

AIKIDÓ slabikář

Tato knížka je o aikidě.

Aikidó před námi však skrývá mnoho tajemství, které v knížkách nenajdeme.

Když je chceme všechna odhalit,
musíme si jednoduše obléct
naš cvičební úbor a trpělivě trénovat.

Pro děti vymysleli a napsali
Martin Švihla a Andrea Novická.

Březen 1999.

Děkujeme všem, kteří se podíleli
na vzniku této knížky.



**pro nejmladší studenty aikida
a jejich rodiče**

Co je to aikidó?

合気道

Aikidó v japonštině znamená „cesta harmonie“. Je to jedno z nejmladších bojových umění. Vzniklo ze starého způsobu boje, který v minulosti používali samurajové. Na rozdíl od starších bojových umění, není cílem aikida ubližovat nebo ničit. Myšlenkou cvičení aikida je rozvoj těla i ducha.

V aikidě neexistují žádné soutěže. Nikdo se nesnaží zvítězit nad druhým, naopak všichni si při cvičení navzájem pomáhají. Jenom tak se dá dosáhnout harmonie, o kterou v aikidě usilujeme.

Jak se student zlepšuje v aikidě, tak se zlepšuje i jeho osobnost. Naučí lépe se ovládat, jak vycházet s jinými lidmi a nezalekne se žádných překážek ve skutečném životě.

Protože je aikidó obranným bojovým uměním, nedá se použít k útoku. Všechny techniky jsou kruhové a jemné, ale zároveň velice účinné. Na trénincích se žáci učí obraně proti nezbrojenému i ozbrojenému útočníkovi i proti více protivníkům.

Pro zpestření tréninku se cvičí i se zbraněmi. V aikidó používáme boken (dřevěný meč), džo (tyč) a tanto (nůž).

Základní techniky v aikidě



Ikjo



Nikjo



Sankjo



Jonkjo



Gokjo



Šihónage



Kote-gaeši



Irimi-nage



Genkei-kokjū-nage



Kaiten-nage



Tenci-nage



Sumi-otoši



Irimi-nage



Aiki-nage



Ude-kime-nage



Džudži-garami



Irimi-nage



Koši-nage



Aiki-otoši



Kokjū-nage

Základní útoky v aikidě



Aihanmi
katatetori



Gjakuhani
katatetori



Rjotetori



Katate-
rjotetori



Katatori



Rjo-
katatori



Šómen učí



Jokomen
učí



Čúdan
cuki



Katatori
menuči



Uširo
rjotetori



Uširo
rjohidžitori



Uširo
katatetori
kubišime



Uširo
rjokatatori

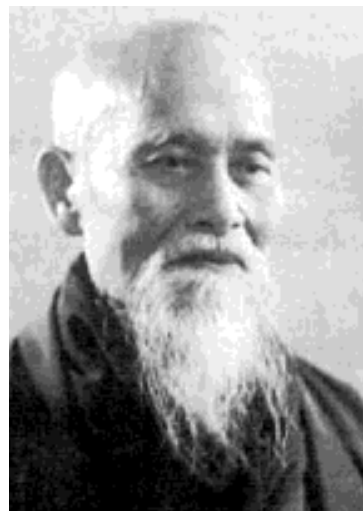


Uširo
kubišime



Uširo tori

Historie aikida a život zakladatele



Aikidó vytvořil pan Morihei Uešiba, kterého aikidisté na celém světě nazývají „Ó-sensei“ (japonsky to znamená „velký učitel“). Jeho obraz visí v každém dódžu po celém světě, jako projev úcty tomuto výjimečnému člověku.

Morihei Uešiba se narodil v roce 1883 v Japonsku na ostrově Honšú. V dětství byl velice slabý a hubený. Ve svých deseti však začal cvičit bojová umění a tak pomalu sílil, až se stal nejsilnějším v celém okolí. Věděl ale, že síla není všechno, a tak stále pokračoval ve studiu. Vystřídal mnoho mistrů a učil se od nich různá bojová umění: s mečem, s tyčí, ale hlavně boj beze zbraní (džudžucu).

Když dospěl, měl různá povolání. Byl obchodníkem, rolníkem, vojákem, cestovatelem i starostou vesnice, ale neustále usilovně cvičil. Svou první školu otevřel jako 36-letý, ale učil v ní ještě tvrdé bojové umění, které se jmenovalo aikidžucu.

