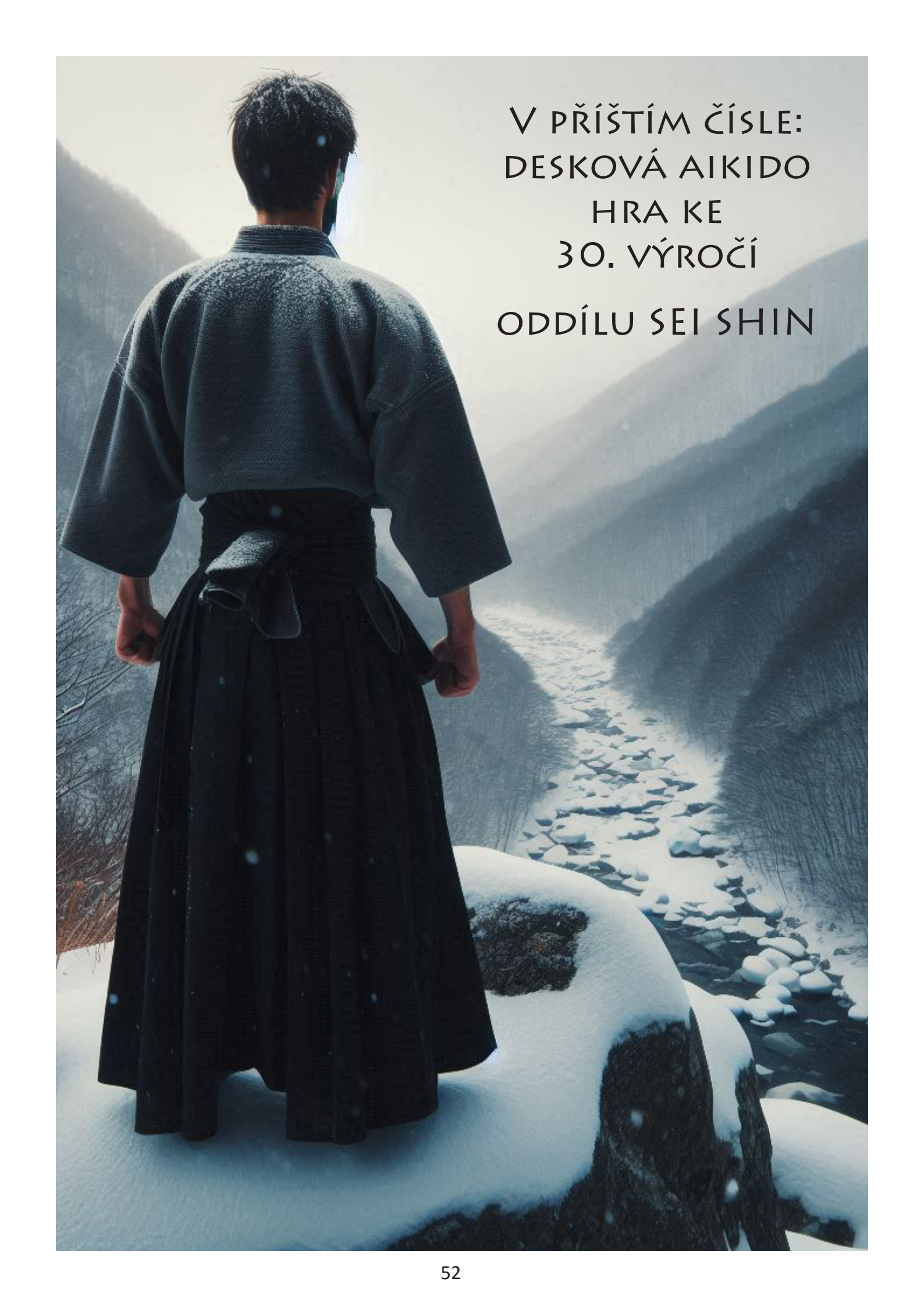
Kdybych byl nucen vybrat z aikidó jeden faktor, jeden nejdůležitější element, pak by

to zcela jistě bylo vnitřní centrum člověka - tanden. V celém aikidó není nic důležitějšího. Trénink je v podstatě spolupráce dvou center spolu cvičících partnerů, která by měla být vedena k harmonickému projevu pomocí principů aikidó. Proto je nejdůležitějším úkolem cvičících stimulovat centrum partnera. Vzájemně si tím pomáhají nalézt vlastní centrum, uvědomovat si ho, a tak ho dál rozvíjet.

Ukázka je z knihy od Stefana Stenudda „AIKIDÓ“ Mírumilovné bojové umění“



Kniha „Aikido“ není obrazový technický manuál, ale text o principech aikida. Stenudd je výborný učitel aikida a zároveň profesionální spisovatel, takže text je příjemně čitelný a srozumitelný, i když popisuje složitější či hlubší témata. Kniha je rozdělena na dvě části, v první se autor věnuje všeobecným principům a v druhé části rozebírá postupně konkrétní principy a jejich význam při tréninku - Do (cesta), Ki, Aiki, Tanden (centrum), Kiai, Kamae (postoj), Kokju (dýchání) a podobně. Stefan Stenudd (1954) je švédský učitel aikida, spisovatel, novinář a vydavatel. Aikido cvičí od roku 1972, je držitelem 7. danu aikido a 4. danu iaido a respektovaný evropský učitel. Je členem rady International Aikido Federation (IAF). Od roku 1991 vede i semináře v České republice.

A person with dark hair, seen from behind, stands on a snow-covered ledge. They are wearing a dark, traditional martial arts gi with a wide collar and a dark belt. The person is looking out over a vast, misty valley. In the foreground, a snow-covered rock is partially visible. In the middle ground, a river flows through the valley, surrounded by snow-covered banks and rocks. The background shows rolling mountains under a hazy sky. The overall atmosphere is serene and contemplative.

V PŘÍŠTÍM ČÍSLE:
DESKOVÁ AIKIDO
HRA KE
30. VÝROČÍ
ODDÍLU SEI SHIN