# Čaro ofenzívy a defenzívy (Jiu-Jitsu/Aikidó)

spoločná prednáška v čajovni
Amana november 2007

Marek Polák
Aikido Dojo Košice

*Poznámka autora: tento text je kráteným textom prednášky, ktorá sa uskutočnila v čajovni Amana*

Rozprávať o aikidó je ako ukázať slepému farbu. Ak ju dokáže "vidieť" je to majstrovstvo bez hraníc. Najvyšší vrchol. Chcel som pôvodne začať tradične históriou aikidó od mladosti jeho zakladateľa O Senseia Moriheia Uješibu až po súčasný systém rôznych škôl prezentujúcich rôzne techniky a budúcnosť smerovania aikidó. Pochopil som, že tu s vami nie som dnes pre to aby som vám rozprával o historických faktoch, ktoré nájdete v každej druhej knižke alebo webe o aikidó. Preto by som vám dnes rád sprostredkoval aspoň takto svoju osobnú skúsenosť, svoj osobný zážitok toho čo je to aikidó pre mňa.

Už názov tejto prednášky spojil dva doplňujúce sa protiklady ofenzívu(väčšia aktivita, väčší útok) a defenzívu(obranu). Aikidó a jeho princípy nás učia, že neexistuje jedno bez druhého. Sú to základné fyzikálne, prírodné zákony akcie a reakcie na ktorých funguje celý Vesmír.

Aikidó je označované aj za Umenie mieru. V doslovnom preklade aikido znamená "cesta harmónie so životnou energiou". Sám O Sensei charakterizoval aikido nasledovne:

> Aiki je univerzálny princíp, ktorý všetko spája; je to optimálny proces zjednotenia a harmonizácie, ktorý funguje vo všetkých oblastiach, od prázdnoty Vesmíru až po najmenší atóm.
> Aiki odráža veľký poriadok vecí vo Vesmíre; je neodolateľnou životnou silou, spájajúcou hmotné a spirituálne aspekty stvorenia.
> Aiki je plynutím prírody.
> Aiki nám ukazuje jednotu tela a ducha a je aj prejavom tejto pravdy.
> Aiki nám umožňuje harmonizovať a zjednotiť nebesia, Zem a ľudské bytosti.
> Aiki znamená "žiť spolu v harmónii", vo vzájomnom súlade.
> Aiki je neobmedzená spoločenská sila. Je to sila zmierenia, sila lásky.

Morihei učil, že aikidó je manifestáciou kami (božstva), božskej alchýmie ohňa (ka) a vody (mi). Aikido je mostom medzi tým čo je badateľné, tým čo je skryté a tým čo je božské. To čo je badateľné je to čo vidíme, môžeme uchopiť, ochutnať, ovoňať; to skryté obsahuje čas, priestor a energiu; a božské leží v srdci samotnej existencie, svätý akt stvorenia.

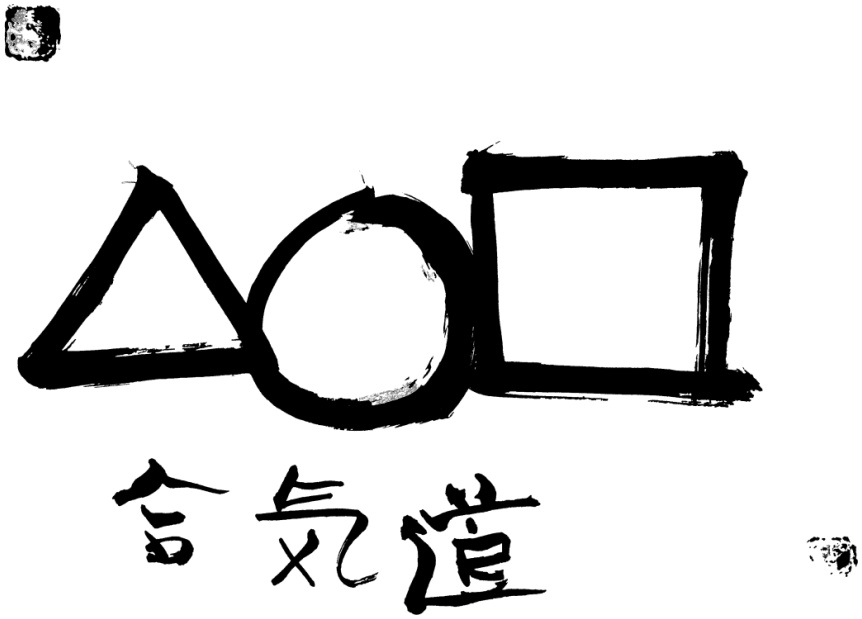
© 2007 Marek Polák, Aikido Dojo Košice, www.dojo.sk, adk.kosice@gmail.com

Pri cvičení aikidó začíname tým čo je zreteľné a uchopiteľné, učíme sa správnu štruktúru techník. Po určitom čase začíname vnímať a cítiť skyté prvky sily ki a kokyu. Poslednou etapou je vojsť hlbšie do oboch týchto oblastí vnímania a odhaliť fakt, že technika vo svojej podstate je posvätná, "vonkajší prejav vnútorneho, spirituálneho milosrdenstva". Tak ako alchýmia ohňa a vody je každá technika aikidó manifestáciou nebies ten a Zeme chin. Iba harmonickým spojením oboch týchto elementov je možné dosiahnuť harmóniu, ktorej výsledkom je efektívna a účinná technika využívajúca energiu útočníka.

