

SEI SHIN

The background of the entire page is a detailed illustration of a person with dark hair, seen from behind, wearing a traditional white Japanese kimono with a dark obi. They are standing in a dense bamboo forest. The bamboo stalks are vertical and detailed with fine lines. The lighting is soft, with some yellowish-green highlights filtering through the trees, suggesting a misty or dappled sunlight environment.

*Jaro - speciál k
výročí 30. let
oddílu SEI SHIN*

*Bušido,
cesta samuraje -
Dobro a zlo*

*Otázky pro
Jirku Kříže*

Desková hra SEI SHIN

*Historie oddílu
SEI SHIN*

*„Mijamoto
Musaši, příběh
psaný mečem*

*Aikido kvíz
pro náročné*

Magazín

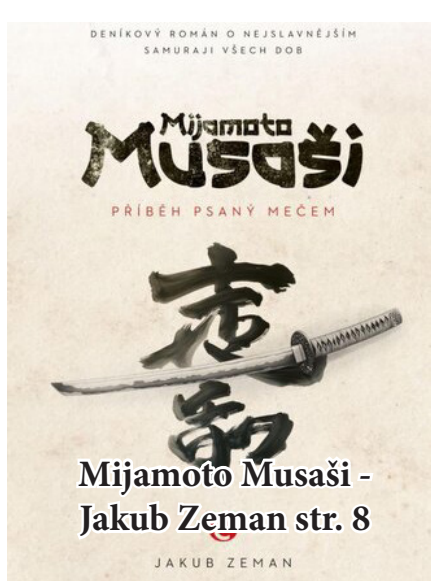
OBSAH

- str. 3 - 5 Otázky pro Jirku Kříže.
str. 8 - 11 Mijamoto Musaši - Jakub Zeman.
str. 12 - 13 Konstruktivní a kontraproduktivní .
využití odporu v tréninku.
str. 14 - 16 Bushido - Dobro a zlo.
str. 17- 18 Zdenko Reguli - články.
str. 19 - 20 Vzpomínky starého aikidoki-
Václav Čaloun.
str. 21 - 24 Fotky z archívu SEI SHIN.
str. 27 - 29 Čínský čaj.
str. 30 - 31 Techniky aikidó.
str. 32 Kulturní okénko.
str. 33 - 34 Verše důvěřující mysli.
str. 36 - 37 Oko nikdy nespí.
str. 39 - 53 Desková hra SEI SHIN.

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

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

Vaše redakce



Příští sedmé číslo vyjde 28. 6. 2025



Otázky pro Jirku Kříže

1) Od kdy cvičíš aikido a co tomu předcházelo?

Aikido cvičím od října roku 2005. V dětství jsem dělal Judo, ale stresovali mě závody, tak jsem toho nechal. Když jsem pak začal uvažovat o jiném bojovém umění, viděl jsem na České televizi pořad, v kterém byla reportáž o Aikido. Našel jsem si tedy nejbližší oddíl a šel na trénink. Překvapivě jsem se dostal do stejné tělocvičny, kde jsem předtím cvičil Judo

2) Co pro tebe znamená aikido?

Aikido je mě prostředek, jak se naučit být asertivní. Rozvíjí pohyb, sebedůvěru a zlepšuje koordinaci i fyzickou kondici.

3) Jak se změnilo tvé aikido v průběhu let?

Stejně jako každý začátečník, jsem zpočátku bojoval s tím, která ruka je levá a která pravá

a jestli mám udělat krok dopředu nebo dozadu. Pády mi naštěstí díky průpravě z Judo problém nedělali. Časem mě nejvíc bavilo právě s někým házet a padat. Bral jsem to jako kardio, moc jsem se nesoustředil na formu- rovná záda, pokrčení v kolenou. Nesoustředil jsem se ani na to, že je to bojové umění. To začalo přicházet až postupně, kdy jsem na letních školách cvičil s pokročilými a zjistil jsem, že bez toho, abych na takových věcech pracoval, si s nimi moc hezky nezacvičím.

4) V čem ti aikido pomáhá?

Aikido mě udržuje pohyblivým. Především ve smyslu rozsahu pohybu, ale i v koordinaci. Dále mě naučilo být asertivním. Umím si vymezit prostor v osobním i pracovním životě.

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

Nikdy jsem žádnou aikido knihu nečetl, možná mi tedy nějaké zásadní poznání chybí. Pro mě byla a je důležitá snaha o dodržování etikety v dojo a úcta ke zkušenějším. Zbytek přišel časem.

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

Aikido je jediné bojové umění, kterému se momentálně věnuji a věnuji se mu nejdéle. Pokud by ale někdo chtěl být komplexní bojovník, aikido mu stačit nebude. Když jsme v rámci tréninku Muaythai zkoušeli různé úderové kombinace, nedovedu si představit, že by někoho zajímalo, kdybych ho někam chtěl vést. Ale určitě se mi hodilo držení kontaktu, časování, správné nasměrování a mnoho dalšího, co se učíme.

7) Co je v aikido nejdůležitější?

Trpělivost a pokora.

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

Aikido mě naučilo asertivitě. Nenechat si všechno líbit, vymezit si prostor, říct „ne“.

9) Nejoblíbenější technika a útok a proč? Šómen učí irimi nage ura. Ideálně naskakovaný vstup. Moc hezká a efektní technika zakončená hodem.

10) Čeho bys chtěl v aikido ještě dosáhnout?

Jondan.

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

Dřepy, výpady, plank.

12) Kdo je tvou inspirací z učitelů?

Aleš samozřejmě! Dále pak Honzík, Vašek Čaloun, Franck... Až na pár výjimek mám rád všechny české i zahraniční učitele a u každého z nich obdivuji něco jiného.

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

Zbraním se moc nevěnuji a na zkouškách je to pak bohužel vidět. Je to určitě zajímavý doplněk, který otestuje a rozšíří práci se vzdáleností. Díky zbraním lze často pochopit principy některých technik.





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

Chvilku jsem chodil na Muaythai. Jinak v zimě rád lyžuji, v létě pak zkouším windsurf. Souvislost vidím především v tom, že díky aikido mám lepší koordinaci a díky tomu mi začátky čehokoliv připadají snazší.

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

Přiznám se, že beletrii nečtu. Z ostatních knih bych zmínil Konec prokrastinace a Proč spíme.

16) Jakou hudbu posloucháš?

Rock, Pop, Electro... V autě si vystačím s Evropou 2, jinak si rád pustím System of a down, Red Hot Chilli Peppers, Linkin Park či Muse.

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

Elektrikářem, truhlářem nebo promotérem.

18) Co pro tebe znamená slovo vděčnost?

Vděčnost je moc důležitá. Pokud si pravidelně budeme uvědomovat, za co všechno můžeme být vděční, budeme spokojenější. Když mám kvůli něčemu špatnou náladu, vždy myslím na to, že stejně přijdu domů, kde mám sucho, teplo, kde mám pitnou vodu tekoucí z kohoutku a dokonce i teplou! Mám tam jídlo, postel, bezpečí. To jsou všechno věci, které jsou pro mnohé nepředstavitelným luxusem a já jsem za ně vděčný. Přidá to pak perspektivu k mnohým jiným problémům, které se častou stanou malichernými.

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

Pokora a věrnost jsou pro mě důležité. Naopak pokrytectví nesnesu.

20) Jaké je tvé životní krédo?

Když nejde o život, nejde o nic.

21) Co považuješ jako největší nebezpečí pro společnost?

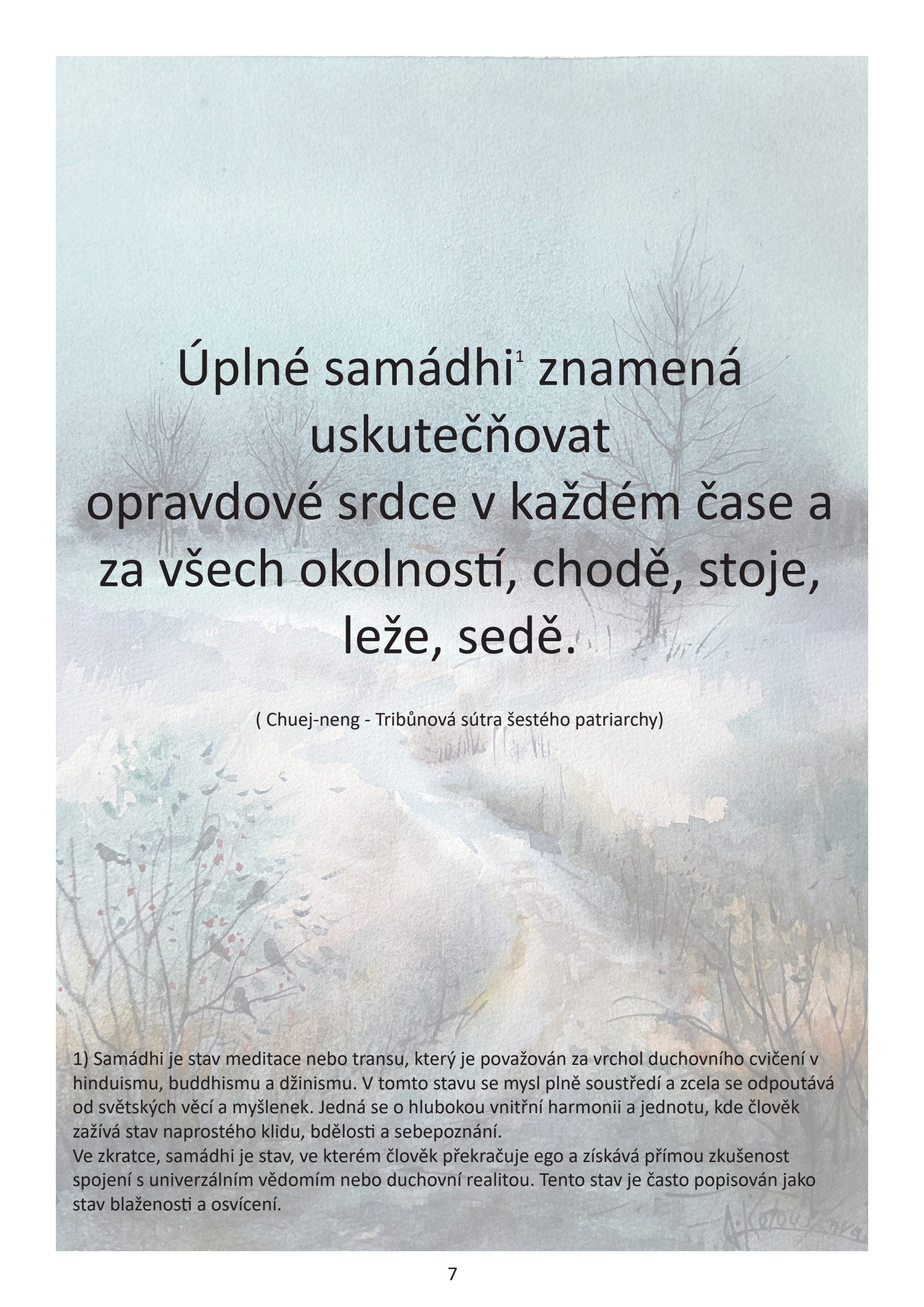
Toho je teď asi hodně. „Zlo“ se neřídí žádnými pravidly, naopak „dobro“ je pravidly pevně svázané. Proto je potřeba se zodpovědně postavit „zlu“ při každé příležitosti. Takže největší nebezpečí je nečinnost a přihlížení vycházející ze zbabělosti.

22) Co bys popřál oddílu do budoucna?

Přál bych si početnou členskou základnu, s pevným jádrem. Přál bych si, aby členové mezi sebou nacházeli pevná přátelství, která budou zasahovat daleko za hranice Dojo.

Děkuji Ti Jirko za odpovědi.



The background of the page is a traditional Chinese ink wash painting. It depicts a landscape with a winding river or path through a valley. There are several bare trees with thin branches, some of which have small red berries or flowers. The style is characteristic of traditional Chinese art, with soft washes of color and fine lines for the trees and mountains.

Úplné samádhi¹ znamená
uskutečňovat
opravdové srdce v každém čase a
za všech okolností, chodě, stoje,
leže, sedě.

(Chuej-neng - Tribůnová sůtra šestého patriarchy)

1) Samádhi je stav meditace nebo transu, který je považován za vrchol duchovního cvičení v hinduismu, buddhismu a džinismu. V tomto stavu se mysl plně soustředí a zcela se odpoutává od světských věcí a myšlenek. Jedná se o hlubokou vnitřní harmonii a jednotu, kde člověk zažívá stav naprostého klidu, bdělosti a sebepoznání.

Ve zkratce, samádhi je stav, ve kterém člověk překračuje ego a získává přímou zkušenost spojení s univerzálním vědomím nebo duchovní realitou. Tento stav je často popisován jako stav blaženosti a osvícení.

Mijamoto Musaši, příběh psaný mečem. Jakub Zeman

ZÁPISEK 4 PRVNÍ LÍSTEK

Podle jedné legendy testoval jakýsi znalec čepel od Goró Njúdó Masamuneho, největšího z mistrů tradice Sósú, a od Muramasy, šíleného, byt' excelentního mečíře, jehož čepel měly krvežíznivou pověst. Zabodl čepel obou mečů do dna mělkého potůčku, po jehož hladině plynuly spadané listy. Masamuneho čepeli se lístky vyhýbaly, zatímco Muramasova čepel, přezdívaná „Deset tisíc ledových nocí“ každý z nich čistě přetřela v půli. Viděl to jeden laik a usoudil: „Muramasovy čepel jsou lepší než Masamuneho.“ Ale znalec odušil: „Opak je pravdou. Muramasovy čepel často dovedou svého majitele do bezdůvodných krvavých konfliktů končících pro něj neblaze. Naopak Masamuneho čepel chrání svého majitele, takže se mu konflikty vyhýbají. Muramasa je hrozivý, zatímco Masamune lidský.“ Když se zpětně ohlížím přes propast času, připadám si jako Muramasův meč. Také jsem srazil každého, kdo se mi postavil, a břit mého meče se rozpustil v řekách krve, které prolil. Mohu snad dávat vinu kataně od tohoto mečíře, jež ke mně doputovala při obřadu dospělosti genpuku? Pochybuji. Je to lidské srdce, které vždy inklinuje k tomu či onomu a svět mého dětství a mládí byl místem, v němž silní požírají slabé. A já pochopitelně toužil náležet mezi ty silné. Jako bych byl loď hnaná pekelným větrem do konfliktů končících krvavě. Zároveň však božstva a buddhové z nějakých tajemných příčin zapříchili, že jsem vše z toho přežil. Je to tak prapodivné. Jsem již tolik let na světě, abych věděl, že i sebevětší mistrovství meče či ve strategii nedostačuje, není-li

náhoda nebo vůle Nebes člověku nakloněna. Jednoho z nejlepších šermířů, kterého jsem za život poznal, zabila u Ósaky zbloudilá kulka, když s mečem v pochvě před bitvou žertoval s přáteli u saké, a pan z Uedy, Sanada Masajuki, jeden z největších géniů válečné strategie naší doby, zemřel v bídě v Kudojamě, namísto aby sjednotil Japonsko, jak to učinil pan Iejasu. Lidský život je jako svíčka ve větru. Zatímco úradky božstev jsou tajemné, Buddhovo učení o pomíjivosti je potvrzováno každodenní zkušeností. Opět jsem se však odklonil od svého vyprávění.