Jak se zakladatel zlepšoval, jeho sláva rostla. Aby obhájil svou školu, vybojoval množství soubojů se známými bojovníky, které vždy porazil. Až jednou ho vyzval na souboj jeden učitel šermu. Bojovali s dřevěnými meči. Ó-senseiův protivník útočil jak nejlépe dovedl, ale nikdy nezasáhl svůj cíl, protože zakladatel šikovně uhýbal.

Nakonec se učitel šermu unavil, sedl si bezmocně na zem, a tak boj skončil.

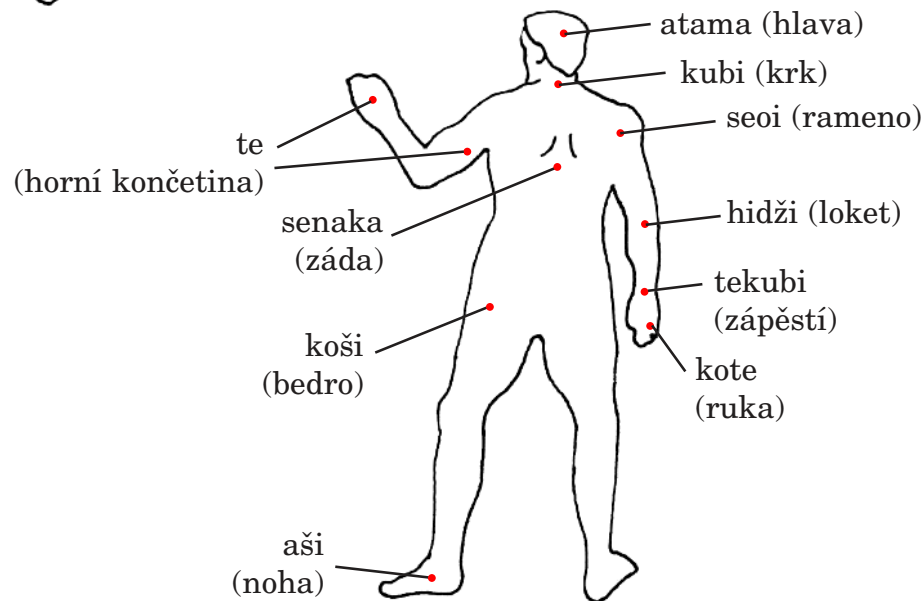
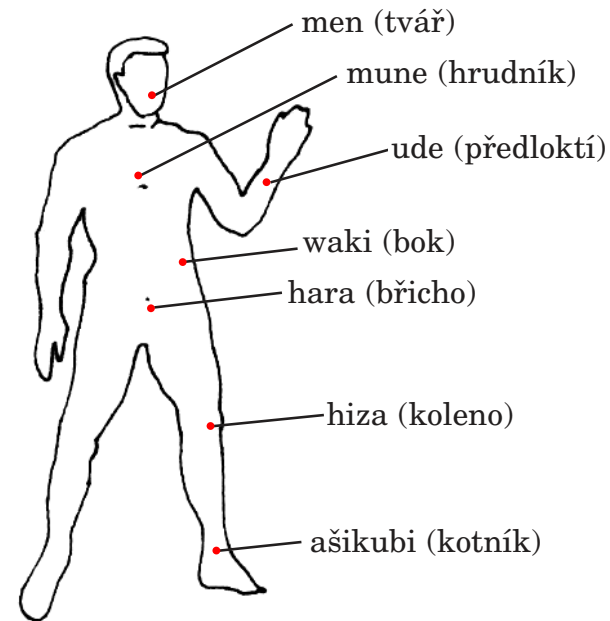
Po této příhodě Morihei Uešiba změnil svůj názor na bojová umění. Říkal o tom: „Pochopil jsem, že bojová umění neslouží k ubližování a vyvolávání válek. Cvičit pravé bojové umění znamená pochopit důležité věci, udržovat mír a ochraňovat všechny bytosti přírody. Trénovat bojové umění znamená správně zlepšovat naše tělo i ducha.“ Zakrátko potom se přestěhoval do japonského hlavního města Tokia, kde šířil své nové bojové umění, které se po čase přejmenovalo na aikidó (cesta harmonie). Stále cvičil, vyučoval své žáky a dělal ukázky, na kterých předváděl neuvěřitelné věci. Jednou si poradil s mnoha útočníky s kopími, podruhé lehce přemohl světového šampióna v zápasení, jindy jedním prstem přidržel na zemi 150-ti kilového mistra sumo. Netrvalo dlouho a Morihei Uešiba a jeho umění byli známi po celém Japonsku.

