



PŘIZPŮSOBIT SE

Na začátku října 2011 proběhl v Praze mezinárodní seminář aikido. Jsme rádi, že pan Endo sensei si i přes svůj nabytý program najde každoročně čas a přijede do našeho karlínského dojo. Pod vedením osmého danu se od pondělí do středy zúčastnili semináře cvičenci z Česka, Slovenska, Polska, Německa, Ukrajiny, Francie a z Norska.

Způsob vyučování v Japonsku je zajímavý, ale zcela odlišný od výuky v našich zeměpisných šířkách. Stejně tak je to i s přístupem žáků. V Japonsku se učíte především napodobou a drilem. Na posledním pražském semináři o tom hovořil i Asai sensei (8. Dan – Japonsko, pamětník

zakladatele Aikido). Vzpomínal: „Na hodině se nevysvětlovalo. Technika byla několikrát O´senseiem (Morihei Ueshiba, zakladatel aikido) předvedena a pak se hned cvičilo. Museli jste sami zkoušet, co jste předtím viděli. Bylo nemyslitelné o technice během hodiny diskutovat nebo polemizovat.“

V rozhovoru o O´senseiovi prozradil Noel sensei (7. dan Francie), že v zemi vycházejícího slunce se lekce vlastně pouze vedou. Řekl: „Není to vyučování či pedagogická výuka v evropském stylu. Japonský sensei vede (opakuje) hodinu tak, jak ji vedl jeho sensei. Neřeší, zdali má styl výuky

jakkoliv měnit, či nikoli.“

Za sebe mohu říct, že jsem se v japonských dojo ještě neseťkal s lekcí věnovanou tématu: Jak učit, jak být učitelem.

Naproti tomu Endo sensei mimo vysvětlování používá i vlastní průpravná cvičení. Cvičení na zlepšení vnímání jak okolí, tak sebe. Cvičení



A PŘIJMOUT

schopnosti udržet kontaktu jsou zcela originální a pověstná ve všech zemích, které sensei navštěvuje. Pracovně: kvrdlačky vedou ke zklidnění se a nutí k větší pozornosti, nedovolí cvičit stereotypně. Při cvičeních je potřeba s partnerem spolupracovat a dokonce i neverbálně komunikovat. Dokud procvičovanému principu nevěnujete dostatek svého času (nezpomalíte rychlost cvičení), tak jej zkrátka nedokážete zacvičit, natož pochopit. A přitom se jedná o jednoduchá až triviální cvičení. V dnešní uspěchané době, kdy se od jedince neočekává nic jiného

než úspěch, rychlost a vítězství, je tento přístup jakoby z jiné planety.

Sočasné (většinou) pojetí dynamického aikido bohužel přetěžuje kloubní partie (technika: shiho nage – přetěžuje: rameno + loket + zápěstí, nikyo – zápěstí, juji garami – oba lokty, ramena a při dopadu kyčel, ikyo – rameno, ...). Většinou je to neznalostí biomechaniky Aikido technik. Uke, útočník, ten, kdo ve dvojici padá, musí být v mnoha dovo velmi rychlý a absolutně pozorný, aby nebyl zraněn. Atmosféra permanentních obav o vlastní zdraví je zcela nevhodnou situací ke

studiu, ke cvičení. I já někdy partnerovi zablokují vědomě techniku, protože se mi pak nechce dalších čtrnáct dní místo cvičení léčit tělo. Aikidistu pamětníka poznáte podle toho, co všechno z důvodů bolesti a chronických zranění nemůže cvičit. Je velkou otázkou, zdali má praktikování Aikido bolet či nikoliv? Můj fyzioterapeut naproti tomu říká: „Bolest je pouze informace jdoucí do mozku.“ Kde je ale hranice mezi funkčností techniky a zraňováním? Pokud den po cvičení nedokážete díky „suvénýru“ z posledního tréninku napodobit vlastní

podpisový vzor, tak je snad lepší změnit dojo.

Nelze si nevšimnout, že pojetí aikido Endo senseie fyzicky nezraňuje. To je také důvod, proč je možné Aikido cvičit až do vysokého věku. Po seminářích vedených Endo senseiem jsem unaven, ale vždy se cítím lépe. Jak říká bojovník a kondiční trenér Daniel Hejret: „Kdo ještě neléčil vlastní zranění, cvičí zbytečně destruktivně, jak vůči ostatním, tak k sobě.“

Pan Endo sensei, vynikající aikidoka, renesanční pedagog a především vlídný člověk oslaví příští rok úctyhodných 70 let. Važme si osobnosti, která unikátně spojuje tyto tři aspekty Budo. Těšme se z jeho přítomnosti. Učme se od něj, dokud to ještě jde.

Další fotografie a rozhovor naleznete na Aikido Karlín (www, FB).

Ondřej Malina