Vrátil jsem se do chrámu a nadále respektoval, ale i zlobil dobrého Dórina. O volných chvílích jsem navštěvoval svou rodinu či prováděl alotria s Hikobeiem, dá se říci, že absence děsivého stresu z Munisaiova tréninku mi dala poznat jistý pocit štěstí. Zpráva o Munisaiově podivné chorobě dorazila i do chrámu. Dórin se zachmuřil a počal do otcovy rezidence posílat nějaké bylinky a léky, ale nic neříkal. Udivovalo mě, že tak znamenitý člověk jako Dórin ztrácí čas s někým tak nehodným, jako je Munisai. Teprve mnohem později jsem si uvědomil, že lidská povaha nemusí být vždy taková, jak jsme si představovali z prvního dojmu, a vztahy mezi lidmi nemusí být až tak jednoduché.

Nyní, v době svého stáří, mívám často pocit jisté nezúčastněnosti. Jako by všechny děje a jevy tohoto světa šly mimo mě a já je jen bez vášně sleduji jako pozorovatel. Ale jedna věc je dívat se na rozbouřenou řeku z bezpečné dálky a jiná být uprostřed dravého proudu na vratké loďce, stejně tak pozorovat o letní noci oheň, anebo přímo hořet. Ke stáří se někdy váže moudrost, k mládí vášeň. Těžko říci, jestli je jedno lepší než druhé, nebo jestli se oboje doplňuje v tajemné mandale tohoto světa, řízené úradkem Buddhova zákona a božstvy.

Mohlo mi být tak okolo dvanácti třinácti let, když jsem začal mít pocit, že holky nejsou tak úplně nezajímavé, jak jsem si původně myslel. Jedno takové děvčátko - jmenovala se Kjóko - občas v doprovodu rodiny navštěvovalo chrám, „nenápadným“ vyptáváním jsem se od Dórina, který ze mě musel mít velkou legraci, dozvěděl, že je dcerou učitele kaligrafie. Pohled na mé více než nevzhledné znaky mi připomněl, že bych měl se sebou něco v tomto ohledu dělat, a tak jsem požádal Dórina, jestli bych mohl být veden v této disciplíně. Ačkoliv byl mnich více než nadprůměrným kaligrafem stylu Karajó i Wajó, odvětil, že se osobně necítí být způsobilým, ale že se poptá. O týden později se při večerním jídle jen tak mimochodem zmínil, že otec Kjóko, mistr Só, ve městě svolil, že by mě disciplíně vyučoval. Dodnes si nejsem jistý, jestli při tom na mě šibalsky mrknul, nebo to byla jen hra stínů, když poryv větru rozkolísal plamínek svíčky. V duchu jsem tu starou plešatou hlavu velebil a děkoval jí, že „náhodou“ měla tak šťastnou volbu.

Romantické záležitosti jsou spíše doménou dvorské šlechty a paní Šikibu proměny citových vzplanutí znamenitě popsala v Příběhu o princí Gendžim, ale samurajovi nepřísluší, aby se zabýval takovými záležitostmi, proto se spokojím s konstatováním, že mě Kjóko hluboce zasáhla a i nyní, když přimhouřenýma stařeckýma očima sleduji východ slunce nad mořem, vybavuji si občas její trošku smutně krásnou tvář.

Během svého života jsem se nikdy ženám nevyhýbal, byla to ale Kjóko, kdo ve mně utkvěl velice, velice hluboko. A to jsme spolu skoro nevyměnili ani slovo. A později Orin, samozřejmě.

Když jsem jednou náhodou v chrámu ukryt za sloupem zpozoroval, jak se Kjóko v

doprovodu služebné ptala mnicha „A kde je Takezó?“, nemohlo být mé štěstí větší, než kdybych viděl květ *udonge*, který kvete jednou za tisíc let. Ale vraťme se k vyprávění.

Odehrálo se to tuším prvním roce éry Bunroku, roce, kdy Taikó (dvorský titul „pan nejvyšší ve stejném kancléř, pozn. překl.) Hidejoši shromáždil šlechtice s pošetilým úmyslem provést invazi do Číny. Nešťastné tažení ukončila až jeho smrt.

Zvěst o Munisaiově onemocnění se patrně rozšířila do světa, a když umírá tygr, počnou se k němu stahovat mrchožrouti. Málo naplat, jednalo se o mistra s titulem „první v podnebesí“ a porazit ho znamenalo zvýšit si reputaci mistra bojových umění a zajistit si slušnou obživu. Dokud byl otec plný sil, všichni se oprávněně obávali jeho džitte, teď však někteří zbabělci vytušili svou příležitost. Jeden z nich se jmenoval Arima Kihei. Já, s hlavou v oblacích, mezitím pilně docházel do města na hodiny kaligrafie mistra Só, důstojného kmeta s krásnou bělostnou bradkou. Jsa zamilován až po uši, chodil jsem poprvé v životě vzorně upravený, umytý a učesaný. Teoreticky bych měl v oné době nosit sestřih vlasů maegami, dětský účes, ale styděl jsem se za něj, a tak jsem přemluvil chudáka starého chrámového sluhu Jaheie, aby mi uvázal vlasy do drdolu časenmage, jako bych již prošel obřadem dospělosti genpuku. Musel jsem vypadat k popukání. Naléhal jsem také na Dórina, že by již bylo na čase, abych genpuku podstoupil, mnich však oprávněně argumentoval, že se jedná o rodinnou záležitost a sám s tím nemůže nic udělat. Podezírám ho, že ve své moudrosti dobře odhadl můj rváčský charakter a snažil se mě chránit přede mnou samým, brzké události však učinily jeho snahy lichými.

Arima Kihei, údajně snad velice vzdáleně příbuzný s Arimou Harunobuem, pánem na Šimabaře, dorazil se svým sluhou do vsi Mijamoto a vyvěsil zde na veřejném místě oznámení, že vyzývá kohokoliv na souboj za účelem zdokonalení svého bojového umění.

Doprovázela ho šeptaná pověst osoby propadlé hazardním hram, vídané občas v podezřelé společnosti. Tvrdil, že dorazil v rámci své pouti válečníka, při níž cestuje po celé zemi.

Pod pojmem muša šugjó, pouť válečníka za sebezdokonalování, hledáním nejzazších tajemství bojových umění si většina lidí představuje tvrdou disciplínu, překonávání vlastních tělesných limitů a askezi, ne nepodobnou té v přísných kláštřech zenové sekty, a také souboje často na hraně smrti. Je nutno si ale uvědomit, že někteří vykukové jako Kihei pod falešnou záminkou muša šugjó volně cestovali po zemi, páchali všelijaké lumpárny a rozhodně se nestávali ozdobou válečnických rodů.

Nemohlo se jednat o jasnější výzvu Munisaiovi, o němž bylo známo, že bydlí nedaleko, a Kihei, zpravený o otcově chorobě, počítal s tím, že nemůže neuspět. Buď Munisai přistoupí na jeho výzvu a jsa vážně podlomen na zdraví, podlehne v duelu, nebo na výzvu nezareaguje a tím jako by přiznal Kiheiovo vítězství. Takováto výzva byla vždy minimálně poloveřejnou záležitostí. Pokud někdo uspěl v souboji se slavným mistrem strategie, měl zajištěnou reputaci a tím i zdroj dobré obživy, například jako respektovaný učitel šermu v některém z knížectví. A jakkoliv byl Munisai už jen stínem svého někdejšího já, nesl titul „první v podnebesí“, a proto se stal vítaným terčem úmyslů druhořadého šermíře, jakým Arima Kihei byl. S čím ovšem vychytralý Kihei - a de facto nikdo - nepočítal, byla moje maličkost.

Výzvu jsem objevil, když jsem směřoval na

hodinu kaligrafie mistra Só. Právě jsem se vznášel na růžovém obláčku, když začínalo období sakur a Kjóko včera pochválila mé kaligrafické pokroky, a tak jsem si myslel, že není v podnebesí nikdo a nic, čemu bych se nepostavil. Kolem cedule s Kiheiovou výzvou stálo sročení lidu a jakýsi potulný obchodník předčítal text těm, kteří neuměli číst: „Já, Arima Kihei, mistr školy Šintó rjú, jsem se vydal na pouť válečníka, abych zdokonalil a vyzkoušel svou techniku meče. Ten, kdo si přeje utkat se se mnou mečem, nechť napíše své jméno a dobu souboje na tuto tabuli...“ Přečetl jsem si text a bylo mi vše úplně jasné. „Uhněte!“ zvolal jsem a před udivenými přihlížejícími jsem rozložil psací soupravu připravenou na kaligrafickou lekci, začernil jsem tabuli s oznámením a napsal na ni: „Pozítří, v hodinu opice, zde!“ a dopsal své jméno Mijamoto Bennosuke. Potom jsem sbalil kaligrafickou soupravu a sebestě odešel středem, následován udivenými pohledy okolních lidí. Málem k souboji vůbec nedošlo, protože když se o celé záležitosti dozvěděl nebohý mnich, myslel si, že vypustí duši.

Považoval jsem ze strategických důvodů za lepší o celé záležitosti mistru Dórinovi neříkat. Oprávněně jsem tušil, že by nesdílel mé nadšení pro chystaný duel, dorazil ale za ním do chrámu Kiheiův posel s tím, že by s panem Bennosukem rád domluvil detaily souboje. „Ale to je nesmysl! Bennosuke je támhleten kluk, kterého jste viděl na nádvoří běhat s klackem! To nemůže být soupeř zkušeného šermíře!“

Posel pochopil, zasmál se a řekl: „Rozumím, ale podle mého soudu nebude toto vysvětlení pro pana Arimu dostatečně přesvědčivé. Byl bych rád, kdybyste se mnou mohl jít do hostince, kde je ubytován, a vše mu osobně vysvětlit a omluvit se. To určitě přijme. Pojdte prosím se mnou.“

Chudák dobrý mnich neměl na vybranou a odešel s poslem na potupnou výpravu, brumlaje si: „To je ale zlobivé dítě.“ Sledoval jsem vše tajně schován za hromadou dřeva na otop v kuchyni, pevně odhodlán jít na souboj za jakoukoliv cenu.

Jak jsem se později dozvěděl, když dorazil posel s mnichem do hotelu, Arima Kihei právě popíjel v nejlepšíh rozmaru saké s jakýmsi obrem surového vzezření, který měl na stojanu na dosah těžký třístopý meč s pochvou obalenou tygří kůží, jak bývalo zvykem u starých bitevních mečů.

Dórin se mu pokorně omluvil a objasnil situaci jako mou hloupou klukovinu, obr propukl v smích a zvolal: „Tak ty už bojuješ se spratky, Arimo! No to je teda rána!“ Arima se na něj otočil: „Klid, Akijamo!“ a pak řekl zamračeně směrem k mnichovi: „Chápu, že uskutečnění souboje není možné. Protože ten, o němž hovoříme, je jen dítě, bude lépe na celou záležitost zapomenout.“

Naklonil se k němu posel, který předtím dorazil s mnichem, a zašeptal: „Ten kluk je Munisaiův syn!“

Arimovi ztvrdly rysy: „Cestuji po různých provinciích a nikdo nebude věřit, že začernění mé výzvy bylo jen dětské uličnictví. Má čest je v sázce. Žádám vás, abyste zítra dorazil s Bennosukem na místo souboje, veřejně se omluvil a vysvětlil, proč se souboj neodehraje. Tím bude má potupa odčiněna.“

Netřeba zdůrazňovat, že tímto způsobem jako by Kihei nad Munisaiem morálně zvítězil. Obr, oslovený předtím jako Akijama, se ušklíbl: „To bude pohled pro bohy, škoda, že to nemůžu vidět, musím se večer vrátit do Tadžimy. Hej, děvče, dolej nám saké! A hbitě.“

Dórin odešel s příslibem, že tak učiní. Když se

však vrátil do chrámu, povzdechl si, podíval se mi vážně do očí a pravil: „Nedá se nic dělat, Takezó, zítra budeš muset bojovat!“ Pevně jsem opětoval jeho pohled: „Jsem připraven!“

Úryvek z knihy „Mijamoto Musaši, příběh psaný mečem“ vyšel s laskavým svolením pana Jakuba Zemana

ISBN: 978-80-278-0221-0

Jakub Zeman (24. června 1975, Praha) je český japanolog, spisovatel, překladatel, emeritní kurátor asijských sbírek Národní galerie, dlouholetý člen Česko-japonské společnosti, Společnosti pro studium japonského meče (Nihontó kenkjú kai) a jeden ze zakládajících členů Czech tó-ken kai (České společnosti japonského meče). Jeho hlavní specializací jsou japonské meče, mečové záštity tsuba, necuke a japonské užití umění. Byl kurátorem řady výstav a k tématu japonské kultury hojně publikuje a přednáší. Je členem znalecké komise Asociace starožitníků, obor Asijské umění, k tomuto tématu přednáší na Rudolfské akademii.*



Konstruktivní a kontraproduktivní využití odporu v tréninku

David Alexander

4 stupně tréninku Aikido byly prezentovány v předchozím článku v Dragon Times (ročník 5, str. 31). Jsou to:

- Katai (pevný, tuhý, nepoddajný)
- Yawarakai (houževnatý, nezdolný)
- Ki-no-nagare (uvolněný)
- Ki (odvaha, mysl, energie)

Aikido je zpravidla spojováno s technikou ki-no-nagare, takže někteří lidé k tréninku přistupují výhradně jako k taneční technice. Osobně považuji za nešťastné, že je všeobecně rozšířená koncepce Aikido založena na tomto pojetí.

Abych citoval pasáž z knihy napsané mým učitelem, Morihiro Saito Senseiem (9. dan), nazvané Tradiční Aikido (Traditional Aikido), svazek 5., strana 36.“ Aikido je všeobecně považováno za reprezentanta otáčivých pohybů. Naproti tomuto tvrzení je Aikido, ve své Ki formě, nelitostným uměním zasahujícím přímo centrum odporu.“

Je životně důležité upevnit základ v Katai technikách před tím, že se přesuneme ke ki-no-nagare, a zároveň nepřestávat v tréninku Katai, abychom neztratili kontakt se základy. Člověk, který je zkušený v Katai, může lépe pochopit ki-no-nagare, ale ten, kdo trénoval pouze ki-no-nagare, často nebývá schopen pohybu, jakmile je pevně sevřen. Trénink Katai je tím, co vede žáka k souladu s realitou fyzické síly a učí, jak ji překonat i v těch nejhorších možných podmínkách.

Často se říká, že Aikido techniky nevyžadují k provádění svalovou sílu a že není

„harmonické“ odporovat partnerovi, který se pokouší předvést techniku. Ačkoli je v tomto tvrzení také kousek pravdy, je založeno na neúplném porozumění přirozenosti fyzické síly a odporu. Začátečníci v Aikido spoléhají na to, že svou svalovou silou překonají odpor. Je to přirozené a neměli by od toho být zrazováni, neboť je to vše, co v tu danou chvíli mají. Postupem času se stávají v provádění technik úspěšnějšími a k překonání odporu potřebují stále menší množství svalové síly. Současně rozvíjejí kokyu-ryoku (dechovou sílu) jako přímý důsledek jejich fyzického tréninku. Kokyu-ryoku je mnohem silnější než svalová síla, takže se techniky většinou stávají samozřejmými, i proti silnému odporu.