Všechny plány překazila 2. světová válka. Zakladatel byl proti válce a odmítl cvičit vojáky, kteří měli zabíjet jiné lidi. Zavřel proto svoje školy a odešel na venkov, kde pracoval na své farmě.

Po skončení války se Ó-sensei vrátil zpátky do Tokia a začal znovu učit aikidó. I když mu bylo 65 let, stále vedl tréninky, dělal ukázky po celém Japonsku a pravidelně cvičil až do své smrti.

Ó-sensei Morihei Uešiba zemřel v roce 1969 ve věku 86 let, ale jeho žáci pokračují v jeho práci a šíří aikidó po celém světě.

Lidské tělo japonsky



OBI - Opasek na keiko-gi.

OMOTE - Vpředu, před něčím.

REI - Úklon. V aikidě je úklon projevem zdvořilosti a úcty.

SEIZA - Sezení na kolenou. Tato zdvořilá forma sezení je velice pohodlná, když si na ni zvykneme.

SUWARI-WAZA - Cvičení na kolenou.

ŠIKKÓ - Chůze na kolenou.

ŠINDEN - Je místo v dódžó, kde visí obrázek zakladatele. Bývají při něm obyčejně květy a kaligrafie (japonské nápisy). Taky tu mohou být uložené zbraně. Když vcházíme do dódžó, vždy se směrem k šindenu ukloníme.

URA - Vzadu, za něčím.

Japonské počítání

Do deseti:

ič(1), ni(2), san(3), či(4), go(5), rok(6), ši(7), hač(8), kyu(9), džú(10).

Nad deset skládáme slova:

ič-džú-ič (jedna-deset-jedna = 11)

ič-džú-ni (jedna-deset-dva = 12)

...

ni-džú-ič(21), ni-džú-ni(22), ni-džú-san(23) ...

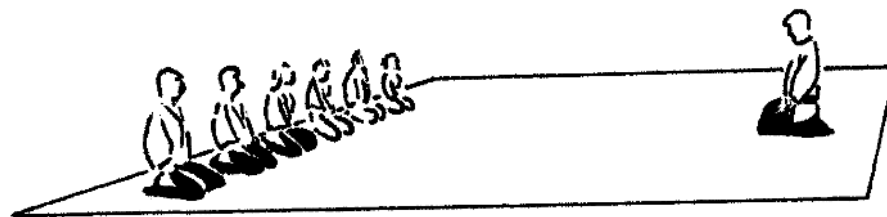
...

hjaku(100), sen(1000)

Dódžó

Slovo dódžó označuje místo, kde se učíme nějaké bojové umění. V našem dódžó cvičíme aikidó.

Každé dódžó je jiné, ale všechna mají něco společné. Na podlaze je položené tatami, měkká zíněnka, na kterou padáme. Na stěnách jsou pověšeny zbraně, obrazy a nástěnky, jen jedna stěna je speciální. Jmenuje se „kamiza“ a visí na ní obraz zakladatele aikida Moriheie Uešiby. Vedle obrazu bývají někdy kaligrafie (japonské znaky) a pod ním květy. Všichni žáci sedávají vždy proti této stěně.



