

合  
氣  
道

TAMURA NOBUYOSHI

**AIKIDO**

**ETIKETA**

**A**

**TRANSMISE**

## Předmluva

Japonské Budo je kořenem hluboké tradice japonské kultury. Dnes už nepatří jen lidem Japonska. Je jednoznačně uznáno za společné dědictví lidstva. Aikido zachovává tradici Budo v moderní formě. Aikido se vyvinulo svou vlastní cestou, ale zachovalo si některé aspekty lidského vědomí, které u moderních soutěživých forem judo nebo karatedo vymizely.

Jeden z největších shihanů světového Aikido, Tamura Nobuyoshi, vydává své dílo zasvěcené srdci a etiketě, zasvěcené všem aikidokům, kteří přijali jeho učení. Tato kniha odpovídá všem těm, kteří se pídí po přirozené podstatě lidství a hlouběji se zajímají o Aikido.

Tamura se učil u zakladatele Aikido Moriheie Ueshiby. Je to shihan, který pozorně pracoval po mém boku. Je nasáknut esencí Aikido, kterou je srdce. Etiketa je přímým prostředkem vyjádření srdce.

Jsem přesvědčen, že dílo mistra Tamury, kniha, která vychází z jeho srdce a je plná síly, neboť je plná Aikido, není určena jen stoupencům jeho cesty, nýbrž že bude poučná i všem ostatním lidem dobrého srdce. Přál bych si, aby jste ji četli.

Domnívám se, a praví mi to tak mé srdce, že do tohoto díla přišlo jen to nejlepší.

Aikidoshu Kisshomaru Ueshiba  
Aikido Hombu Dojo - únor 1989

Naše tělo: Strom osvětlení.  
Není stromu osvětlení.  
Naše srdce: Třpytící se zrcadlo.  
Kde je to třpytící se  
zrcadlo?  
Neustále je potřeba jej otírat.  
Opravdová příroda je čistá  
a  
jasná.

Až zmizí všechen prach!  
Jak by mohla být pošpiněná  
prachem!

Shen Hsuin  
Huei Neng

## Prolog

Z rozhovoru s Osawa Kisaburo sensei, technickým ředitelem Zaidan Hojin Aikikai, Sekai Aikido So Hombu.

- Mistře, můžete nám říct jak praktiky Zen ovlivnily vaše Aikido? Mohl byste napsat předmluvu ke knize mistra Tamury?

- Praktikuji soto - zen. Učil jsem se u Sawaki Kodo Roshi, mistra Deshimaru Roshi. Soto -zen nenásleduje satori, osvícení... je tím nejjednodušším. Být čistý a čirý jako zrcadlo, které odráží všechny vlivy světla, aniž by se snažilo něco z nich zadržet, nebo k nim něco ze sebe přidat. Čím je zrcadlo čistší tím méně v něm ulpí. To je základ mu-sho-toku soto-zen. Není-li zrcadlo perfektně čisté, přetváří obraz přijímaného světa.

Stejně tak sebemenší stopa zla našeho ducha ulpívá na okolním světě a zkouší z něj pro sebe utrhnout a svět pozastavit. Já se snažím dělat Aikido jako zrcadlo, tak aby na mě nic neulpělo.

Ono „ulpívání“ rodí bojovného ducha, Aikido je však nalézání opravdové svobody cestou utváření vlastního těla, je to jako když pekař hněte svůj chléb, není to cesta destrukce. V Aikido existuje svoboda zrcadla.

My musíme samosebou čistit naše zrcadlo, praktikovat Aikido pomáhaje si navzájem. Je paradoxní chtít šířit Aikido prostřednictvím knihy; kniha není zrcadlem, je to oslava ega, která fixuje a pozastavuje opravdový svět.

Chtěli jste po mně, abych něco napsal, ale já to zabrzdil! Snažte se spíše pochopit má slova.

Mistr Osawa nám tedy přenechal odpovědnost pohrát si s nečistými zrcadly.

S. Benedetti

## Preambule

Japonské slovo Shido překládáme jako vést, ukazovat, vyučovat. Znak Shi (prst) je složen ze tří: ruka, lžice a ústa. Jsou to právě prsty, které umožní ruce přenést voňavou potravu do úst. Znak Do používaný v Bushido má na rozdíl od Do v Aikido či Judo v sobě ještě znak pro ruku a celé to má tedy význam popadnout někoho za ruku a vést ho po cestě. Totéž lze vyjádřit také slovy „dát mu směr“.