Centrom tohto diania je hara (fyzikálne ťažisko ľudského tela) a zároveň mentálny a spirituálny stred dokonalého bojovníka. Táto koncentrácia a harmónia vytvára jednotu postoja ako fyzického tak aj mentálneho a spirituálneho. Tento postoj rešpektuje všetky veci a udalosti okolo nás. Bez ohľadu na situáciu na to či prichádza priateľ alebo nepriateľ musí byť aikidoka pripravený zharmonizovať pôsobenie, ktoré nastane. Práve tento správny postoj a jeho jednota výrazne ovplyvňuje efektivitu vykonávaných techník. Neráta sa to ako silno a rýchlo vykonáte techniku ak je vykonaná správne.

Základom techník aikidó je sférický(kruhový) pohyb, ktorý umožňuje všetko spájať a slobodne nachádzať riešenia problémov. Najhlbšou podstatou štúdia sférických pohybov je vytváranie nových techník priamo z centra kruhu. Bez ohľadu na spôsob útoku akým útočí útočník, priamo alebo oblúkom, kruhový pohyb so stredom v hara(podrbrušku), sa prirodzene spojí s pohybom útoku čo umožní bojovníkovi protívníka efektívne kontrolovať. Dostredivá sila ho dostane do bojovníkovej efektívnej (útočnej) vzdialenosti, zatiaľ čo odstredivá sila, ktorú môže bojovník efektívne zúžitkovať, ho odtiaľ efektívne dostane preč. Všetky tieto kruhové pohyby predchádza spirituálny kruh v mysli bojovníka.

Keď som pred viac ako 15 rokmi začal prvý krát ochutnávať naozajstné aikidó, vstúpil som na túto cestu s ideálom jednostranne defenzívneho bojového umenia. Celá moja myseľ bola pohltená kruhom. Až vďaka mojim fantastickým učiteľom a ich trpezlivosti som pochopil ďalšie dva aspekty aikidó. Trojuholník a štvorec. Kruhové sú pohyby, kruhová je myseľ, trojuholník je postoj a vstup do útoku, štvorec je plocha, kontrola a rozloženie energie útoku. Kruh sú nebesá, trojuholník je bojovník a štvorec je Zem.




© 2007 Marek Polák, Aikido Dojo Košice, www.dojo.sk, adk.kosice@gmail.com

合氣道

Kaligrafia aikidó, sa nachádza v rôznych obmenách asi vo všetkých aikido dóžo na svete. Skladá sa z troch znakov kandž:

AI - zobrazuje hlinený hrniec prikrytý pokrievkou. Ak má hrniec tú správnu pokrievku, ktorá mu pasuje, je v harmónii. Dve veci sa stali jednou a vytvorili harmonickú jednotu

KI - je para stúpajúca z hrnca v ktorom sa varí ryža. Čiarky na vrchu znázorňujú paru zatiaľ čo posledný ťah je znak pre ryžu. Pre číňanov bola ryža a dych života neoddeliteľnými súčasťami

DÓ - cesta - má dva elementy. Na pravo vidíte ľudskú hlavu, jedno oko zakryté vlasmi a na ľavo vidíte nohu (chodidlo), ktoré predstavuje pohyb. Cesta je to po čom chodia ľudia :) bujutsu -> budo -> bushin

Základné pojmy použité v prednáške:
bojovník=nage=ten, ktorý vykonáva techniku, "ten čo sa bráni"
útočník=uke=ten, ktorý prijíma techniku, "ten čo útočí"

Odkazy:

| | |
|---|---|
| Aikido Dojo Košice | http://www.dojo.sk |
| Aikido Kyou Wa Kai | http://aiki.dojo.sk |
| Čajovňa Amana | http://amana108.wordpress.com/ |
| Aikido | http://omlc.ogi.edu/aikido/talk/overview.html |
| Princípy aikido | http://omlc.ogi.edu/aikido/talk/kobayashi/principles.html |
| Kaligrafie | http://www.theartofcalligraphy.com/aikido-kanji-large.html |

© 2007 Marek Polák, Aikido Dojo Košice, www.dojo.sk, adk.kosice@gmail.com