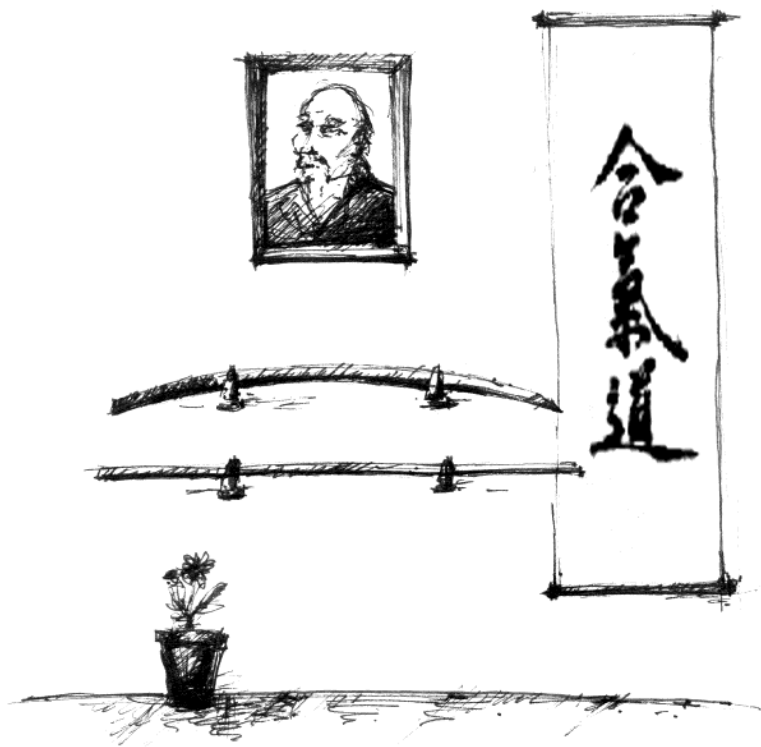
V dódžó se neučíme jen jak cvičit, ale i jak vycházet s jinými lidmi. Nezapomeňme proto, že v aikidě je zdvořilé chování stejně důležité jako dobré techniky. (Pravidla chování v dódžó najdete v následující kapitole.)

Protože aikidó nikdy necvičíme sami, dódžó není jen prázdná tělocvična a šatny. Dódžó jsou

taky všichni lidé, kteří v něm cvičí. Součástí dódžó je hlavní učitel, jeho pomocníci, starší žáci, začátečníci i děti. Skutečné dódžó je vždycky plné hluku ze cvičení, směřících se lidí a jejich přátelství.

V dódžó nesmíme zapomínat na úklid. Aby bylo dódžó hezké, musí být čisté. Uklízení je součástí cvičení a dělají ho všichni studenti, začátečníci i pokročilí. Je to zvláštní, ale i při uklízení toho dá hodně naučit.

Nestačí však jenom vědět, jak se chovat v dódžó. Všechno, co se naučíme, nám pomáhá žít lépe venku - ve škole, na hřišti, doma. Myslíme proto na slušné chování i když právě necvičíme aikidó.



Aikidistický slovník

AIKIDÓ - Cesta harmonie, naše bojové umění.

BOKKEN - Dřevěný meč. Abychom si vážně neublížili, používáme v aikidě namísto ostrého meče (katana) dřevěný boken.

BUDÓ - Znamená "cesta bojovníka". Takto se označují všechny novější bojová umění, která nemají za cíl ubližovat, ale vychovávat. Například aikidó, džudó, kendó, iaidó a jiné.

ČÚDAN - Část těla od pasu po krk.

DAN - Mistrovský technický stupeň, označovaný černým pásem.

DÓDŽÓ - Místo, kde cvičíme aikidó.

DŽO - Dřevěná tyč, se kterou v aikidó někdy cvičíme. Je dlouhá 128 cm.

DŽÓDAN - Část těla od krku výš.

GEDAN - Část těla od pasu dolů.

HAKAMA - Jsou tradiční široké nohavice, které kdysi nosili samurajové. Většinou mají černou barvu.

HIDARI - Vlevo.

KEIKO-GI - Náš úbor na cvičení, který se skládá z bílých nohavic, kabátka a opasku (nesprávně se nazývá kimono).

KJU - Žákovský technický stupeň, označovaný bílým pásem.

MAE - Dopředu.

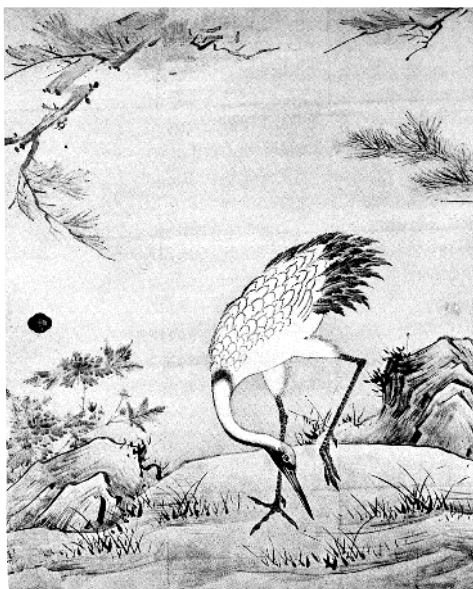
MIGI - Vpravo.

