

# 7

# Sedmíčka

## Týdeník pro celou Prahu



Balet v kině. Tentokrát trojrozměrný

► str. 9

NEJČTENĚJŠÍ TÝDENÍK VE MĚSTĚ | SEDM DNÍ, JEDNY NOVINY

VINOHRADY  
DO VÝŠKY

14 pater nad Prahou  
STRANA 4



FLORBAL  
STŘEŠOVICE

Tatran druhý v Evropě  
STRANA 24



## Dědeček bojových umění



**RÁNY OD MISTRA.** Seiširo Endo (vpravo) je jedním z mála učitelů bojového umění aikidó, který zažil jeho zakladatele. Co dokáže i ve svých devětašedesáti letech, předváděl minulý týden v Praze. Více čtěte na str. 6-7.

Foto 7/ Tomáš Kubelka



# Steven Seagal se mě vždycky p

**Aikido, stejně jako ostatní bojová umění, není jen záležitostí těla, ale především ducha. Téměř sedmdesátiletý Seishiro Endo je toho důkazem.**

Dominika Závěská  
Praha

Když aikidista Pavel Munzar přijel do Japonska, vylosoval si jako protivníka prošedivělého malého muže. Myslel si, že na „dědečkovi“ předvede něco ze svého umění, ale místo toho si s ním Japonec dělal, co chtěl. „Nechtěl jsem ho asi urazit a on mě pak prostě na chvíli láskyplně vymazal ze světa. Později jsem se dozvěděl, že byl ke mně ještě mírný, prý nechtěl zostudit mého učitele,“ směje se téměř dvoumetrový Munzar.

Oním přítelem a učitelem je totiž Seishiro Endo, člen proslulého japonského klubu Hombu Dojo a držitel osmého danu z maximálních deseti. Endo Sensei (Sensei je uctivé označení pro učitele – pozn. red.) se narodil v roce 1942 v japonské prefektuře Nagano. Když začal jako univerzitní student dělat aikido, učil ho zakladatel tohoto umění Morihei Uešiba.

Jeho životní náplní je předávat zakladatelovy myšlenky

dalším generacím. Pravidelně tak dává za vyučenou aikidistům po celém světě. Nezapomíná ani na ty pražské. Když navštívil karlínské dojo (tělocvičnu – pozn. red.), věnoval několik minut i Sedmičce.

**S aikidem jste začínal jako univerzitní student. To je docela pozdě. Bylo to běžné?**

Ano, tenkrát to bylo běžné. Většina lidí začínala s aikidem na univerzitě. Protože v té době nebylo příliš populární. Bylo to nové umění. Ve druhém roce na univerzitě jsem potkal zakladatele aikida Uešibu v Hombu Dojo. V té době to byl asi osmdesátiletý muž. Pak jsem končil školu a hledal jsem práci. Rozhodl jsem se, že budu pokračovat ve cvičení aikida v Hombu Dojo.

**Jaký byl zakladatel Uešiba?**

Byl to malý, ale krásný starý muž. Je těžké ho popsat. Necvičil jenom aikido, studoval mnoho dalších věcí. A také toho mnoho zažil. Existuje jedna jeho fotka, jak je v řetězech, protože ho zatkli v Mongolsku (zakládal tam utopistickou kolonii sekty Ómoto-kjó – pozn. red.). Bylo to tam velmi těžké, ale on naštěstí vyvázl živý. Potkalo ho v životě mnoho překážek, ale on se z nich dokázal poučit.

**Takže to byla i síla jeho**



BEZ ŠANCE. V Karlině na semináři si Seishiro Endo (vpravo) hravě poradil s každým, kdo chtěl poznat jeho umění.

Foto 7/Tomáš Kubelka

**osobnosti, co vás na aikidu zaujalo.**

Určitě. Líbilo se mi na něm všechno. Byl to jeho postoj, který mne oslovil. Učil nás, že naše svaly rostou z naší mysli.

**Co je základní, nejdůle-**

**žitější myšlenkou bojového umění aikido?**

Mír. Většina lidí se příliš nezajímá o mír. Mladým lidem jde akorát o sebeobranu. Mně zpočátku také. Když jsem začínal, chtěl jsem být silný muž, naučit se techniku a způsob sebeobran. Ale jak jsem stár-

nul, můj pohled se změnil. Je to samozřejmě moje práce, takže o tom přemýšlím každý den studuji v knihách, pozoruju. Tak jsem také dospěl k tomu, co jsem řekl na semináři. Nejde o to srazit svého protivníka o nejsilněji, udeřit ho tvrdě, ale o to udržet to dobré spojení

## Pražské aikido přijela podpořit legenda z Japonska

**Praha** | V nenápadné podzemní budově v Karlině je posvátné ticho. Asi čtyřicet lidí v bílých kimonech s úctou pozoruje drobného starého muže Seishiro Enda. Sensei, jak svého učitele oslovují, jim předvádí, co budou v následujících minutách trénovat.

K názorným ukázkám si vybere vždy někoho z přítomných. Většinou jde o mladé, silné muže, nezřídka o pořádné „hromotluky“. I ti se však pod rukama zkušeného Japonce mění v bezvládné loutky. Pro vyznavače tohoto bojo-

vého umění, které hlásá mír a ohleduplnost k protivníkovi, jde prostě o živoucí legendu. „Navíc je výjimečný svou otevřeností a uvolněností,“ upozorňuje vyznavač aikida Pavel Munzar.

Do Prahy Endo jezdí už několik let. Přitahuje sem aikidisty z mnoha míst Evropy. Polsko, Slovensko, Německo či Francie. Pro pražské aikido je to velký úspěch. Obzvláště pro karlínské dojo (místo, kde se cvičí – pozn. red.), které mělo nelehký osud.