Po mnoha letech tvrdého a horlivého tréninku Katai se stává pravdou to, že Aikido vyžaduje minimum svalové síly.

Po mnoha desetiletích je možné dosáhnout čtvrtého stupně (Ki), který je mnohem silnější než kokyu-ryoku. Avšak začátečníci by o tom neměli přemýšlet, neboť budou jediné frustrováni.

Konstruktivní odpor není porušením harmonie, naopak, je jejím základem, protože žáci si navzájem pomáhají rozvíjet se tou nejvyšší možnou měrou.

Zkušenější cvičí při základním tréninku se začátečníky. Zkušenější žák, díky svým hlubším znalostem, je schopen vyvinout správný směr a intenzitu odporu, takže méně zkušený se musí pokusit vycítit, jak odpor zlomit a provést techniku tak, aby fungovala. Méně zkušení jsou povzbuzováni, aby odporovali zkušenějším jakýmkoli dostupným způsobem (čistou svalovou silou), takže zkušenější mohou zdokonalovat svou techniku proti plnému odporu.

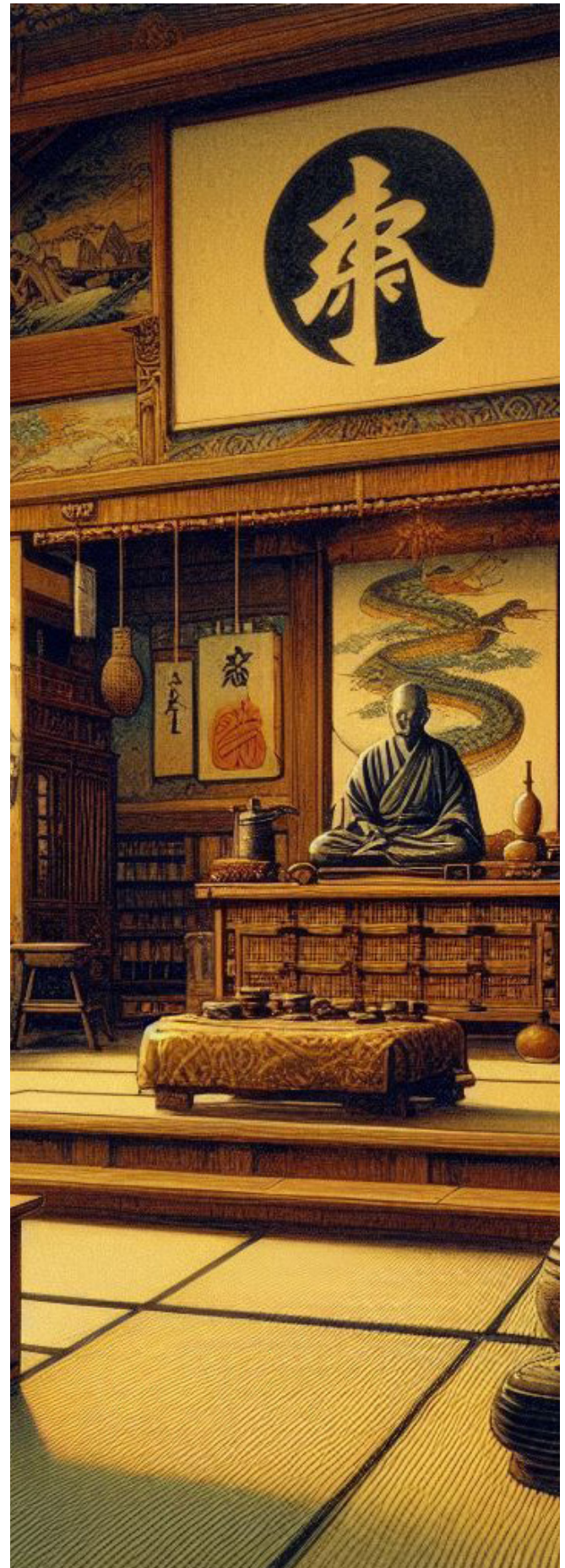
I když „taneční“ pohyby je možné se učit bez odporu, konstruktivní odpor je nezbytný proto, abychom se techniku naučili efektivně, neboť bez odporu žák nepozná, zda technika skutečně funguje. Konstruktivní odpor zajišťuje zpětnou vazbu a vedení, což je nezbytné pro efektivní vypořádání se s realitou fyzické síly.

Při základním tréninku je konstruktivní odpor využit přímo proti technice. Na vyšší úrovni může tento odpor zahrnovat nepotlačované pokusy uniknout či zvrátit techniku. Odpor je konstruktivní pouze v případě, že se u žáka projeví zlepšení a technický růst. Stupeň odporu nesmí být přehnaný, protože žáci se nikdy nenaučí techniku, pokud budou před jejím prováděním zastrašováni. Bránění žákovi v provádění techniky je o to horší, že snižuje jeho sebevědomí a hrdost.

Přiměřený stupeň odporu je takový, kdy je žák schopen dokončit techniku s vysokou obtížností. Je to také výborné fyzické cvičení, využívá mnoha svalů. Přesto musí být začátečníkům občas umožněno cvičit bez odporu, aby byli fyzicky vedeni k provedení vhodných pohybů.

Odpor je kontraproduktivní, pokud je založen na egoismu nebo na touze soutěžit, pokořit či zastražit partnera v tréninku. Za žádných okolností by neměl být partner vědomě zraněn či vystaven nebezpečné situaci. Smyslem konstruktivního odporu je pomoci partnerovi naučit se techniku efektivně, což opačně působící odpor neumožňuje.

Závěrem lze říci, že Aikido vyžaduje málo svalové síly, pokud se ho učíte správně a že odpor není harmonický, pokud je nevhodně zvolen. Takže, svalová síla a konstruktivní odpor jsou životně důležitými součástmi tréninku Aikido a základními stavebními kameny na cestě k vyššímu stupni.



Dobro a zlo

Taira Šigesuke

Antonín Nowak

Pokud je uznáno a přijato, že válečníci musejí chápat dobro a zlo a snažit se konat dobro a vyhýbat se zlu, pak je cesta válečníků živá.

Správné a špatné znamená dobré a zlé. Správné je dobré, špatné je zlé. Běžně lidé nejsou zcela zbaveni chápání dobra a zla, správného a špatného, ale připadá jim nudné a únavné jednat správně a usilovat o dobro. Jednat špatně a chovat se špatně je zábavné, a tak tíhnou k věcem, které jsou špatné a zlé, a stává se pro ně únavným jednat správně a pěstovat dobro.

O naprostém hlupákovvi, který nedokáže rozlišit dobro a zlo nebo správné a špatné, nemá cenu ani mluvit. Jakmile jednou rozlišíte, že je něco špatné a zlé, vyhýbat se požadavkům a spravedlnosti a dělat to, co je špatné, není přístupem válečníka. To je ztělesněním nezralosti moderní doby. Původ tohoto postoje by se dal přičíst nedostatku vytrvalosti u lidí. Nedostatek vytrvalosti zní sice dobře, ale nakonec zjistíte, že ve skutečnosti pramení ze zbabělosti.

Proto válečníci považují za zásadní mít se vždy na pozoru před špatností a usilovat o dobro.

Je několik způsobů, jak jednat správně.

Dejme tomu, že se váš známý nebo příbuzný vydává na cestu, a má sto uncí zlata a chce je nechat u vás doma až do návratu, místo aby si dal tu práci a vezl si je s sebou. Předpokládejme, že zlato od

něj vezmete a uložíte ho na místo, kde ho nikdo nenajde. Nyní předpokládejme, že váš známý během cesty zemře, třeba na otravu jídlem nebo stížen srdeční příhodou. Nikdo jiný neví, že své zlato nechal doma, a nikdo jiný už vůbec neví, že ho máte vy.

Pokud za těchto okolností nemyslíte na nic jiného než na zármutek nad onou tragédií a přítomnost zlata bez váhání oznámíte příbuzným zemřelého a co nejdříve jim ho pošlete, pak lze skutečně říci, že jste konali dobro.

Nyní předpokládejme, že onen muž se zlatem byl jen jakýsi známý, a ne zas až tak blízký přítel. O zlatě, které u vás zanechal, nikdo neví, takže se na něj nikdo nebude ptát. Náhodou se nacházíte v ekonomicky vypjaté situaci, takže to vypadá, že se na vás usmálo štěstí. Proč o tom prostě nepomlčet?

Zastydíte-li se, že vás takové myšlenky napadají, tak si to rozmyslíte a zlato vrátíte právoplatným dědicům. Dalo by se tedy říci, že jste z pocitu studu vykonali dobro.

Nyní předpokládejme, že se o zlatě dozví někdo z vaší domácnosti; možná vaše manželka, děti nebo někdo ze služebnictva. Předpokládejme, že zlato vrátíte oprávněným dědicům ze studu či z obavy z nekalých úmyslů, které by někdo z vaší domácnosti snad mohl mít, a také ze strachu z právních důsledků. Pak by se dalo říci, že jednáte správně ze studu ve vztahu k ostatním. I v takovém případě by se o vás dalo říci, že jste člověk, který ví, co je správné, a také to dělá.

Co byste však dělali, kdyby o tom vůbec nikdo nevěděl?

Postup zdokonalování se ve správném jednání začíná strachem z neúcty ze strany blízkých, počínaje rodinou a služebnictvem, pak postupuje ke zdržování se špatného jednání a k vědomému konání správného ze strachu, že se vystavíte hanbě a že vás celá společnost odsoudí a zesměšní. Pokud to děláte, stane se to vaším přirozeným zvykem, takže si nakonec vypěstujete mysl, která dává přednost tomu, co je správné, a pohrdá špatným jednáním. V souvislosti s bojovou statečností navíc platí, že ty, kdo se narodili stateční, nezlomí šípy ani střelba na bitevním poli, ať už je jakkoli silná; ze svých těl si vytvoří štít, spoutání oddaností a povinností. Odvaha jejich vpřed kráčejícího ducha se nakonec projeví i tělesně, takže je jen přirozené, že jsou také skvělí v boji a tudíž není zapotřebí jejich skutky nijak obzvláště vychvalovat.

Jsou i tací, kteří v nebezpečí váhají, srdce jim buší a kolena se třesou, přesto jdou vpřed spolu s těmi statečnými, vědomi si toho, že pokud jejich druhové uvidí, že nejdou s nimi, budou později vystaveni posměchu. Ačkoli jsou mnohem horší než ti výše uvedení přirozeně stateční, jak tím procházejí znovu a znovu, bojují v jedné bitvě za druhou, dokud si nepřivyknou, nakonec se jejich mysl ustálí a stanou se z nich chvályhodní válečníci, silní a pevní, nelišící se tolik od těch, kteří jsou stateční ze své přirozenosti.

Když tedy dojde na správné jednání a odvahu, nezbyvá nic jiného než pocit studu. Pokud konáte špatné, aniž byste se starali o to, co lidé řeknou, nebo pokud jste zbabělí, aniž byste se starali o to, že se vám lidé budou smát pro vaši bezpáteřnost, není ničeho, čemu byste se mohli naučit.

**„Pravé vítězství je vítězství nad sebou samým.“
Cukahara Bokuden (1489 - 1571)**

Úryvek z knihy „Dobro a zlo“ z knihy „Bušidó cesty samuraje“
vyšel s laskavým svolením
pana Antonína Nowaka.

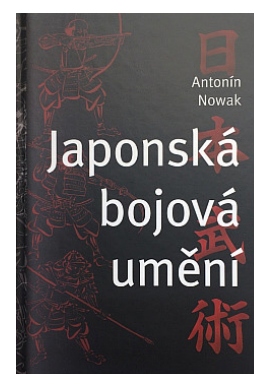
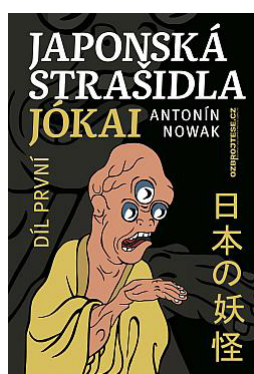
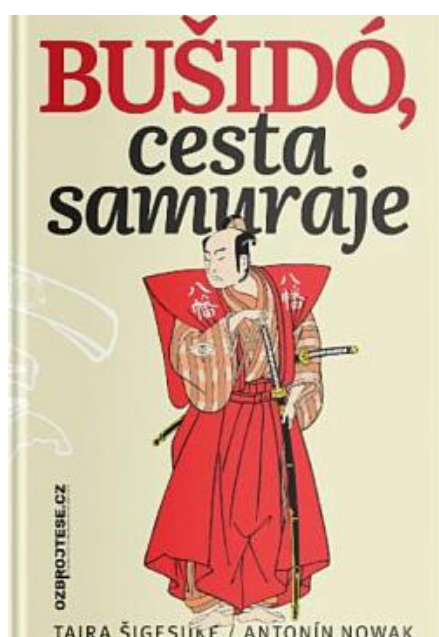
Další knihy najdete na adrese: <https://www.ozbrojtese.cz/>

*Knih **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.*

*Knih, 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 výzám, 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 knih 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 knih, která by neměla chybět v knihovně žádného obdivovatele Japonska, milovníka historie, filozofie či bojových umění.*



Vědomosti jsou zbraň, a proto se ozbrojte !

Aikidó se cvičí s lidmi

Zdenko Reguli

Aikidó je cestou individuálního rozvoje prostřednictvím pomoci jiným lidem. Aikido cvičí lidi s jinými lidmi. Je to bojové umění propagující lidskost, humanizmus, učí vážit si jiných a pomáhat jim. Jestli někdo řekne, že cvičí aikidó jenom sám pro sebe, pak to, co cvičí, nemůže být aikidó. Některá cvičení se sice praktikují samostatně, těžiště však zůstává ve cvičení s partnerem nebo partnery

Tandoku renšú jsou samostatná cvičení. Zejména se zbraněmi je zde široký prostor pro individuální seberealizaci. Cvičení základních technik a kata je nejenom dobrým způsobem k tělesnému zdokonalování se, ale i metodou duševní relaxace. Pomocí tandoku renšú se nacvičují i základní dovednosti a do určité míry se dají imitovat pohyby technik s partnerem. Rozvíjí se představitost a samostatnost studenta. Pomoc jiným je založena na předpokladu, že pomáhající dokáže pomoci sám sobě. To platí stejně v oblasti rozvoje těla i ducha.

Džijugi, jeden uke, jeden tori je základním vztahem dvou partnerů. Student aikidó většinu času při cvičení spolupracuje s jedním partnerem. Tento vztah je nejjednodušším ze všech vztahů a dává pocit rovnosti šanci. Umožňuje koncentrovat se jenom jedním směrem, učí nerozptylovat se okolím.