Mít tak opatrnost srnky, usilovnost mravenců, rychlost antilopy a sílu slona, to by bylo něco!

Lesy a louky nám mohou taky sloužit jako dódžó. Když budeme trénovat venku na čerstvém vzduchu, získáme sílu stromů a odolnost skály. Zkuste přemluvit učitele nebo rodiče, aby vás po obědě vzali ven.

Příroda je velká učitelka, ale abychom se mohli od ní něco naučit, musíme o ni pečovat. Tak, jako se v aikidě učíme neubližovat lidem, bychom se měli taky naučit neubližovat přírodě. Měli bychom se naučit vážit si jejích darů: svého života i životů ostatních lidských bytostí.

To je taky aikidó.



Chování v dódžó

V Japonsku se říká, že základem bojových umění je zdvořilost. To platí i pro aikidó. Když jsme se rozhodli cvičit aikidó, musíme dodržovat jistá pravidla, které jsou jeho součástí.



Všechno začíná ještě před tréninkem. V šatně se převlečeme do čistého úboru a odložíme všechny

řetízky, prsteny a hodinky. Tyto věci by mohly někoho při cvičení poranit.

Při vstupu do dódžó se ukloníme směrem k obrazu Ó-senseie. Projevíme tím úctu k místu, kde se učíme aikidó. Stejně bychom se měli uklonit, když vkročíme na tatami.

Na začátku tréninku dá učitel znamení, po kterém se všichni žáci seřadí v seize naproti kamize (stěně s obrazem). Společně s učitelem se pokloní směrem k obrazu a pak se navzájem pozdraví úklonem a slovy „onegai šimas“.

Ti, kdo se opozdí na trénink, se potichu převlečou, rozcvičí a sednou si na okraj tatami. Tam čekají, až je učitel zavolá cvičit.

Před začátkem jakékoliv techniky se nezapomeňte kamarádovi uklonit. Znamená to, že byste spolu rádi cvičili. Počas cvičení mluvte co nejméně. Jestli nevíte, jak techniku správně provést, podívejte se nejprve, jak

ji cvičí ostatní. A když to nestačí, jděte za učitelem a poproste ho, aby vám techniku vysvětlil. Křičet na učitele přes celé dódžó není zdvořilé.

Po skončení cvičení techniky se opět s kamarádem pokloňte. Tak si navzájem poděkujete za cvičení.

Když někdo potřebuje odejít z tréninku dřív, měl by požádat učitele o svolení. Totéž platí i pro ty, kteří musí na toaletu nebo se chtějí jít napít. Bez svolení učitele bychom nikdy neměli opouštět tatami.

Na konci tréninku se opět všichni seřadí v seize naproti obrazu. Tak jako na začátku se nejprve pokloní zakladateli. Pak se pozdraví s učitelem a navzájem si poděkují slovy „dómo arigató gozai mašta“.

Při odchodu z tatami a z dódžó se nezapomeneme poklonit směrem k obrazu.

Část těchto pravidel platí i pro ty, kteří přijdou do dódžó na návštěvu. I oni by se měli poklonit, když přicházejí a odcházejí. Taky je zvykem, že hosté na začátku a na konci hodiny stojí.

To jsou základní pravidla, podle kterých se chováme v dódžó. Nezapomínáme však na slušnost a zdvořilost i venku. Slůvka děkuji a prosím se hodí při každé příležitosti.



Aikidó a příroda

Naše povídání by nebylo úplné, kdybychom nepřipoměli souvislost aikida s přírodou. Příroda je téměř všechno kolem nás. Součástí přírody jsou lidé, řeka, která teče přes naše město, kopce a lesy za sídlištěm a všechna zvířata, která v nich žijí. Do přírody patří Slunce, Měsíc, hvězdy i Zem, na které jsme se narodili.