Když ho jeho majitel Ondřej Malina vybudoval, přišla v roce 2002 povodeň a dojo kompletně zatopila. „Začínali jsme úplně znovu, naštěstí nám pomohli japonští přátelé,“ vypráví Malina, který dosáhl v aikido úctyhodného pátého Danu. Tělocvičnu platí převážně z příspěvků těch, kteří sem chodí cvičit.

Další dojo je na Vinohradech. Před čtyřmi lety ho založil Slovák Martin Švihla, který aikido dělá už sedmáct let. Jako mnozí jiní ho objevil díky trénování

jiného bojového umění, karate. „Na cvičení aikida mě přitahuje jeho neuvěřitelná hloubka dynamika pohybu a intenzivní kontakt s jinými lidmi,“ vysvětluje Švihla, který je držitelem čtvrtého Danu.

Poslední z trojice klubů České Federace Aikido, které jsou v Praze, sídlí v Lublaňské ulici Sei Aikido Dojo vzniklo v roce 1993. Jedná se o jedno z nejstarších dojo v Praze. Trénink zde dlouhou dobu vedl Dani Vaillant, francouzský učitel, který se zasloužil o rozšíření aikido v Čechách.

# Endo, jak se vám daří?



není potřeba. V každodenním životě je mnoho zápasů, pravidel. Tak proč ještě soutěžit?

**Ale určité hodnocení vaikidu je, stupně kjú a dan. Vy jste držitelem osmého danu. To je vysoký stupeň. Bylo těžké ho dosáhnout?**

Bylo to velmi jednoduché. Ale před deseti lety to začalo být těžší a časově náročnější. Zvýšil se počet bodů, které jsou pro to zapotřebí. Předtím to nebylo tak těžké.

**Jak vypadá vaše ráno? Cvičíte?**

Když se probudím, tak cvičím, protáhnu se, udělám si masáž. Procvičím si nohy, ruce. Protože ráno je moje tělo velmi ztuhlé.

**Co si myslíte o lidech, kteří s vámi cvičili aikido v karlínském semináři? Jsou dobří?**

Měli by být měkčí, jemnější, lehčí. Jsou příliš těžkopádní. Je to ale stejné s ostatními lidmi na seminářích po celém světě. Pořád jim říkám: jemněji, jemněji. Jenže oni na mě koukají a diví se. Ale podívejte se na mě. Příští rok už mi bude sedmdesát. A pořád mohu cvičit. Takže na tom asi něco bude.

**Aikido vychází hodně z japonské kultury a tradice. Přesto ho cvičí lidé po celém světě, mnohdy z velmi**

**odlišných kultur. Čím je podle vás tolik přitahuje?**

Myslím, že se jim právě líbí, že v aikidu se nesoutěží. Také ho mohou dělat dlouho, i v pokročilém věku. To u jiných sportů není. Aikido cvičí i starší lidé. Judisté končí po třicítce. Karatisté také. Pokračují jen učitelé. Ale my trénujeme dlouho, abychom zůstali ve formě a byli zdraví.

**Potřebuje člověk, který chce dělat aikido, nějaké zvláštní schopnosti nebo dovednosti?**

Moje představa aikido je, že ho může dělat každý. Je to určitá filozofie, návod, co a jak v životě studovat. Nikdy to nekončí, je to cesta, která vede celým životem. Až do smrti.

**Co si myslíte o americkém herci a velkém propagátorovi aikida americkém herci Stevenu Seagalovi? Jeho filmy jsou někdy hodně brutální a plné násilí. Nezdá se, že by vždy byly v souladu s hlavními myšlenkami aikida.**

Ano, on trénuje aikido i v Japonsku. Netuším, jakou myšlenku si z toho vzal. Jeho filmy jsou zvláštní. Líbil se mi snímek Nico, ale ty další už ne. Ovšem osobně ho mám rád, je to milý člověk. Je velmi uctivý, vždy když přijede do Japonska, jde ke mně a ptá se: Endo Sensei, jak se vám daří? Působí na mě jako hodný člověk.

## CO JE AIKIDO

- Aikido je japonské umění sebeobranu, založené na myšlence neagresivity. Rozvíjí jedince po fyzické i psychické stránce.
- Už na počátku devátého století vznikly na japonském císařském dvoře základy bojového umění, ze kterého se vyvinulo aikido. Byly to metody úderů a tlaků na nervová centra ve spojení s páčením kloubů a využíváním pohybu útočníka.
- Za jeho tvůrce a zakladatele je považován až Morihei Uešiba, Ósensei – Velký učitel (1883–1969).
- Výuka se týká základních pohybů (tai-sabaki) a pádů (ukemi), samotných technik v postojí (tači-waza) i v kleče (suwari-waza) a práce s tradičními zbraněmi (nůž-tantó, meč-bokken, hůl-džó).
- Úrovně aikido začínají kjú stupni, kterých je šest (počínaje šestým až k prvnímu). Poté následuje deset dan stupňů, které se počítají vzestupně.
- V aikidu se nesoutěží. Jeho zakladatel si nepřál aikido jako sport. Základní myšlenkou je totiž hledání harmonie, ve které rivalita a soutěživost nemají místo.

brát na něj ohled. Mnoho lidí tak začíná, ale většina se zklidní a pochopí, že nejlepší cesta je chtít nezabít. Včas zastavit.

**Pro některé lidi může být těžko pochopitelné, že v aikidu se nesoutěží. Možná si řeknou, že potom**

**není důvod ho dělat. Co byste jim na to odpověděl?**

Jestliže chtějí být dobrými lidmi, není zapotřebí žádných soutěží. Většina sportů to má tak, že když jsou sportovci mladí, bojují spolu a soutěží. Ale jakmile zestárnou, už nesoutěží. Proč taky? Pochopí, že to