



# Navštivte Japonsko, lépe pochopíte aikido

Až se vypravíte do Japonska, nezapomeňte si do navigace zadat prefekturu Nagano (ZOH 1998). Zde, asi 200 kilometrů severozápadně od Tokia, leží v malebné hornaté části dvěstětisícové městečko Saku. Již 20 let zde v rodném městě Endo senseie funguje Saku dojo. Za bezchybný chod dojo a pořádání každoročních mezinárodních seminářů zodpovídá Kaname Ariga. Ariga sensei je nejen aikidoka, ale již i vyzrálý pedagog. Je ročník 1973, dvojnásobný otec (Hikari 6 let, Haru 3 roky), báječný kuchař a fajnšmekr „čeko vótr“. Pana Arigu senseie jsem poprvé potkal v roce 2001 na evropském turné pana Endo senseie. První, na co si hned vzpomenu, byl široký úsměv a srdečná náruč. Od té doby se pravidelně setkáváme. Jak v Japonsku, tak i mimo něj. Na konci října jsme se znovu potkali na mezinárodním semináři, který vedl v Kolíně (nad Rýnem). Zde tento rozhovor vznikl a zbývající část se dotvořila korespondenčním způsobem. Do Česka zatím Ariga sensei bohužel vyučovat nepřijíždí. Věřím ale, že se to brzy změní.





prvním tréninku jsem celou dobu bojoval. I když dojo patřilo pod Endo sensei, tak na prvních hodinách jsem studoval u Tuneno-sensei a Mizui-sensei. Dalšími bojovými uměními jsem se již nezabýval.  
Rodina

mě neodrazovala ani nepodporovala. Nicméně mi nedávno moje starší sestra řekla, že jsem měl velké štěstí, že kdybych nezačal s aikidem, tak bych nejspíše skončil ve vězení nebo u Yakuzy.



### **Můžete nám popsat své začátky s bojovým uměním?**

V podstatě nic zvláštního. Začal jsem cvičit a přišlo mi to zajímavé. Nikdo další v rodině se o bojová umění nezajímal. Když jsem byl na střední škole, jeden z mých spolužáků cvičil kendo, já jsem začal s baseballem. Vždy, když jsme se přetahovali, tak mě pokaždé shodil na zem. Dost mi to vadilo a on mi poradil, ať začnu studovat Budo. Rozhodoval jsem, nicméně kendo ani judo jsem nikde v blízkosti nenašel. Navštívil jsem aikido. Ve městě,

kde jsem žil (Funabashi), již existovalo Budo centrum. Šel jsem tedy tam a zeptal se. Existoval zde malý klub aikida, a protože tréninky probíhaly v neděli večer, zapsal jsem se. O aikidu ani o Endo senseiovi jsem vůbec nic nevěděl a na první trénink jsem vyrazil s kamarádem. Pamatuji si, že na

**Proč je dobré cvičit aikido?**

Třeba i proto, že vám pomůže objevit vaše slabiny, ale také je přijmout. Pak už více nejsou slabiny.

**Proč cvičíte aikido vy?**

Díky aikidu je můj život lepší.

**Je nutné pro skutečné pochopení aikida navštívit Japonsko?**

Ano, jsem o tom přesvědčen. Lidé, kteří chtějí studovat aikido a opravdu jej pochopit, tak by měli navštívit Japonsko, poznat Japonce. Dotknout se i mimo tatami japonské kultury a něco se z ní naučit.

**Již několik let pravidelně vyučujete aikido i v Evropě. Dokážete srovnat japonské a evropské studenty?**

Je to obtížná otázka, protože jsem nebyl ještě tolikrát mimo Japonsko. Nicméně mi přijde, že v Evropě se aikidoka více soustředí na cítění než v Japonsku. Je to báječná

věc, protože vám to úžasně pomůže zbavit se soutěžení a ostatních porovnávacích forem a také mi přijde, že padáte lépe než v Japonsku. Naproti tomu v Japonsku lépe zvládají základní cvičení (Sabaki, Kata). Kdybychom tak dokázali spojit oba přístupy!

**Funguje aikido jako sebeobrana na ulici?**

Můj názor je, že při skutečném uvolnění se funguje vše a všude.

**Co byste doporučil, jak novým cvičencům aikida, tak již déle cvičícím?**

Užívejte život, je totiž krásný a fantastický.