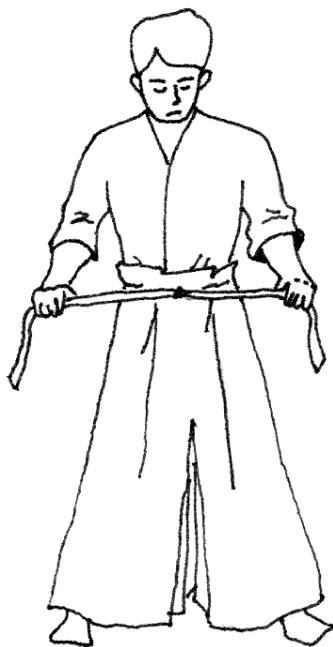
Když je příroda v pořádku, všechno je v rovnováze. Den se střídá s nocí, po zimě následuje jaro a po dešti vyjde slunce, aby vysušilo louže. Každá živá i neživá část má své místo a význam. A moudrá příroda o všechno stejně pečuje.

Z pohybů přírody se můžeme hodně naučit. Všimněme si například stromů za silného větru. Ohebné stromy se přizpůsobí síle větru, ohnou se a tak přežijí vichřici. Suché a ztuhlé stromy nevydrží nápor větru a zlomí se. I v aikidě je to podobné. Před silným útokem musíme uhnout, být pružní, ale pevní. Tak se nám nic nestane, stejně jako ohebným stromům.

Ale i jiné věci jsou pro nás v přírodě zajímavé.

Technické stupně

V aikidě, tak jako v mnohých jiných bojových uměních, známe dva druhy technických stupňů. Žákovské technické stupně se nazývají „kju“ a následují od 6. kju po 1. kju. Všichni nositelé žákovského technického stupně mají bílý opasek, v některých školách nosí od 2. kju černé nohavice - hakama. Po 1. kju následuje mistrovský technický stupeň - „dan“. Dany jsou seřazeny od 1. do 10. a všichni, kteří dan mají, nosí pod hakama černý opasek.



Aikidó je bojové umění

Aikidó patří do skupiny mladších bojových umění, které se nazývají budó (cesta bojovníka). Tato bojová umění neslouží k ubližování druhým, ale ke zlepšení nás samotných. Do této skupiny patří karatedó, džudó, kendó a mnoho jiných. V mnohých věcech se však aikidó od těchto bojových umění liší.



V aikidě se neorganizují soutěže, proto není sportem. Když dva lidé soutěží, nikdy si nebudou skutečně pomáhat. Navíc na turnajích se raduje jenom jeden vítěz a mnoho poražených je smutných. Kdo by chtěl být smutný? V aikidě můžeme překonat jen sami sebe.

Některá bojová umění učí žáky tvrdé přímé údery a kopy. Jestliže však někoho udeříme nebo

kopneme, toho druhého to bolí. A při takovém cvičení se jistě stane, že i nás někdo pořádně udeří. Málokdo z nás by chtěl mít rozbitý nos.

Aikidó je naopak postavené na otáčení a jemných kruhových pohybech. Student se v aikidě vždy vyhne útoku, nikdy se s ním nesrazí. Pak útoku neodporuje, ale spojí se s ním a jemně vede útočníka na zem. Tak se nikomu nemůže nic stát a nikdo nemá strach z cvičení. I to je důvod, proč se všichni na tréninku aikida usmívají. Aikidó tedy patří mezi bojová umění, není sportem a je založeno na kruhových technikách.

To, že je aikidó jiné než ostatní bojová umění ještě neznamená, že je lepší. Všude je něco pěkné a jenom na nás záleží, co si vybereme.



Tori a Uke

Většina technik se v aikidě cvičí ve dvojicích. Jeden z dvojice se brání a druhý útočí. Nazývají se japonsky tori (ten kdo háže) a uke (ten kdo je házen). Ani jeden z dvojice však není důležitější. Tori se učí techniky obrany a uke si procvičuje pády. Oba se přitom pravidelně střídají, takže nikdy není ani jeden z dvojice vítěz.

V aikidě nikdy nestojí proti sobě ve dvojici nepřátelé, soupeři ani protivníci, ale partneři. A tito partneři (nebo kamarádi, jestli chcete) si navzájem pomáhají, aby se mohli něco nové naučit. A proto nikdy po cvičení nezapomeňte poděkovat svému partnerovi úklonem.



TORI

UKE