Futari gake: cvičení se dvěma partnery. Je to pokročilejší způsob cvičení a to pro toriho stejně, jako pro oba uke. Útočníci se musí naučit spolupracovat v útoku, neustále zaměřovat toriho. Oba se musí neustále pohybovat a snažit se využívat

celý prostor kolem obránce. Taktika aikidó je založena na zneškodnění útoku, ne lidí, kteří jsou jeho nositeli. Tori se proto dívá na útok jako na celek a vnímá oba partnery jako jednotu.

Sannin gake je cvičení se třemi uke a je důležité pro uvědomění si prostoru. Dva uke při cvičení futari gake mohou útočit ze dvou stran, mezi nimi je možno vytýčit přímou nebo zakřivenou linii. Tři uke představují tři body trojúhelníku, nejjednoduššího plošného útvaru, představují nejenom čáru, ale i prostor. Sannin gake je výrazným mezníkem v rozvoji toriho schopnosti správného pohybu v prostoru.

Taninzu gake: souhrnný název pro cvičení s více partnery. Zahrnuje sice i futari gake a sannin gake, ale používá se ve smyslu práce s více než třemi uke. Všichni uke neustále útočí. Po každém pádu rychle vstanou a přibližují se k torimu. Tori je musí všechny udržet v pohybu tak, aby byl v každém okamžiku v dosahu jenom jednoho ukeho.

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



Metody cvičení

Zdenko Reguli

Knaučení se aikidó se využívají různé cesty. Z mnohých vybereme čtyři hierarchicky seřazené podle obtížnosti. Partneři si navzájem pomáhají. Ulehčují si učení. Aby se mohli naučit dobře cvičit, vzájemně si vytvářejí různé těžké podmínky. Obtížnost je posouvá kupředu, dostávají se za hranice svých stávajících technických dovedností.

Partneři si cvičení dělají tak těžké, aby je ještě mohli vykonat, ale aby neustrnuli na stejné úrovni, aby je to posouvalo dále a dále. Nejdříve si maximálně ulehčují vykonání techniky, postupně její průběh ztěžují. Začínají aktivní a pasivní pomocí, pokračují pasivním odporem a končí aktivním odporem.

Metoda aktivní pomoci je založena na spojení práce obou partnerů tak aby dospěli k určené technice. Touto metodou by měli cvičit, a také intuitivně cvičit, začátečníci. Uke se aktivně snaží dostat do určené polohy a sám se torimu vloží do techniky. V této metodě je vhodné, když uke zná techniku a může do ní toriho navádět. Uke se pohybuje ve směru techniky, schválně si do ní nabíhá. Uke i tori si navzájem tolerují svoje chyby. V této metodě je důležité naučit se výchozí a konečnou polohu, které mají oba partneři dosáhnout.

Metoda pasivní pomoci: charakterizuje ji volný pohyb ukeho. Používá se při vyučování pokročilejších začátečníků. Uke se pohybuje ve správných polohách a tak volně, aby ho mohl tori lehce vést. I když toriho technika nebude dokonalá, uke neodporuje a poddává se pohybu. To vyžaduje rozvíjení specifického citu pro partnera, pro sílu a směr jeho pohybu. V této metodě je důležité

naučit se základní průběh techniky a hlavně nejdůležitější fáze.



Metoda pasivního odporu: uke se učí pohybovat velmi pevně v přesných polohách bez otevírání se. Tori musí hledat zcela přesný směr správného pohybu, uspěje jenom s dostatečně dobrou technikou. Uke jako by byl líně těžký. Oba partneři musí být technicky dostatečně vyspělí. V této metodě je důležité naučit se přesnosti, preciznosti a důraznosti pohybu.

Metoda aktivního odporu: Tato metoda je nejvyšším stadiem studia techniky, její konstrukce. Je vyhrazena pokročilým cvičencům. Má znaky šinken šobu, skutečného boje. Uke se vši snahou odporuje torimu, hledá každou skulinku, kterou se může dostat k partnerovi a pokračovat v kašaki učí, nepřetržitým útokem. Tori za dodržení všech principů aiki a maximálního úsilí pracuje s partnerem. Čím více uke ztěžuje torimu vykonávání techniky, tím dál se mohou posunout hranice jejich individuálního rozvoje.

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

Vzpomínky starého aikidoky při příležitosti 30. výročí založení klubu

Sedím a s nostalgií vzpomínám na stovky až tisíce hodin strávených na tatami doma i v zahraničí. Vzpomínám na bolavé svaly a klouby, propocená kimona, píchání v zádech ráno po probuzení. Vzpomínám i na radost, kterou mi cvičení na tatami dalo. Byly i chvíle, kdy jsem ztrácel motivaci a smysl dalšího cvičení. Vždy jsem ale našel impuls do další práce.

Začalo to někdy v roce 1993, kdy jsme se setkali s Alešem Kubelkou a Davidem Mičanem v Kulturním středisku Staroměstská v kroužku Aikida. Kroužek vedl lingvisticky vybavený (pro nás tehdy starší pán - asi 57 let) se zájmem o východoasijskou kulturu Borek David. O aikido tolik nešlo, zkoušeli jsme pády a nějaké základní pohyby. Sami jsme se pak v lese za sídlištěm Máj snažili procvičovat základní techniky podle okopírovaných knih.

Zájem o Aikido nás přivedl i do oddílu VŠ Slavia. Aleš a David se zúčastnili v srpnu 1994 Letní školy v Hranicích na Moravě pořádané ČAA (Česká asociace aikido) vedené Danielem Vetterem. Zde také skládali své první zkoušky. V dalším školním roce jsme stále pokračovali v cvičení, Aleš zařídil prostory – tělocvičnu v Rožnově. Tak jsme se začlenili do DDM.

Založili jsme svůj klub pod patronací Pepíka Tomana (tehdy 2. dan)

Jako sesterský oddíl jsme přejali název Mei shin kai.

Pepa Toman nás jezdil trénovat 1x týdně. Pořádali jsme první nábor a Aleš vedl další tréninky v týdnu. Od března 1995 jsme se stali členy ČAA. 1. 9. 1995 byl náš klub zaregistrován na MV ČR. Účastnili jsme se seminářů pořádaných ČAA, sami jsme též zvali učitele do našeho dojo.

První větší akce byla letní škola vedená p. Ikedou (7. dan) v Č. Budějovicích. V polovině roku 1997 jsme změnili název klubu na současný Sei Shin (Mei i Sei mají podobný význam).

Dále jsme jezdili na semináře učitelů ČAA, účastnili jsme se dalších LŠ. V r. 1995 jsme navštívili seminář Nishio senseje, který udivoval svým pojetím Aikida. Byli jsme též na 1. semináři F. Noela.

Pro rozdílné názory (nejen na pořádání seminářů) jsme byli vyloučeni 28. 3. 1997 z ČAA. Vstoupili jsme do další organizace v ČR, do ČFAI.



V r. 1999 jsme se zúčastnili cvičení v rámci oslav švýcarského aikida v Basilei. Krom mnoha japonských učitelů jsme se setkali s aikidem Ch. Tissiera. Tohoto učitele jsme pak sledovali na seminářích v okolních státech.

Navštěvovali jsme učitele ČFAI, též učitele ČKBU (Česká komise bojových umění), později BA (Bohemia aikikai). Za významné jmenuji (omlouvám se těm, na které jsem zapomněl) O. Malina, Jan Mareš, P. Krumphanzl, Z. Reguli, J. Marek, J. Šíp, S. Vaillant, R. Stoklasa, M. Bañas, M. Mynář, J. Basl, ze zahraničních pak F. Noel, S. Nishio, K. Tanaka, S. Stenudd, U. Evans, S. Stevens, sensei G. Veneri, sensei Asai, P. Gouttard, J. Roche, V. Wriesman, M. Shimizu, P. Mueller, K. Iwaza, G. Mezzo, R. Marticci, B. Gonzales, sensei Takemori a další.

Aleš domluvil i výuku základů karate (V. Liška) a cvičení s mečem (V. Hyndrák) k pochopení některých útoků a manipulace s mečem.



Někteří z nás v těchto bojových uměních (Karate, Iaido) dál pokračovali a procvičili se až k získání danových stupňů.

Jak se klub rozrůstal, poznávali jsme i další japonské i nejpanské učitele reprezentující i jiné směry aikida (sensei Tamura, sensei Kern a jiní). Po celé republice i v zahraničí jsme se účastnili řady Letních škol. Pravidelné byly zájezdy za senseiem Noelem do Francie.

V r. 2001 navštívili někteří LŠ Endo senseje v Lichtenštejnsku. Zde byl navázán také kontakt a následná spolupráce s Ulli Kubeczkem a Dirkem Mullerem, kteří v následujících letech několikrát do roka vedli seminář v našem dojo. Jezdili jsme za nimi i mimo České Budějovice i mimo ČR.

Za sensejem Endem jsme pak jezdili cvičit nejen v tuzemsku, ale i do okolních států.





Počátek nového tisíciletí zastihl oddíl v rozkvětu - přes 50 dospělých a kolem 30 dětí.

Někdy i 5 až 10 dospělých se několikrát do měsíce účastnilo seminářů v ČR, SR i v zahraničí.

V našem cvičení se prolínaly vlivy různých učitelů v pojetí aikida. Zkoušky se dělaly po linii ČFAI (F. Noel, později jeho žáci), někteří pak v rámci BA, později Czech Aikidokai (Nishio sensei, K. Tanaka)

Někdy v této době vznikla též „kulturní sekce“ starající se i o náš kulturní rozvoj (pořádala koncerty i zábavy v KS Včelná).

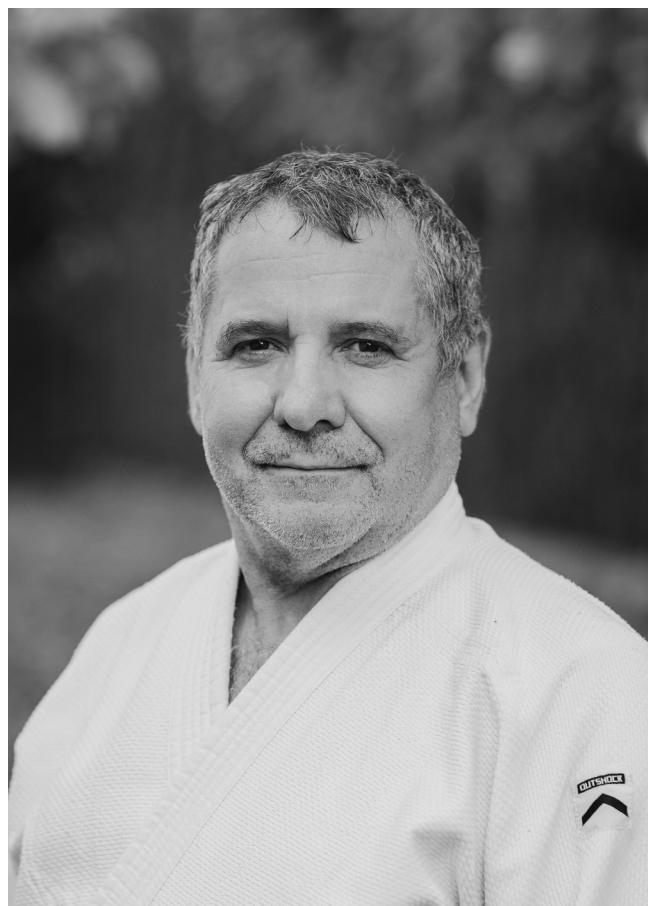
Tak, jak šly roky dále, měnila se i tvář našeho klubu. Mnozí odešli, mnozí dospěli v rodiče, někteří i v prarodiče. Někteří navštívili i

Japonsko, kolébku našeho bojového umění. Z původních „otců zakladatelů“ jsme už zůstali pouze Aleš, David a já.

Jezdí k nám noví učitelé (J. M. Sevilla), máme své pravidelné semináře, své

nás i v zahraničí. Jsou tu i noví, perspektivní členové, které čeká dlouhá, nelehká, ale krásná cesta AIKI.

V Českých Budějovicích 10. 2. 2025
zavzpomínal Václav Čaloun



AIKIDO

Kvíz

1) Kterého roku Morihei Ueshiba obdržel menkyo kaiden od Sokaku Takedy?

- a) 1908
- b) 1912
- c) 1915

2) Jaký titul byl Morihei Ueshibovi udělen v roce 1940 japonskou vládou?

- a) Shihan
- b) Meijin
- c) Hanshi

3) Který samurajský klan je spojen s Daito-ryu, ze kterého aikido pochází?

- a) Minamoto
- b) Takeda
- c) Date

4) Jaké bylo skutečné jméno Ueshibova otce?

- a) Yoroku
- b) Ryohei
- c) Yoritomo

5) Jak se jmenuje dojo, které Morihei Ueshiba založil v roce 1931?

- a) Kobukan
- b) Hombu Dojo
- c) Yoshinkan

6) Který princ navštívil Morihei Ueshibu v Hombu Dojo v roce 1935?

- a) Princ Chichibu
- b) Princ Takamatsu
- c) Princ Mikasa

7) Jak se jmenuje technika, kde se využívá kombinace bočních a přímých pohybů?

- a) Kaiten Nage
- b) Kote Gaeshi
- c) Irimi Nage

8) Kdo byl zakladatelem školy Yoseikan Aikido?

- a) Minoru Mochizuki
- b) Koichi Tohei
- c) Morihiro Saito

9) Jaké je jméno syna Morihei Ueshiby, který pokračoval v tradici aikida?

- a) Kisshomaru Ueshiba
- b) Moriteru Ueshiba
- c) Seigo Ueshiba

10) Jaký je význam slova „Tai-no-henka“ v aikido terminologii?

- a) Změna těla
- b) Kruh těla
- c) Linie těla

11) Jak se jmenuje technika, kde se provádí rotace s partnerem na zemi?

- a) Kaiten Nage
- b) Nikkyo
- c) Kokyu Nage

12) Kdo byl hlavním instruktorem Hombu Dojo v roce 1956?

- a) Koichi Tohei
- b) Morihiro Saito
- c) Hiroshi Tada

13) Jaký je termín pro „Kruhový pohyb těla“?

- a) Tenkan
- b) Kaiten
- c) Sankaku

14) Jaké je jméno knihy, kterou napsal Kisshomaru Ueshiba o aikidu?

- a) The Spirit of Aikido
- b) Aikido and the Harmony of Nature

c) Budo: Teachings of the Founder of Aikido

15) Jaký je termín pro techniku, kde se provádí rotační pohyb na zemi?

- a) Kaiten Nage
- b) Shiho Nage
- c) Sutemi Waza

16) Jaké je jméno organizace, kterou založil Morihiro Saito po smrti Morihei Ueshiby?

- a) Iwama Ryu
- b) Yoshinkan Aikido
- c) Ki Society

17) Co znamená termín „Shiho“ v aikido?

- a) Čtyři směry
- b) Dva směry
- c) Tři směry

18) Kdo byl prvním zahraničním žákem Morihei Ueshiby?

- a) André Nocquet
- b) Terry Dobson
- c) Steven Seagal

19) Jaké je jméno techniky, kde se využívá tlak na nervové body a kontrola?

- a) Sankyo
- b) Yonkyo
- c) Gokyo

20) Jaký je význam termínu „Randori“ v aikidu?