**Je důležité věnovat během tréninku pozornost roli uke (útočníka)?**

Dobrá uke tvoří dohromady s tori jeden celek. Dobrá uke by měl spolupracovat a spolupracovat až „bez hranic“. Tori potřebuje kvalitního uke, aby si ověřil, zdali jeho aikido funguje, či ne, obzvláště začátečníci.

**Jak dlouho studujete aikido u Endo senseie? Co pro vás Endo sensei znamená?**

Jsem velmi rád, že už 25 let je Endo sensei skoro jako můj druhý otec. Ze začátku jsem Endo senseie považoval za boha, ale

**SLOVNÍČEK**

**budo** – bojová umění

**tori** – obránce, ten který cvičí techniku

**uke** – útočník, na něj se technika provádí. Uke a tori tvoří při cvičení nerozlučnou dvojici, mezi nimi probíhá vlastní cvičení. Bez jasně rozdělených rolí na uke a tori se aikido nedá dost dobře cvičit

**O sensei** – zakladatel aikida (vlastním jménem Morihei Ueshiba)

**kata** – soubor přesně popsaných pohybů, tvořící techniku

**kyu** – žákovský stupeň

**dan** – mistrovský stupeň.





časem jsem pochopil, že je především člověkem. Nikdo není dokonalý. Pokaždé se ke mně choval strašně mile a nejenom ke mně. Je příkladem ostatním lidem a obohacuje jejich život.

**Jak by měl, podle vás, vypadat ideální učitel bojových umění?**

No idea. Sorry.

**Je aikido vhodné pro děti? Jaké máte zkušenosti s učením dětí?**

Děti učím 5x týdně, učím je i na seminářích ve Finsku, Německu, Rakousku, Rusku a Španělsku. V Saku dojo přijímáme děti od 5 let, myslím si, že aikido jako takové je pro děti velmi obtížné, mám na mysli cvičení základních forem Kata. Nicméně děti se při tréninku chovají spontánně, dokážou si při cvičení nekomplikovat techniky přílišným přemýšlením. Většina rodičů na nás



## „Díky aikidu je můj život lepší“

naléhá, abychom děti naučili způsobům chování.

**Jaký je v Japonsku význam zkoušek na stupně kyu a dan?**

**Jak Japonci přistupují ke zkouškám?**

Nevím, svým studentům neustále připomínám, že na kyu je potřeba zvládnout jasně a čistě kata a základní

pohyby. Držitelé prvního danu by měli začít přemýšlet nad významem pohybů (RIAI). Samotné aikido se začínáme učit po získání prvního danu. Pro některé lidi je však první dan cílem, pak končí.

**Jaké máte plány do budoucna?**

Rád bych, aby se v Saku dojo cvičilo krásné aikido a aby lidé měli možnost zde studovat cestu Endo senseie.

**Když byste mohl alespoň jednou potkat O'senseie, na co byste se ho zeptal?**

Jaký je význam aiki. A samozřejmě bych se rád O'senseie dotkl.

**Co byste vzkázal na závěr zájemcům a cvičencům bojových umění?**

Rozhodně začněte cvičit a společně si to užívejte.

*Ondřej Malina*

*Foto: Jorg Kretzschmar, Pavel Novák*

INZERCE

**sabe**<sup>®</sup>  
WWW.SABE.CZ

# SPORTOVNÍ POHÁRY A CENY

Největší výrobce a dodavatel sportovních pohárů a cen v ČR



**SPORTOVNÍ POHÁRY • MEDAILE • TALÍŘE • PLAKETY • KOKARDY  
ÚČASTNICKÉ CENY • VLAJEČKY • VĚNCE • DIPLOMY**

**PRAHA**

Na Březince 8  
150 00 Praha 5  
tel.: 233 326 464  
mail: pohary@sabe.cz

**BRNO**

Kulkova 4  
615 00 Brno  
tel.: 545 245 216  
mail: brno@sabe.cz

**HRADEC KRÁLOVÉ**

Pospíšilova 281/18  
500 03 Hradec Králové  
tel.: 495 221 048  
mail: hradek@sabe.cz

**ČESKÉ BUDĚJOVICE**

Klavíková 1827/12  
370 04 České Budějovice  
tel.: 385 310 091  
mail: c.budejovice@sabe.cz

**BLANSKO**

Smetanova 4  
678 01 Blansko  
tel.: 516 415 714  
mail: blansko@sabe.cz

Centrální info: 800 737 378, info@sabe.cz

**WWW.SABE.CZ**