Byly doby kdy se Judo jmenovalo ještě Jujutsu, nebo Yawara, Kendo se jmenovalo Kenjutsu, nebo Gekkenjutsu, Budo Bujutsu... Ostatně i Aikido Aikijutsu.

Znak Jutsu je složen ze slov jít a proso. Společně to znamená cestu pro toho kdo zabloudil v polích. Dověřit techniku znamená dělat ji znova a znova. Platí to pro všechny lidské činnosti. Znak Jutsu vyjadřuje myšlenku důvěrného svazku s učením. V dobách, kdy Aikido bylo ještě Aikijutsu nebylo ničím jiným než prací na sobě samém. to stačilo k mistrovství. Dnes k tomu máme Aikido.

Znak Do označuje směr daný hlavou, směr jasný a každému jedinci vlastní. je důležité abychom my všichni, kteří děláme Aikido dokázali někoho vzít za ruku, vést ho a tak oživit myšlenku cesty. Tak společně dovršujeme a obohacujeme učení.

Abychom toto dokázali, je potřeba vědět kam své žáky vést, kdy jim o něčem říct a na něco je upozornit. To byl také důvod proč jsem si na následujících stránkách tolik vypsál pero.

## Vyučování

Základem vyučování Aikido je být dobrým učitelem. Aby vyučující správně otevřel oči srdcí svých žáků a stal se jim dobrým vzorem, musí umět nejen dobře technicky pracovat, ale také se musí snažit o duševní a morální pokrok. Zde jsou některé body k uvážení.

### Pozornost

Opravujte technické a duševní nedostatky svých žáků, jako by to byly vaše vlastní děti, jako by jste to byli vy. Neváhejte jim kráčet vpřed správným směrem a zasvěťte jim své dílo a lásku.

Vězte, že bez pozornosti nelze nic dovést.

### Srůst s žáky v jedno tělo

Je potřeba znát přání žáků, jejich potřeby a vše co je nutno jim dát. Není potřeba nechat svého ducha vykvést přehnanou láskou, je nutno sjednotit svého ducha s duchem žáků, dokázat s nimi společně vyspívat praktikujíc s hravostí a intenzitou.

### Opatrnost

Vyučovat znamená učit se, ale opravdu se naučit znamená vyučovat upřímně. Je potřeba vyučovat s takovou opatrností, aby každý přijal vyučování s potěšením a zakusil tak poznání.

### Mít ideál a sebedůvěru

Vyučovat, to je dávat technický a duševní model a především být schopen jeho přenosu na každého.

### Poznání

Mějte radost z technických pokroků, z vývoje ducha vašich žáků! Radujte se když se vašemu tréninku vyhnou rány a odřenyiny. Snažte si uvědomit, že vaše role vyučujícího vám umožnila přemýšlet, studovat, vyspívat technicky i duševně. Poděkujte se všem těm žákům, kteří umožnili váš pokrok.

### Rozvíjet to dobré

Měli bychom stále měnit trénink bez ohledu na to, jestli jsme to či ono naučili. Snažit se, aby žák nepocítil obtíže či nudu, ale aby našel vždy nové. Je dobré zvláště na začátku ukázat svým žákům cestu jemnou a schůdnou, přitáhnout jejich zájem, nepůsobit jim bolest.

### Dobré vztahy a vzájemné hledání se vyučujících

Vyučující by se měli scházet, aby si vyměnili zkušenosti a výsledky své práce. Je směšné, když si lidé vyučující cestu harmonie a míru přinášejí mezi sebe malicherné hádky. Problémy vykonání techniky, nebo její podoby nejsou vůbec významné. Co má mnohem větší váhu je věrnost principu.

Technika, kterou může vykonat jen silný muž je obecně nedůležitá. Nesmíme zapomínat, že způsob vykonání techniky musí korespondovat s jejími podmínkami, tedy útokem a protivníkem.

### **Správně pochopit a přenášet principy Aikido**

Dobry profesor není právě jen ten, kdo je na tom dobře fyzicky nebo ten, kdo ovládá dobré techniky. Učitel musí být především schopen jasně pochopit principy, kterými povede své žáky tak, aby nepochybovali.