- a) Cvičení s více útočníky
- b) Cvičení s jedním partnerem
- c) Meditace

- 21) Kdo byl hlavním instruktorem aikida v USA v 60. letech?
 a) Koichi Tohei
 b) Yoshimitsu Yamada
 c) Seiji Nishio
- 22) Co znamená „Kokyu Dosa“?
 a) Dechové cvičení
 b) Rotace těla
 c) Boční pohyb
- 23) Jaký je název techniky, kde se využívá úder na zranitelná místa?
 a) Atemi
 b) Irimi
 c) Tenkan
- 24) Kdo byl zodpovědný za šíření aikida v Evropě v 50. letech?
 a) Minoru Mochizuki
 b) Kenshiro Abbe
 c) Kazuo Chiba
- 25) Jaký je termín pro techniku, kde se provádí tlak na klouby?
 a) Nikyo
 b) Ikkyo
 c) Sankyo
- 26) Jaké je jméno dojo, které bylo založeno v Iwamě?
 a) Iwama Dojo
 b) Hombu Dojo
 c) Yoshinkan Dojo
- 27) Jaký je termín pro „Přímý útok“ v aikido?
 a) Irimi
 b) Atemi
 c) Tenkan
- 28) Kdo byl hlavním instruktorem aikida v Kanadě v 70. letech?
 a) Robert Nadeau
 b) Terry Dobson
- c) Mitsunari Kanai
- 29) Co znamená termín „Kaeshi Waza“?
 a) Obrácení techniky
 b) Boční pohyb
 c) Rotace
- 30) Jaké je jméno první knihy, kterou napsal Morihei Ueshiba o aikidu?
 a) Budo Renshu
 b) The Art of Peace
 c) Aikido and the Dynamic Sphere
- 31) Jaký je význam slova „Zanshin“?
 a) Trvalé vědomí
 b) Náhlá akce
 c) Pohybová rovnováha
- 32) Jaké je jméno organizace, kterou založil Koichi Tohei po odchodu z Hombu Dojo?
 a) Ki Society
 b) Iwama Ryu
 c) Yoshinkan Aikido
- 33) Kdo byl hlavním instruktorem aikida v Austrálii v 80. letech?
 a) Seiichi Sugano
 b) Yoshimitsu Yamada
 c) Morihiro Saito
- 34) Jaký je termín pro techniku, kde se využívá kruhový pohyb a úder?
 a) Tenchi Nage
 b) Shiho Nage
 c) Kaiten Nage
- 35) Co znamená termín „Mushin“ v aikidu?
 a) Prázdňá mysl
 b) Plňá mysl
 c) Rychlý pohyb
- 36) Jaké je jméno syna Kisshomaru Ueshiby, který pokračuje v tradici aikida?
 a) Moriteru Ueshiba
 b) Mitsuteru Ueshiba
 c) Hiroshi Ueshiba
- 37) Jaký je význam termínu „Hanmi“?
 a) Poloha těla
 b) Úder
 c) Technika
- 38) Jaké je jméno první ženy, která získala černý pás v aikidu?
 a) Yasuko Kimura
 b) Takako Kunigoshi
 c) Michiko Kato
- 39) Kdo byl hlavním instruktorem aikida ve Francii v 60. letech?
 a) André Nocquet
 b) Christian Tissier
 c) Kenji Shimizu
- 40) Co znamená termín „Tai Sabaki“ v aikidu?
 a) Pohyb těla
 b) Rotace pánve
 c) Boční krok

Správné odpovědi:

- 1) c) 1915
- 2) b) Meijin
- 3) b) Takeda
- 4) a) Yoroku
- 5) a) Kobukan
- 6) b) Princ Takamatsu
- 7) a) Kaiten Nage
- 8) a) Minoru Mochizuki
- 9) a) Kisshomaru Ueshiba
- 10) a) Změna těla
- 11) c) Kokyu Nage
- 12) a) Koichi Tohei
- 13) b) Kaiten
- 14) a) The Spirit of Aikido
- 15) c) Sutemi Waza
- 16) a) Iwama Ryu
- 17) a) Čtyři směry
- 18) a) André Nocquet
- 19) b) Yonkyo
- 20) a) Cvičení s více útočníky
- 21) b) Yoshimitsu Yamada
- 22) a) Dechové cvičení
- 23) a) Atemi
- 24) b) Kenshiro Abbe
- 25) c) Sankyo
- 26) a) Iwama Dojo
- 27) a) Irimi
- 28) c) Mitsunari Kanai
- 29) a) Obrácení techniky
- 30) a) Budo Renshu
- 31) a) Trvalé vědomí
- 32) a) Ki Society
- 33) a) Seiichi Sugano
- 34) c) Kaiten Nage
- 35) a) Prázdňá mysl
- 36) b) Mitsuteru Ueshiba
- 37) a) Poloha těla
- 38) b) Takako Kunigoshi
- 39) a) André Nocquet
- 40) a) Pohyb těla

Foto z průběhu 30. let oddílu.





Budeme moc rádi, když napíšete krátký článek, úvahu,
reportáž z některého semináře či tréninku.
Vaše práce prosím zasílejte do 15.6.2025 na:
jan.pertlicek@post.cz
Děkujeme.

Čínský čaj

Čaj je nedílnou součástí čínské kultury a má tisíciletou historii. V Číně se pěstuje několik druhů čaje, z nichž každý má své unikátní vlastnosti a tradiční zpracování. Pojdme se ponořit do fascinujícího světa čínského čaje.

Druhy Čaje

Čínský čaj lze rozdělit do několika základních kategorií:

Zelený čaj: Nejsvětlejší a nejméně oxidovaný čaj. Je oblíbený pro svou svěžest a jemné chutě. Mezi známé druhy patří:

Longjing (Dračí studna): Svěží a jemný čaj s lehce oříškovou chutí.

Biluochun (Smaragdové spirály jara): Jemný a svěží čaj s ovocnými tóny.

Černý čaj: Plně oxidovaný čaj s bohatou, plnou chutí. Známé druhy zahrnují:

Dianhong: Bohatý a sladký čaj z provincie Yunnan.

Keemun: Jemný a aromatický čaj s lehce květinovými tóny.

Oolong: Polozelený čaj, který je někde mezi zeleným a černým čajem. Oolongy mají komplexní chuťové profily. Mezi populární druhy patří:

Tieguanyin (Železná bohyně milosrdenství): Aromatický a květinový čaj s jemným nádechem orchidejí.

Da Hong Pao (Velké červené roucho): Silný a bohatý čaj s hlubokými zemními tóny.

Bílý čaj: Minimálně zpracovaný čaj s jemnou, květinovou chutí. Mezi známé druhy patří:

Baihao Yinzhen (Stříbrné jehly): Jemný a sladký čaj s lehkou květinovou chutí.

Bai Mudan (Bílá pivoňka): Jemný a svěží čaj s květinovými a ovocnými tóny.

Tmavý čaj: Zahrnuje fermentované čaje, jako je:

Pu-erh: Silný a zemní čaj, který zraje a zlepšuje se s věkem.

Žlutý čaj: Vzácný a náročný na výrobu. Chuť je jemná a hladká, podobná zelenému čaji, ale s méně trpkostí. Příkladem je:

Junshan Yinzhen: Jemný a sladký čaj s lehce květinovým aroma.

Zpracování Čaje

Proces zpracování čaje se liší v závislosti na druhu čaje. Obecně zahrnuje několik kroků:

Sběr: Ručně nebo strojově se sbírají listy čaje.

Oxidace: Proces, při kterém listy mění barvu a chuť. Černý čaj je plně oxidovaný, zatímco zelený čaj je minimálně oxidovaný.

Sušení: Listy se suší, aby se zastavila oxidace a zachovala se jejich chuť.

Formování: Čajové lístky se tvarují do různých tvarů, jako jsou jehly, perly nebo spirály.

Pečení: Některé čaje se pečou, aby se zvýraznily jejich chutě a prodloužila se trvanlivost.

Historie Čaje

Čaj má v Číně dlouhou historii sahající až do doby dynastie Shang (1600–1046 př. n. l.). Podle legendy byl čaj objeven císařem Shen Nongem, když náhodně spadly čajové lístky do jeho vařené vody. Čaj se stal populárním nápojem během dynastie Tang (618–907) a rozšířil se do dalších částí světa přes hedvábnou stezku.

Čajová Kultura

Čínská čajová kultura zahrnuje nejen pití čaje, ale také umění jeho přípravy a servírování. Čajové ceremonie, jako je Kung Fu Cha, jsou formální a esteticky zaměřené na maximální prožití čaje. Čajovny jsou místa setkávání, meditace a relaxace, kde se čaj pije pomalu a s úctou.

Regiony

Některé z hlavních čajových regionů v Číně zahrnují:

Zhejiang: Domov známého Longjing čaje.

Fujian: Známy pro produkci Oolong a bílého čaje.

Yunnan: Oblast, kde se vyrábí Pu-erh čaj.

Anhui: Region slavný pro černý čaj Keemun.

Hunan: Producent tmavých čajů, jako je Anhua.

Sichuan: Producent zelených a tmavých čajů.

Legenda o objevu čaje

Podle jedné z nejstarších legend byl čaj objeven čínským císařem Shen Nongem v roce 2737 př. n. l. Shen Nong byl známý jako „Božský farmář“ a věřil, že pití vařené vody je důležité pro zdraví. Jednoho dne, zatímco vařil vodu pod stromem, do jeho šálku náhodou spadly listy čajovníku. Voda se zbarvila a začala vonět. Když ji císař ochutnal, zjistil, že nápoj je osvěžující a léčivý. Takto byl podle legendy čaj objeven.

Legenda o Lu Yu, „Svatém čaji“

Lu Yu, známý také jako „Čajový mudrc“, je historickou postavou, která žila v 8. století během dynastie Tang. Podle legendy byl Lu Yu opuštěn jako dítě a vychováván mnichy. V klášteře se naučil umění čaje a napsal první komplexní knihu o čaji nazvanou „Cha Jing“ (Klasika čaje). Lu Yu je dodnes uctíván jako patron čaje a jeho odkaz žije v čínské čajové kultuře.

Legenda o Tieguanyin

Tieguanyin, což znamená „Železná bohyně milosrdenství“, je slavný čajový kultivar a také název krásné legendy. Podle příběhu žil chudý farmář jménem Wei, který navštěvoval opuštěný chrám bohyně Guanyin. Chrám byl zanedbaný a prázdný, takže Wei pravidelně čistil a opravoval chrám na vlastní náklady. Jedné noci se mu ve snu zjevila bohyně Guanyin a řekla mu, že za jeho oddanost obdrží poklad. Wei našel malý čajový keř, který zasadil a pěstoval. Čaj z tohoto keře měl vynikající chuť a aroma a stal se známým jako Tieguanyin.

Legenda o Biluochun

Biluochun, což znamená „Smaragdové spirály jara“, je jemný zelený čaj s dlouhou historií. Podle legendy byla jedna jarní rána dívka sbírající čajové lístky na horách Taihu Lake, když ji překvapil silný vítr. Vítr foukal listy kolem jejího těla a dívka zjistila, že listy mají nádhernou vůni. Vzala je domů a sušila na slunci, což vytvořilo spirálovitý tvar čaje. Tento čaj se stal známým jako Biluochun.

Legenda o Dračí studně

Longjing, což znamená „Dračí studna“, je jeden z nejznámějších čajů v Číně. Legenda říká, že v dávných dobách bylo ve vesnici Dračích studní období sucha. Obyvatelé vesnice se modlili u staré studny, kde podle pověsti sídlil drak. Po dlouhé době se objevil

drak a způsobil déšť, který zachránil vesnici. Obyvatelé na památku tohoto zázraku pojmenovali čaj podle studny.

Tyto legendy nejenže ilustrují bohatou historii a tradice čaje v Číně, ale také ukazují, jak hluboce zakořeněný je čaj v čínské kultuře a mytologii.

Závěr

Čínský čaj je fascinující svět plný rozmanitých chutí, bohaté historie a hluboké kultury. Od různých druhů čajů po tradiční čajové ceremonie a významné regiony, každý aspekt přináší jedinečný pohled na to, jak čaj ovlivňuje čínskou společnost a každodenní život. Příště, když si budete užívat šálek čínského čaje, vzpomeňte si na jeho bohaté dědictví a proces, který za ním stojí.



Rjote dori kokjú nage



Uke: Uchopí partnera oběma rukama. Rjote dori je souměrný oboustranný útok, jakoby zdvojené gakuhanmi katate dori



Tori: sklouzne přední nohou šikmo vpřed, na úroveň partnerovy přední nohy, provede tenkan a pravou rukou zespoda přechytí ukeho pravé zápěstí. Narovná před svým centrem obě paže a tlačí partnera před sebe. Vykročí přední nohou vpřed.

Uke: je vychýlen nahoru a vpřed. Protože je veden partnerem, vykročí zadní nohou vpřed.

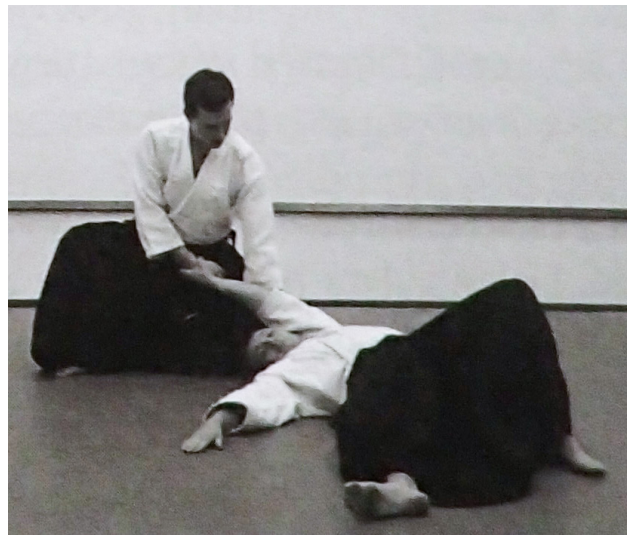


Tori: vede partnera dále vpřed před svým centrem, sníží těžiště a položí partnera na zem.

Uke: provede mae ukemi, pád vpřed.

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

Rjote Dori Kubi Nage



Uke: uchopí partnera oběma rukama se současným mírným posunem do strany, mimo směru partnerova hanmi.

Tori: provede otočení irimi tenkan vykročením zadní nohou vpřed před partnera a otočením se okolo této nohy o 180° do partnerova směru. Zvedne při tom levou paži před hlavu partnera a uchopí s ní ukeho šíji. Pravou paži natahuje před sebe. Při otáčení, jakoby vodorovně řezal kolem sebe.

Uke: je blokován partnerovou paží, svírající jeho krk, a současně vychylován dopředu.

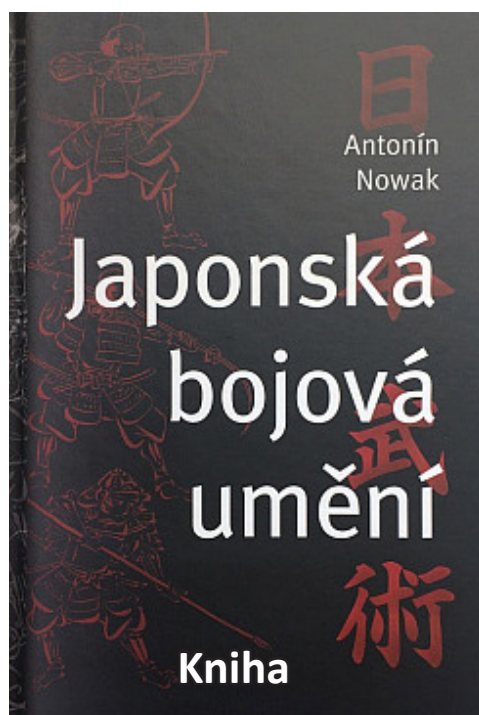


Tori: zlehka se pootočí v polovičním ka-iten vpravo a doklekně na levé koleno. Levou paži (kterou pevně svírá ukeho krk) tlačí před sebe a dolů, jako by chtěl položit partnerovu hlavu na zem. Pravou paži přitom neustále natahuje vpřed.

Uke: provede mae ukemi.

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

Kulturní okénko - knihy, filmy.

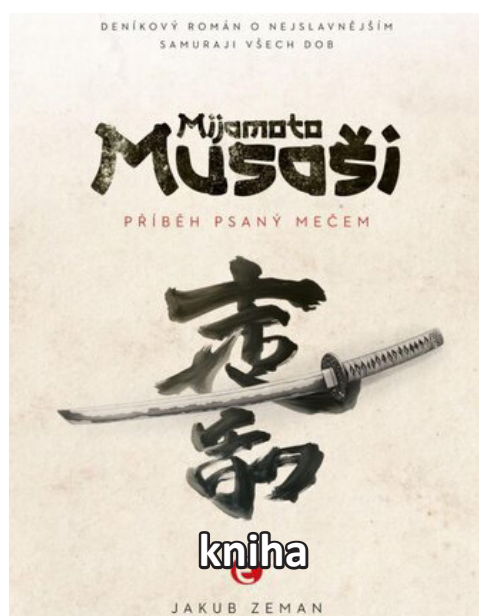


Knihy je určena všem zájemcům o bojová umění a také těm, kteří chtějí proniknout hlouběji do japonské kultury. Velká pozornost je věnována historickým reáliím a souvislostem, zbraním samurajů, neobvyklým dovednostem i pomůckám, které musel středověký bojovník ovládat, pokud chtěl přežít v každodenním boji na život a na smrt. Obsahuje přes tři sta padesát dobových ilustrací a na více než čtyři sta stranách se podrobně věnuje všem aspektům života tehdejších válečníků.

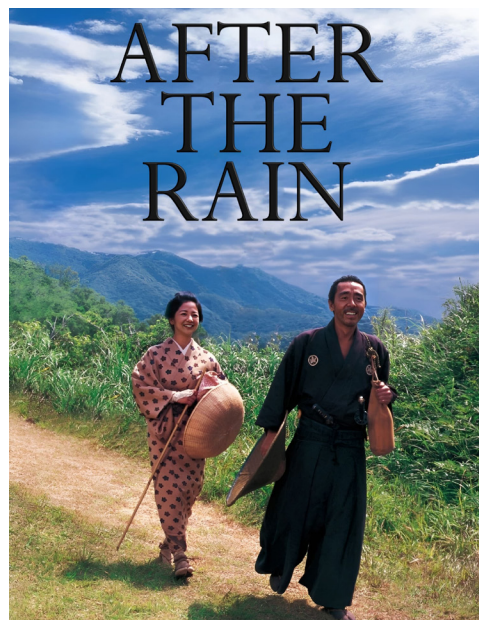
Chcete vědět, jak bojovníci trénovali, žili a umírali? Chcete poznat tajemství vrhání čepelí, jak se vyráběl oslepující prášek anebo připravovaly jedy? Toužíte porozumět tajuplným rituálům kudži kiri a kudži in? Chcete se dozvědět více o boji s mečem, svazování nepřátel či o bojovém plavání? Drželi se samurajové striktně morálního kodexu, nebo byli jenom chladnokrevnými zabijáky, kteří neznali slitování? A jaký byl jejich duchovní život? Pokud chcete znát odpověď na tyto otázky, pak je to kniha přesně pro Vás.

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

jazyk: český



Staré Japonsko, v Období válčících států se ve vsi Mijamoto rodí chlapec Takezō, který sní o tom, že se jednou stane velkým válečníkem. Zarputile následuje svůj sen, studuje cestu meče, tvrdě trénuje a své dovednosti testuje se silnými a hrozivými soupeři. Při své obtížné a nebezpečné pouti za moudrostí válečníka poznává lásku i bolest, nádheru i marnost. V barvitě realitě Japonska na přelomu 16. a 17. století získává od otce prokletý meč vyrobený šíleným mečiřem Muramasou. Nebezpečná zbraň se stává jeho věrným společníkem na cestě k tomu, aby se stal nejslavnějším šermířem v Zemi vycházejícího slunce. Jeho pouť životem ale protne děsivé spiknutí, které může uvést do zkázy celé Japonsko. Historická mozaika očima Jakuba Zemana zpracována formou osobních zápisků jednoho z nejznámějších samurajů všech dob Mijamoto Musašiho podává svědectví o první půlce válečnickova života, která utvářela jeho bojovou strategii, způsob smýšlení i pozdější směřování. Ze střípků historie autor vytvořil ucelený příběh z období, o němž je známo stále málo, přesto nabízí citlivý pohled na postupné formování osoby Musašiho, samuraje a prostého člověka s dobrým srdcem a touhou poznat cestu meče i tajemství obyčejného života.



Film

Ame agaru

Scénář filmu napsal Akira Kurosawa krátce před smrtí a věnoval ho svému asistentovi. Když se rozvodní řeka, skupina cizinců uvázne v malé vesnici. Misawa a jeho žena Tajo jsou mezi nimi. Déšť ale pokračuje a uvnitř skupinky narůstá napětí. Nakonec se všichni rozhodnou zorganizovat slavnost a pozvednout si tak ducha...

Hledat Mysl pomocí rozlišující mysli,
je tou největší z chyb. Odpočinek i únava vycházejí z iluze;
kde je osvícení, tam není libost ani nelibost.
Všechny podvojnosti pocházejí z nesprávného úsudku.

Jsou jako sny o květinách v povětrí;
jen hlupáci se je snaží chytit.

Zisk a ztráta, správné a chybné,
podobné myšlenky musí být nakonec zrušeny.

Když oko nikdy nespí,
všechny sny přirozeně ustanou.

Když mysl nečiní žádných rozdílů,
pak je deset tisíc věcí tak, jak jsou,
jediné podstaty.

Pochopit tajemství této jediné podstaty
znamená být vysvobozen ze všech nesnází.

Když jsou věci viděny jako sobě rovné,
je dosaženo bezčasé podstaty jáství.

Žádná srovnání ani analogie nejsou možné,
v tomto bezpříčinném, bezvztahném stavu.

Pomysli na pohyb v klidu,
pomysli na klid v pohybu
a pohyb i klid zmizí.

Když přestanou podobné podvojnosti,
nemůže existovat ani samotná Jednota.

Na toto nejzazší
se nevztahuje žádný plán ani popis.

6

Kdo nesetrvává na jednoduché Cestě,
selhává v činnosti i nečinnosti,
V potvrzení i popření.
Popřít realitu věcí
znamená opomenout jejich skutečnost.
Potvrdit prázdnotu věcí
znamená opomenout jejich skutečnost.
Čím více o tom mluvíš a přemýšlíš,
tím více se odchyluješ od pravdy.
Přestaň mluvit a přemýšlet
a nebude nic, co bys nebyl schopen poznat.
Vrátit se ke kořenům znamená nalézt smysl,
honit se za povrchními jevy znamená opomíjet zdroj.
V momentě vnitřního osvícení
dochází k překročení jevů i prázdnoty.
Změny, které se zdají dít v prázdném světě,
nazýváme skutečnými jen z vlastní nevědomosti.
Nehledej pravdu;
pouze přestaň zastávat názory.
Nepřebývej ve stavu duality,
pečlivě se mu vyhni.
Pokud je zde bytí jen stopa
toho či onoho, správného či nesprávného,
podstata Mysli se ztrácí ve zmatku.
Přestože všechny protiklady vycházejí z Jediného,
nebuď připoután ani k tomu Jedinému.

3

Nekonečně velký a nekonečně malý:
v tom není žádný rozdíl, neboť definice zanikly
a nejsou vidět žádné hranice.

Stejně je to i s bytím a nebytím.

Nemař čas pochybnostmi a argumenty,
které s tímto nemají co dělat.

Jediná věc, všechny věci:
pohybují se a vzájemně prolínají
bez rozdílů.

Žít s tímto vědomím
znamená být bez starostí o nedokonalost.

Žít v této víře je cesta k nedualitě,
protože nedualistický je ten, kdo má důvěřující mysl.

Slova!

cesta jde za hranice jazyka,
protože na ní není

žádné včera,
žádné zítra,
žádné dnes.

8

Verše důvěřující mysli.



Sin sin ming
Sózan

Když mysl setrvává nerušená na Cestě,
 nic na světě ji nemůže ohrozit.
 A když věci nejsou již více hrozbou,
 přestávají existovat v původním smyslu.
 Když nevznikají žádné rozlišující myšlenky,
 přestává stará mysl existovat.
 Když zmizí předmět myšlení,
 zmizí i myslící subjekt.
 Když mizí mysl, mizí i objekty.
 Věci jsou objekty, protože je zde subjekt - mysl
 a mysl je subjektem, protože jsou zde objekty.
 Pochop realitu obojího
 a základní skutečnost, jednotu prázdnoty.
 V této prázdnotě jsou věci nerozlišitelné
 a každá v sobě obsahuje celý svět.
 Pokud nerozlišuješ mezi hrubým a jemným,
 nebudeš pokoušen předsudky a postoji.
 Žít na Velké cestě
 není ani snadné, ani obtížné.
 Ale ti, jejichž rozhled je omezen,
 jsou ustrašení a nerozhodní.
 čím rychleji se ženou, tím pomaleji postupují.
 Ipění nemůže být udrženo v rozumných mezích,
 dokonce i připoutanost k myšlence osvícení
 znamená bloudění.

4

Jen nech vše jít svou vlastní cestou
 a pak nebude příchodu ani odchodu.
 Buď poslušný přirozenosti věcí
 a budeš kráčet volně a nerušeně.
 Pokud je myšlení spoutáno, je pravda skryta,
 neboť vše je temné a nejasné.
 Obtížná praxe odsuzování
 přináší jen mrzutost a únavu.
 Jaký užitek může vzejít
 z rozlišování a rozdělování?
 Buď poslušný přirozenosti věcí
 a budeš kráčet volně a nerušeně.
 Pokud je myšlení spoutáno, je pravda skryta,
 neboť vše je temné a nejasné.
 Obtížná praxe odsuzování
 přináší jen mrzutost a únavu.
 Jaký užitek může vzejít
 z rozlišování a rozdělování?
 Jestliže chceš kráčet po Jediné cestě,
 neměj nic ani proti světu smyslu a myšlenek.
 Jejich plné přijetí totiž odpovídá
 pravému osvícení.
 Moudrý člověk se nesnaží dojít cíle,
 ale hloupý se váže.
 Je pouze jediná Dharma, ne mnoho;
 rozlišování pochází z Ipění nevědomých.

5

Velká cesta je snadná,
 pokud ničemu nedáváš přednost.
 Když není lásky ani nenávisti,
 vše se stává jasným a nezastřeným.
 Ale učiň sebelepší rozlišení
 a nebesa budou oddělena od země
 nekonečnou vzdáleností.
 Toužíš-li spatřit pravdu,
 nestav se pro ani proti.
 Stavět milé proti nemilému,
 to je nemoc mysli.
 Není-li pochopen hluboký smysl věcí,
 je základní mír mysli zbytečně rušen.
 Cesta je dokonalá jako širý prostor,
 kdy nic nechybí ani nepřebývá.
 Jen pro svou tendenci přijímat či odmítat
 nevidíme pravou podstatu věcí.
 Nežij ve spletnosti vnějších jevů
 ani ve vnitřním pocitu prázdnoty.
 Buď klidný v jednotě věcí
 a podobné chybné postoje samy zmizí.
 Když se pokoušíš vyloučit činnost,
 abys dosáhl nečinnosti,
 tato snaha tě naplňuje činností.
 Dokud setrváš v jedné či druhé krajnosti,
 nikdy nepoznáš jednotu.

2

Pro sjednocenou mysl, která je ve shodě s Cestou,
 přestává všechno sobecké snažení.
 Pochybnosti a nerozhodnost ustanou
 a otevře se možnost života ve skutečné víře.
 Jediným tahem jsme vysvobozeni ze zajetí,
 nic na nás neulpívá a my se ničeho nedržíme.
 Vše je jasné, prázdné, sebeosvětlující,
 bez použití síly mysli.
 Zde nemají myšlenky, pocity, znalosti ani představy
 žádnou hodnotu.
 V tomto světě takovosti
 není ani já, ani cokoliv kromě já.
 Abys mohl být v přímé harmonii s touto skutečností,
 ve chvíli pochybnosti řekni prostě: "Nic dvojího."
 V tomto ,nic dvojího' není nic odděleno,
 nic vyloučeno.
 Bez ohledu na to, kdy nebo kde,
 osvícení znamená vstoupit do této pravdy.
 A tato pravda je mimo nárůst i úbytek
 včase i prostoru;
 jediná myšlenka je v ní desetitisícem let.
 Prázdnota tady, prázdnota tam.
 ale nekonečný vesmír stojí
 stále před tvýma očima.

7

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



Seng-cchan (jap.: Sózan) byl 3. čchanový patriarcha. Přesné datum jeho narození není známo. Za dobu jeho úmrtí je považován rok 606. Seng-cchan převzal patriarchát od svého učitele, 2. patriarchy Chuej-kche. Je o něm známo jen velmi málo; pravděpodobně prožil většinu života jako potulný mnich a byl považován za obzvlášť mírného a přívětivého člověka. Je znám hlavně kvůli svému dílu - čchanové básni „Sin Sin Ming“.

OKO NIKDY NESPÍ

Dennis Genpo Merzel

Nedávej ničemu přednost

Velká cesta je snadná, pokud ničemu nedáváš přednost.

Když není lásky ani nenávisti, vše se stává jasným a nezastřeným.

Ale učiň sebemenší rozlišení a nebesa budou oddělena od země nekonečnou vzdáleností. Toužíš-li spatřit pravdu, nestav se pro ani proti. Stavět milé proti nemilému, to je nemoc mysli. Není-li pochopen hluboký smysl věcí, je základní mír mysli zbytečně rušen.