## Drobnosti ve vyučování

Aikido je cesta odříkání, která ukazuje směr dovršení lidství prostředky ki-iku, toku-iku, tai-iku (utváření esence-ki, ctnosti-toku, těla-tai). Kdo díky této výchově pochopí, jak sjednotit tělo a ducha, ten se stane opravdovým člověkem, nespoutaným masou či hranicí.

### Vývoj těla

Pohyby Aikido jsou jednoduché, jako pohyby přírody neboť jsou naplněné kokyu-ryoku. Ona zvyšuje fyzické schopnosti, vylepšuje zdraví a krásu těla, jakož i ohebnost, odolnost proti nárazu, reflex, rychlost.

### Lekce bujutsu

Když je člověk naplněn touto „odolností proti vlivům života“ utváří se v něm sebedůvěra, klid ducha vůle konat vydržet a organizovat.

### Mentální aspekt

Je potřeba překonat největší nepřátele Budo - hněv, strach, pochybnost, váhavost, pohrdání, marnost a vytvořit velkého silného ducha. Člověk musí být prostoupen touhou zvítězit sám nad sebou. Je to právě pravidelné opakování a denní praxe, která pomůže překonat únavu, pomůže poznat blaho vynaložené námahy, důležitost konání a radost z překonaných nesnází.

### Etiketa

V silné a mocné společnosti schopné sestrojít velké divy techniky, existují také pravidla etická, která umožňují cítit existenci vyšších hodnot hodných dobrovolného respektování. Tyto podmínky „sine qua non“ jsou potřebné pro přežití společnosti.

### Princip Aikido a jeho přenos na každodenní život

Principy Aikido jsou vyjádřeny v irimi, tenkan, ki, kokyu, dualita já-útočník, práci jednoho proti více, vyučování jednotě, harmonii, lásce a míru.

Aikido vyjadřuje prostřednictvím těla zákony universa. Jsou-li zákony universa přenášeny na tělo správně, pak se technika a zdraví rozvíjí přirozeně. Jsou-li tyto zákony správně přenášeny na výchovu a běžný život, pak se správně rozvíjí osobnost. Jsou-li zákony universa správně aplikovány ve společnosti, rozvíjí se přirozeně mezilidské vztahy. Avšak navrátit harmonii dnešní společnosti je obtížné.

## **Metody vyučování**

Abychom lépe dosáhli i těžších cílů, rozdělujeme cestu Aikido - cestu sjednocení těla a duše - na dva aspekty - mentální a technický.

Intenzivní praktikování technik napomáhá rozvoji vytržbeného ducha. Rozvoj ducha zase napomáhá technickému pokroku. Nechtě je nám však jasné, že i když jsme si rozdělili cestu na aspekty technické a mentální nejedná se tu o žádné dualistické pojetí, separaci nebo snahu o podřízení jednoho druhému.

### **Vyučování technice**

#### **Návyky vyučujícího**

Je jasné, že vztahy vyučujícího k žákům by měli být co nejlepší, jak tomu chce tradice, tedy nejlépe takové jako vztah rodičů k dětem. V tomto moderním světě je takový vztah takřka nemožný. V neustálém shonu našich dojo se často zapomíná na věci pro skutečnou transmisi důležité (přímé předávání, respektování ducha) a často jsou pouta zpřetrhána.

Působí-li jeden nebo menší počet vyučujících na velkou masu a to ještě v čase mnohdy přísně limitovaném, není možné uspokojit potřeby žáka v dostatečné míře. Je dobré se však zaměřit alespoň na následující body:

- názornost
- vysvětlení
- imitace
- opakování
- rozbor
- oprava
- pozorování
- hygiena

#### **Názornost**

Ukázka by měla být v rámci možností provedena jasně, přesně, přiměřeně svým adresátům a vztažena k realitě.

#### **Vysvětlení**

Úlohou vysvětlivky je dát celému význam, určit způsob práce a poukázat na okamžiky či body, na které je nutno obzvláště zaměřit pozornost.

#### **Imitace**

Všechno to co umíme jsme se naučili díky schopnosti napodobovat. Zvláště na začátku zkusíme co nejdříve reprodukovat profesorem ukazovanou techniku, aniž bychom se pokoušeli o ní diskutovat.