Je to tak jasné! Vše je řečeno již zde, v prvním verši, pokud si to jen dokážeme plně uvědomit. Je ovšem otázkou, zda jsme schopni to přijmout. Je nám opravdu jasné, kdy se dopouštíme upřednostňování a jak se tím svazujeme? Víme, že připoutanost či lpění na já je příčinou utrpení a zmatku. Buddhova první ze čtyř ušlechtilých pravd (nazývaných ušlechtilé, protože přesahuje kategorie pravdy a nepravdy) říká, že dukkha čili strast nebo spíše neukojitelnost je základním stavem existence. Druhá ušlechtilá pravda praví, že příčinou strasti je lpění. Z nevědomosti a zmatku povstává lpění na sobě a potřeba udržovat pocit odděleného já či ega, což se projevuje právě zálibami a vybíravostí. Chytáme se nejrůznějších vazeb - příjemné a nepříjemné, láska a nenávist, vášeň a agresivita.

Například to, co obvykle nazýváme láskou, bývá velmi často založeno na pouhém lpění. Máme o každém ze svých vztahů určité představy a vlastní obrázek. Když pak říkáme můj manžel, moje manželka, moji rodiče

nebo mé dítě, dostávají se vlastnické pocity a s nimi celý soubor požadavků ohledně toho, jak by tu druzí měli být. Následují stavy žárlivosti a strachu ze ztráty, máme-li pocit, že je vztah ohrožen. Začneme být na určitém vztahu závislí. Vzhledem k tomu, že chováme vlastní představu o tom, jak by měl celý vztah vypadat, začneme na toho druhého dohlížet a snažíme se jej ovládat. Potom se stává, že zacházíme s partnerem, rodiči či dětmi, jako by to ani nebyli lidé, a snižujeme je na úroveň pouhých předmětů. Tím ovšem vyjadřujeme pouze vlastní závislost a nikoliv opravdovou, nepodmíněnou lásku. Pak se divíme, proč naše vztahy nefungují, proč nejsme spokojení ani my, ani ti druzí.

Většina lidí si přeje, aby jejich děti předčily všechny ostatní, aby měly nejlepší výsledky ve škole nebo aby vynikaly ve sportu. Pokud nám děti slouží jako rozšíření našeho ega, je to zase jen výraz připoutanosti. Já sám jsem býval velice nešťastný ze svého otce, kterému začalo kdysi strašně záležet na mých výsledcích v závodním plavání. Jemu samotnému nebylo nikdy dopřáno závodit, protože musel již od deseti let pracovat. Vždycky se chtěl zabývat sportem, ale neměl k tomu příležitost. A tak jsem se stal já rozšířením jeho ega a prostředkem k ukojení nesplněných přání.

Zpočátku jsem plaval rád, ale po čase mi to začalo lézt krkem, protože otec stál neustále nade mnou, nutil mě k dalším výkonům a nedopřál mi ani den odpočinku. Musel jsem vstávat každé ráno v šest, abych mohl hodinu trénovat ještě před odchodem do školy. Pak jsem plaval znovu odpoledne od dvou do šesti či sedmi. Po večeři mě vzal znovu do bazénu od půl deváté do půl jedenácté. Za celých dvanáct let jsem neměl jediný volný den. O prázdninách, kdy byl uzavřen školní bazén, kde jsem

obvykle trénoval, mě otec vozil až padesát mil na nejbližší otevřenou plovárnu.

Dnes si samozřejmě cením toho, jaká to byla úžasná výchova ke kázni. Víím, že mi to později nesmírně pomohlo při sezení, ale za vysokou cenu znechucení a odporu. Když se snažíme žít skrze své děti a chceme, aby byly nejlepší, je to lpění, protože je používáme k uspokojení vlastního ega.

Možná si říkáš: „Jasně, takové lidi samozřejmě znám, ale to není můj případ.“ Zkus se ale na chvíli zastavit a upřímně zkoumat své nitro, zda opravdu necítíš žádné majetnické sklony nebo pýchu, když říkáš moje žena, moje dívka nebo můj manžel. Jak vůbec můžeme o někom říci, že je náš, jako kdyby nám patřil. Kolik strnulých požadavků a potřeb ega se skrývá za tímto, moje? Měli bychom si na to dávat pozor a všimnout si, když takto mluvíme.

Vlastnictví nás totiž stejně neuspokojí nadlouho. Pozoroval jsem kdysi, jak se můj malý syn Tai neustále dožaduje nových hraček. Zajímalo mě, kdy mu dojde, že ho stejně každá nová věc za pár dní omrzí. Koupil jsem mu japonské auto s obrazovkou, na které se promítala silnice. Mohl řídit, přidávat a ubírat plyn, a dokonce se i vybourat. Jeho nadšení vydrželo přesně tři dny.

Já samozřejmě nejsem o nic lepší a vy asi také ne. Jsme vzrušení, když si pořídíme nový psací stroj, nový počítač nebo novou televizi. Budou nám sloužit, ale prvotní nadšení brzy opadne. Všechno nové nakonec zestárne. To je přirozený zákon - vše zrozené stárne, umírá a zaniká. Proto se neustále snažíme získávat nové věci.

V Americe to platí zejména pro partnerské vztahy. Klidně toho druhého po pár letech odložíme, když nám již připadá obnošený a omšlý. Už nás tolik nevzrušuje. Téměř

všichni nahrazují svá stará auta, televize a domy novými. Chceme kolem sebe mít stále nové lidi a přitom lpíme na starých představách o tom, jací by měli být. Lpění se ovšem nemusí týkat pouze lidí nebo věcí. Při společných meditačních sezeních se klade důraz na přesné provádění určitých úkonů. Stává se, že se někteří účastníci začnou nadouvat pýchou nad tím, jak skvěle zvládají všechny obřady, a bývají kritičtí vůči ostatním. Říkají si: „Vždyť oni to dělají špatně. To jsou ale tupci. Nejsou k ničemu.“ Nebo může nastat opačná situace. Přimkneme se ke konceptu neformovosti ještě předtím, než se naučíme provádět příslušné rituální úkony. Pak se formálností vysmíváme a vyhýbáme se jim. Ty, kdo se zdají být připoutáni k rituálům, považujeme za hlupáky. Jenže kdo je tu vlastně hlupák? Ten, kdo si to myslí o ostatních! To jsou ti praví hlupáci - žádní jiní neexistují.

Měli jsme kdysi ve škole chlapce, kterého všichni považovali za blázna, protože když jednou dostal nabídku, aby si vybral mezi deseti dolary a deseti centy, vzal si deset centů. Spolužák, který mu peníze nabídl, pak chodil a všem vyprávěl, jaký je to blb! Záhy se našel další, kdo mu dal znovu vybrat, a on se opět rozhodl pro deset centů. Začalo mě zajímat, o co tu vlastně jde. Říkal jsem si, že přece nemůže být tak hloupý, a tak jsem za ním zašel a zeptal se: „Proč si bereš deset centů, když ti nabízejí deset dolarů? Copak si neuvědomuješ, že deset dolarů má stokrát větší hodnotu než deset centů?“ On mi na to odvětil: „Kdybych si vzal deset dolarů, podruhé už by mi nikdo nic nenabídl. Takhle jsem nasbíral daleko víc než těch deset babek. Všichni mi teď nabízejí peníze. Každý chce vidět pitomce.“

ukázka je z knihy: Oko nikdy nepsí .

Dennis Merzel

ISBN 80-859505-01-9

V příštím čísle přineseme
velkou prázdninovou soutěž.



Desková hra AIKIDO SEI SHIN

V naší desové hře se snažíte pohybem po herním poli získat energii (KI) k tomu, aby jste se zdokonalovali v umění aikidó a dříve než vaši spoluhráči získali 5. dan.

Hra pro 2-6 hráčů.

Pomůcky:

Vytiskněte si všechny komponenty a vystříhnete modré a hnědé kartičky. Kartičky KI si vytiskněte v dostatečném množství, aby ve hře bylo dost měny (KI) Hrací desku si vytiskněte ideálně na formát A3 či A2

Další komponenty potřebné ke hře: Figurky různých barev a hrací šestistěnná kostka.

Jako figurka vám může sloužit klasická figurka ze hry „Člověče nezlob se“ či jiné hry.

Nebo figurka vlastní výroby.

Konec hry: Vyhrává hráč, který jako první získá 5. dan.

Příprava hry:

Rozložte hrací desku na stůl, je na vás jakou variantu upotřebíte. Každá varianta má jinak umístěná barevná políčka.

Každý na začátku hry získá pět modrých katiček KI. Zelené kartičky slouží k výměně za vyšší hodnotu.

Hráči se střídají v tazích, začíná ten, kdo má nejnižší stupeň.

Figurku si nasadíte na zelené políčko ve



vnějším okruhu hracího plánu: Pohyb je umožněn kostkou, podle toho které číslo hodíte. Pohyb je umožněn v jakémkoliv směru. Pokud nejste s hodem

spokojeni, tak můžete házet ještě jednou, ale do banku zaplatíte 2KI.

Plán se skládá z vnějšího okruhu a vnitřního okruhu. Pohyb po vnitřním okruhu vám bude umožněn až po získání stupně dan. Jinak se pohybujete jen po vnějším okruhu. Až získáte dan, můžete se pohybovat po celém plánu.

Jaké případy mohou nastat podle toho na jaké políčko vstoupíte?

Pokud vstoupíte na pole, kde stojí jiná figurka dojde k souboji. Kdo má vyšší pás vyhrává. Prohrávající musí zaplatit rozdíl, který je dělí dle stupně.

Příklad: hráč 1 má 2kyu a vstoupí na políčko hráče č. 2 se 6 kyu, pak hráč musí zaplatit $6-2=4kKI$ hráči 1.

To samé platí v systému dan.

Rozdíl je jen v tom potká-li hráč s danem hráče s kyu. V tomto případě je souboj hráče s danem s hráčem s kyu prohrou pro vyšší stupeň a vždy hráč s danem zaplatí hráči s kyu

2 KI.

Zelené pole: políčko s nulovým efektem.



Červené políčko: členské příspěvky, hráč po vstupu na toto pole musí zaplatit příspěvek do oddílu SEI SHIN- 2KI do banku.



Žluté pole: složení zkoušky. Na tomto poli můžete skládat zkoušku. To znamená, že zaplatíte příslušný počet KI, které jste nashromáždili a získáte vyšší stupeň. Níže je tabulka, která ukazuje kolik stojí postup na vyšší stupně.

6kyu- 1KI

5kyu- 2KI

4kyu- 3KI

3kyu- 5KI

2kyu- 7KI

1kyu- 10KI

1dan- 15KI

2dan- 20KI

3dan- 25KI

4dan- 30KI

5dan- 40KI

Až složíte zkoušku na příslušný stupeň, vezměte si kartičku stupně do ruky. Stupeň se snažte neukazovat a zároveň si všimněte stupňů ostatních, ať máte v souboji převahu.

(Souboj nastává vstupem na obsazené pole jiným hráčem).

Pokud žádnou zkoušku skládat nechcete, tak se toto políčko chová jako zelené s tím rozdílem, že zde získáte 2 KI.

Modré pole: Když vstoupíte na modré pole, tak si vezmete kartičku a zařídíte se podle toho co je na kartičce napsáno.

Modré pole a kartičky jsou jen na vnějším okruhu hracího plánu.

Karty se dělí na:

a) karty s okamžitým efektem - splníte to co je na kartě napsáno a odhodíte ji na odhazující hromádku.

b) karty s trvalým efektem. Pokud je na konci karty napsáno „kartu si ponech“, tak si ji umístěte poblíž sebe. Pokud karta má svoji cenu (KI), zaplatíte příslušný obnos a kartu si vezmete.

Pokud ji nechcete, či ji nemůžete zaplatit, tak ji odhodíte na odhazovací hromádku.

Hnědé pole: platí stejná pravidla jako u modrých polí a katiček.

Pokud nemáte žádné KI a musíte zaplatit, tak se posouváte na nižší stupeň a získáte tolik KI kolik musíte zaplatit na úroveň na kterou se posouváte. Viz tabulka. Pokud nemáte žádné KI a ocitnete se zase na úrovni 6 kyu, tak níže klesnou nemůžete. Stále hrajete.

Pokud vám dojdou kartičky jakéhokoliv druhu, tak zamíchejte odhazovací balíček.

Na straně 52 a 53 je pozadí k modrým a hnědým kartám.

Za oddíl SEI SHIN přejeme příjemnou zábavu.

AIKIDO

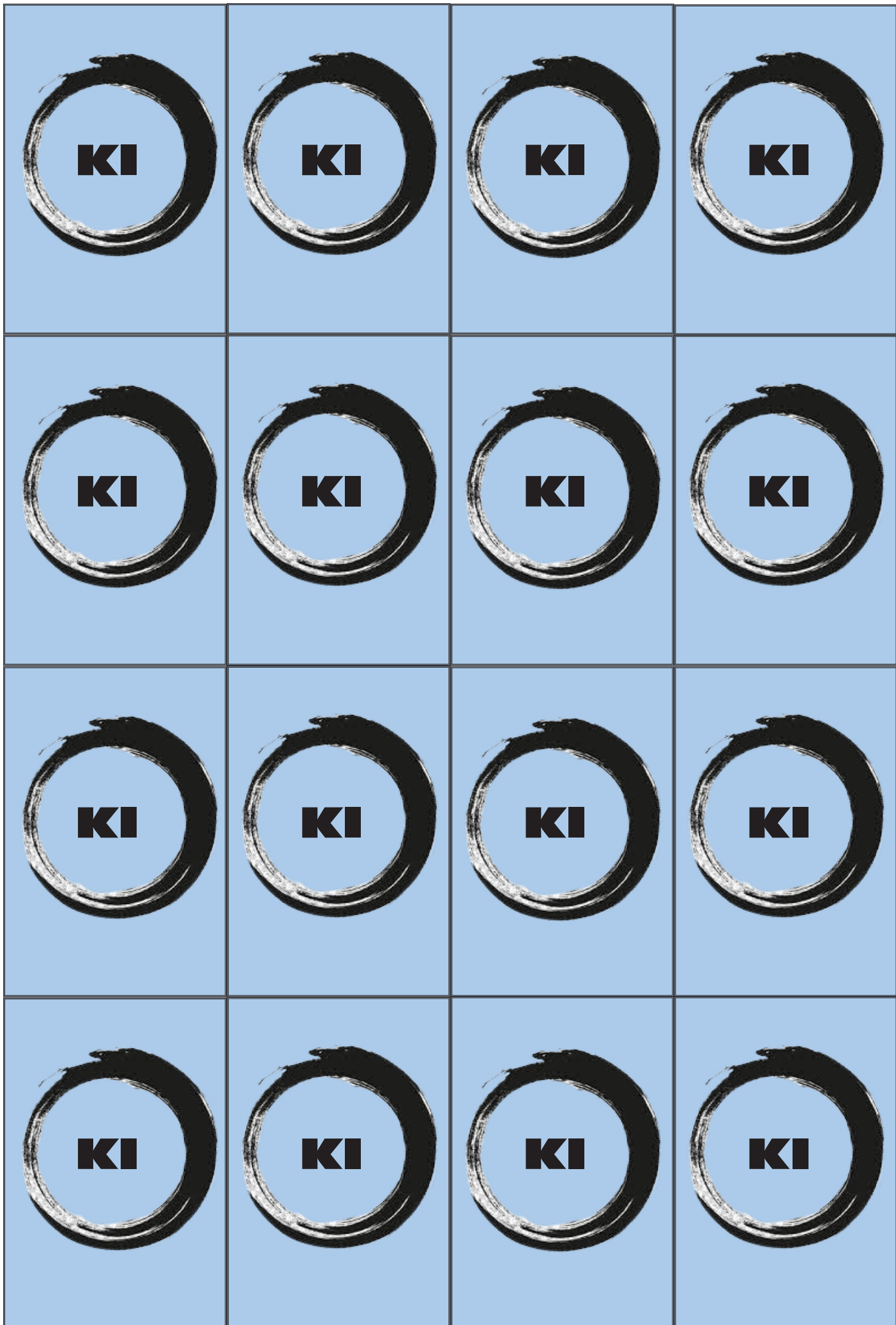


SEI SHIN

AIKIDO



SEI SHIN





6.kyu	6.kyu	6.kyu	6.kyu
6.kyu	6.kyu	5.kyu	5.kyu
5.kyu	5.kyu	5.kyu	5.kyu
4.kyu	4.kyu	4.kyu	4.kyu
4.kyu	4.kyu	3.kyu	3.kyu
3.kyu	3.kyu	3.kyu	3.kyu
2.kyu	2.kyu	2.kyu	2.kyu
2.kyu	2.kyu	1.kyu	1.kyu

1.kyu	1.kyu	1.kyu	1.kyu
1.dan	1.dan	1.dan	1.dan
1.dan	1.dan	2.dan	2.dan
2.dan	2.dan	2.dan	2.dan
3.dan	3.dan	3.dan	3.dan
3.dan	3.dan	4.dan	4.dan
4.dan	4.dan	4.dan	4.dan

5.dan - vítěz se stává vedoucí SEI SHIN

<p>Naučil jsi se novou techniku: Tači waza Ai hanmi katate dori irimi nage. Popiš techniku a získáváš 4Kl.</p> <p>Odhod' kartu.</p>	<p>Když si koupíš plakát Morheie Ueshiby, který stojí 4Kl a pověšíš si jej na zeď, nemůže tě napadnout jiný hráč.</p> <p>Kartu si ponech.</p>	<p>Byl jsi na národním semináři ČFAI. Posilněn dojmy získáváš 6Kl.</p> <p>Odhod' kartu.</p>	<p>Naučil jsi se novou techniku: Tači waza Ai hanmi katate dori kote gaeši. Popiš techniku a získáváš 4Kl.</p> <p>Odhod' kartu.</p>
<p>Naučil jsi se novou techniku: Tači waza Katate dori dori ude kime nage. Popiš techniku a získáváš 4Kl.</p> <p>Odhod' kartu.</p>	<p>Naučil jsi se novou techniku: Tači waza Šómen učí nikjó. Popiš techniku a získáváš 4Kl.</p> <p>Odhod' kartu.</p>	<p>Naučil jsi se novou techniku: Tači waza Šómen učí nikjó. Popiš techniku a získáváš 5Kl.</p> <p>Odhod' kartu.</p>	<p>Naučil jsi se novou techniku: Tači waza Jokomen učí nikjó. Popiš techniku a získáváš 5Kl.</p> <p>Odhod' kartu.</p>
<p>Naučil jsi se novou techniku: Tači waza Jokomen učí irimi nage. Popiš techniku a získáváš 5Kl.</p> <p>Odhod' kartu.</p>	<p>Naučil jsi se novou techniku: Tači waza Katate rjóte dori kote gaeši. Popiš techniku a získáváš 5Kl.</p> <p>Odhod' kartu.</p>	<p>Naučil jsi se novou techniku: Tači waza Rjóte dori ikkjó. Popiš techniku a získáváš 5Kl.</p> <p>Odhod' kartu.</p>	<p>Naučil jsi se novou techniku: Tači waza Uširo rjóte dori ikkjó. Popiš techniku a získáváš 5Kl.</p> <p>Odhod' kartu.</p>
<p>Naučil jsi se novou techniku: Tači waza Uširo rjóte dori irimi nage. Popiš techniku a získáváš 5Kl.</p> <p>Odhod' kartu.</p>	<p>Naučil jsi se novou techniku: Tači waza Uširo rjóte dori ude kime nage. Popiš techniku a získáváš 7Kl.</p> <p>Odhod' kartu.</p>	<p>Naučil jsi se novou techniku: Suwari waza Šómen učí kote gaeši. Popiš techniku a získáváš 5Kl.</p> <p>Odhod' kartu.</p>	<p>Naučil jsi se novou techniku: Suwari waza Rjókata dori ikkjó. Popiš techniku a získáváš 5Kl.</p> <p>Odhod' kartu.</p>

<p>Setkal jsi se s významným učitelem Honzou Pertlíčkem, naučil tě tajnou techniku. získáváš 10KI.</p> <p>Odhod' kartu.</p>	<p>Pokud slíbíš, že budeš chodit pravidelně na tréninky, vem si 5 KI.</p> <p>Odhod' kartu.</p>	<p>Ve snu tě navštívil zakladatel aikido, naučil tě správné ukemi, vem si 5KI.</p> <p>Odhod' kartu.</p>	<p>Nevíš zda na jet na seminář. Pokud hodíš 1-3, zaplať 5KI, pokud hodíš 4-6, tak dostaneš 10KI.</p> <p>Odhod' kartu.</p>
<p>Učíš se používat JO a BOKEN, vem si 2 KI a můžeš táhnout s figurkou ještě jednou.</p> <p>Odhod' kartu.</p>	<p>Pokud zaplatíš 4KI můžeš si zvýšit úroveň o jedna výše. Platí jen v kyu.</p> <p>Odhod' kartu.</p>	<p>Pokud zaplatíš 2KI můžeš si zvýšit úroveň o jedna výše. Platí jen v kyu.</p> <p>Odhod' kartu.</p>	<p>Jedno kolo nehraješ.</p> <p>Odhod' kartu.</p>
<p>Příští dvě kola můžeš házet 2x a vybrat si to co hodíš na kostkách.</p> <p>Odhod' kartu.</p>	<p>Když tě někdo napadne, tak nejdříve než vyhodnotíš souboj, předá ti protihráč 3KI.</p> <p>Kartu si ponech.</p>	<p>Tato karta ruší všechny karty, které jsou namířeny proti tobě.</p> <p>Kartu si ponech.</p>	<p>Pokud si zaplatíš nové kimono 10KI, nemusíš pak na červeném políčku platit poplatek.</p> <p>Kartu si ponech.</p>
<p>Vezmi protihráči kartu, kterou má vyloženou před sebou a polož ji na odhazovací hromádku.</p> <p>Odhod' kartu.</p>	<p>Vezmi protihráči kartu, kterou má vyloženou před sebou a polož ji na odhazovací hromádku.</p> <p>Odhod' kartu.</p>	<p>Vezmi protihráči kartu, kterou má vyloženou před sebou a polož si jí k sobě před sebe.</p> <p>Odhod' kartu.</p>	<p>Vezmi protihráči kartu, kterou má vyloženou před sebou a polož si jí k sobě před sebe.</p> <p>Odhod' kartu.</p>

<p>Koupil sis nové dojo, zaplať 10KI a každou zkoušku na kyu máš o 2KI a na dan o 3KI levnější.</p> <p>Kartu si ponech.</p>	<p>Koupil sis nový boken a jo, zaplať 6KI a každou zkoušku na kyu máš o 2KI levnější.</p> <p>Kartu si ponech.</p>	<p>Přijel jsi na seminář Francka Noela, zaplatíš poplatek 8KI, naučíš se chápat aikido. Až šlápneš na žluté pole a nebudeš dělat zkoušku, toto pole ti místo 2KI přinese 3KI.</p> <p>Kartu si ponech.</p>	<p>Někdo se tě zeptal, kdo je zakladatel aikido. Ty to nevíš. zaplať hráči po pravici 2KI.</p> <p>Odhod' kartu.</p>
<p>Někdo se tě zeptal, co znamená slovo aikidó. Ty to nevíš? zaplať hráči po levici 2KI.</p> <p>Odhod' kartu.</p>	<p>Vyjmenuj alespoň čtyři pákové techniky a vem si 4KI.</p> <p>Odhod' kartu.</p>	<p>Vyjmenuj alespoň čtyři techniky nage a vem si 4KI.</p> <p>Odhod' kartu.</p>	<p>Zapomněl jsi zaplatit příspěvek do oddílu SEI SHIN, zaplať 6KI.</p> <p>Odhod' kartu.</p>
<p>Zapomněl jsi zaplatit příspěvek do oddílu SEI SHIN, zaplať 6KI. Pokud máš, alespoň 3Kyu, neplať nic, ale pošli dál se stejným úkolem hráči po levici.</p> <p>Odhod' kartu.</p>	<p>Ve snu se ti zdálo, že cvičíš aikido. Skvělé!!! Vem si 4KI.</p> <p>Odhod' kartu.</p>	<p>Vašek Čaloun ti pochválil techniku irimi nage. Všechny karty, které dostaneš do ruky máš o 1KI levnější.</p> <p>Kartu si ponech.</p>	<p>Aleš Kubelka tě naučil dobře irimi tenkan. Hraješ ještě jednou a hážeš 2x. Vyber si hod který ti vyhovuje.</p> <p>Odhod' Kartu.</p>
<p>Letos jsi nebyl ani na jednom semináři. Jdi na nejbližší červené pole a zaplať.</p> <p>Odhod' kartu.</p>	<p>Vezmi protihráči kartu, kterou má vyloženou před sebou a polož ji na odhazovací hromádku.</p> <p>Odhod' kartu.</p>	<p>Vezmi protihráči kartu, kterou má vyloženou před sebou a polož si jí k sobě před sebe.</p> <p>Odhod' kartu.</p>	<p>Přišel jsi pozdě na trénink, jdi do seiza a čekej až tě učitel vyzve cvičit. 2 kola nehraješ.</p> <p>Odhod' kartu.</p>

<p>Pokud zaplatíš 5KI můžeš si zvýšit úroveň o jedna výše. Platí jen ve stupních dan.</p> <p>Odhod' kartu.</p>	<p>Pokud zaplatíš 8KI můžeš si zvýšit úroveň o jedna výše. Platí jen ve stupních dan</p> <p>Odhod' kartu.</p>	<p>Máš už černý pásek a neznáš techniku koši nage. To je ostuda. Dej každému hráči 1KI.</p> <p>Odhod' kartu.</p>	<p>Cvičíš již deset let aikido. Příští tah postupuj na jakékoliv políčko.</p> <p>Odhod' kartu.</p>
<p>Navštívil jsi spřátelené dojo, vem si ještě jednu hnědou kartu.</p> <p>Odhod' kartu.</p>	<p>Nalezl jsi duševní klid meditací. Tak ti nebude vadit zaplatit 4KI do banku.</p> <p>Odhod' kartu.</p>	<p>Oddíl SEI SHIN slaví 30. let. Máš bonus 4KI a zvýš si stupeň o jednu úroveň.</p> <p>Odhod' kartu.</p>	<p>Řekni jaký význam mají slova SEI SHIN a vem si 8KI. Pokud nevíš, zaplať 4KI a předej kartu sousedovi.</p> <p>Pak odhod'te kartu.</p>
<p>Michal Šimera tě naučil jak se dobře v technice pohybovat, (ashi sabaki) k hodu kostkou můžeš přičíst nebo odečíst jedničku.</p> <p>Kartu si ponech.</p>	<p>Jirka Kříž prodloužil trénink o dvě hodiny. Sice jsi unaven, zaplať 4KI, ale za to, když ti padne na kostce jednička, dostaneš 1KI.</p> <p>Kartu si ponech.</p>	<p>Michal Szarvas tě naučil dobře techniku sankjo, zaplať 4KI, ale za to, když ti padne na kostce šestka, dostaneš 1KI.</p> <p>Kartu si ponech.</p>	<p>Bohužel jsi propásl národní seminář. V každém hodu kostkou se počítá číslo, které je na protilehlé straně.</p> <p>Kartu si ponech.</p>
<p>Neumíš padat, sniž si úroveň o stupeň níže, soused po levici dostane z banku 4KI.</p> <p>Odhod' kartu.</p>	<p>Nevypral sis kimono, pokud hodíš na kostce 1-3, zaplať 2KI, pokud hodíš 4-5, zaplať 4KI, pokud hodíš 6, zaplať 6KI</p> <p>Odhod' kartu.</p>	<p>Jsi velmi dobrý v aikidó, v každém hodu, kdy hodíš 3, si vem z banku 2KI.</p> <p>Kartu si ponech.</p>	<p>Chodíš do výborného dojo a jsou tam dobří lidé. Proto vždy když někdo z hráčů hodí 4. na kostce dostaneš 1 KI.</p> <p>Kartu si ponech.</p>

<p>Naučil jsi se novou techniku: Tači waza Ai hanmi katate dori koši nage. Popiš techniku a získáváš 5Kl. Odhod' kartu.</p>	<p>Naučil jsi se novou techniku: Tači waza Katate dori sankjó. Popiš techniku a získáváš 5Kl. Odhod' kartu.</p>	<p>Naučil jsi se novou techniku: Tači waza Katate dori aiki otoši. Popiš techniku a získáváš 5Kl. Odhod' kartu.</p>	<p>Naučil jsi se novou techniku: Tači waza Rjóte dori koši nage. Popiš techniku a získáváš 5Kl. Odhod' kartu.</p>
<p>Naučil jsi se novou techniku: Tači waza Katate rjóte dori irimi nage. Popiš techniku a získáváš 5Kl. Odhod' kartu.</p>	<p>Naučil jsi se novou techniku: Tači waza Uširo rjú kata dori sankjó. Popiš techniku a získáváš 5Kl. Odhod' kartu.</p>	<p>Naučil jsi se novou techniku: Tači waza Čúdan cuki ikkjó. Popiš techniku a získáváš 5Kl. Odhod' kartu.</p>	<p>Naučil jsi se novou techniku: Suwari waza Jokomen uči gokjó. Popiš techniku a získáváš 5Kl. Odhod' kartu.</p>
<p>Naučil jsi se novou techniku: Hanmi hantači waza Rjóte dori šihó nage. Popiš techniku a získáváš 5Kl. Odhod' kartu.</p>	<p>Naučil jsi se novou techniku: Tači waza Katate rjóte dori džúdzí garami. Popiš techniku a získáváš 5Kl. Odhod' kartu.</p>	<p>Naučil jsi se novou techniku: Tači waza Uširo katate dori kubi šime šihó nage. Popiš techniku a získáváš 5Kl. Odhod' kartu.</p>	<p>Naučil jsi se novou techniku: Tači waza Uširo eri dori ikkjó. Popiš techniku a získáváš 5Kl. Odhod' kartu.</p>
<p>Naučil jsi se novou techniku: Tači waza Uširo eri dori šihó nage. Popiš techniku a získáváš 5Kl. Odhod' kartu.</p>	<p>Naučil jsi se novou techniku: Tači waza Čúdan cuki kaiten nage. Popiš techniku a získáváš 5Kl. Odhod' kartu.</p>	<p>Naučil jsi se novou techniku: Tači waza Džódan cuki šihó nage. Popiš techniku a získáváš 5Kl. Odhod' kartu.</p>	<p>Naučil jsi se novou techniku: Hanmi hantači waza Katate dori nikjó. Popiš techniku a získáváš 5Kl. Odhod' kartu.</p>