#### **Opakování**

Opakování nám dovoluje ucelit výuku, pokročit, nabýt sílu, rychlost a přesnost.



## **Rozbor**

Je-li v technice něco nejasného je nejlepší ji rozebrat na nejjednodušší pohyby.

## **Oprava**

Nestačí opravit nedostatek na nějaké technice, je potřeba dále hledat, najít a odstranit příčinu původního nepochopení a chyb. V technice je obzvláště důležité věnovat pozornost správnému dýchání, poloze nohou, pohybu těla, nasazení rukou, změně polohy těžiště a použití síly ki.

## **Pozorování**

Je potřeba osvětlit žákovi důležitost správného sledování technik nejen u vyučujícího a pokročilejších či starších aikidoků, ale i u méně pokročilých. Musíme je naučit srovnávat techniku jiných s tou jeho. I když je zrovna unaven a odpočívá, měl by tento čas využít k pozorování jiných, i z toho má prospěch. Tento moment pozorování se nijak neliší svým významem od fyzického praktikování, lze si tak osvojit správný návyk pozornosti a smyslu pro úsilí.

## **Hygiena**

Nezapomínejme, že intenzivní trénink vyžaduje adekvátní odpočinek. Je potřeba dostatečně spát a rozumně jíst, jak do kvality, tak do kvantity. Sportovci mají často zvyk se „napít“, kterému je lépe předejít. Strava by měla být lehká a to naposledy i hodinu před tréninkem a nejdříve půl hodiny po něm. Je-li tělo ještě rozehřáté, není dobré pít studené nápoje. Keikogi nosíme čisté, také nohy a ruce by měly být čisté a co více, s ostříhanými nehty. Brože, či hodinky bychom měli při tréninku také odložit. Dojo by mělo být čisté a dobře větrané.

## **Mentální a duševní aspekt vyučování**

### **Společný pokrok**

Někteří, i když třeba trénují pilně, odmítají pracovat se začátečníky nebo s těmi, o kterých si myslí, že jsou „špatní“. Tito, i když budou vyspívat technicky, zůstanou zajatci techniky. Nezapomínejme, že Aikido není jen jednotou těla a ducha, ale je především jednotou. Zastaví-li se vývoj ducha, vše se zastaví. Duch, který odmítá a neakceptuje ostatní, duch kterému postačí vlastní vzestup, duch úzký sám o sobě, odkládající svou úlohu na zítřek se nemůže otevřít a spojit s universem.

Když existujeme, můžeme konat a když můžeme konat, tak můžeme vyspívat. S bytím je tu tedy stále pokračující snaha, která nám ve vzájemné spolupráci umožňuje vyspívat a těšit se.

### **Mít srdce schopné rozpoznání**

Pomáhat člověku méně pokročilému to chce hodně pozornosti a lásky. Pochopit příčiny, proč je ten či onen méně vyspělý, je možné jen tak, že mu budeme stále pomáhat vpřed.

## **Nefixovat se na sílu**

Ve světě bujutsu, kde velmi často dochází k fixaci na efekt techniky a sílu vykonání, je důležitější ještě jedna síla, síla tyto snahy překonat. Aikido nelze redukovat na snahu stát se silným, ublížit partnerovi a tak jej ztratit. Síla Aikido spočívá ve stálé snaze aplikovat principy vesmíru. Ať je člověk jakkoli silný, nepochopí-li toto, nemůže nikdy poznat vítězství. Aikido je metoda jak studovat principy universa v pohybu. Nesmíme se oddávat všemu co překříží naši cestu.

## **Vítězství nad sebou samým**

Je potřeba přemoci v sobě ducha zloby, ducha lenivosti, ducha strachu... Největším nebezpečím je pýcha! V okamžiku, kdy si začnete myslet, že vaše technika je už dobrá, přestáváte vospívat. V nepřerušitelném toku tohoto světa znamená každá zastávka vznik zpoždění, které není možno dohnat.

## Etiketa a disciplína

My v Japonsku říkáme, že alfou a omegou Budo je rei. Bojové pohnutky se projevují svou agresivitou jen pokud je jim k tomu ponechána volnost. Nemá-li skupina lidí propadnout desintegraci, je potřeba aby se řídila určitými nutnými pravidly. Jsou to etiketa a disciplína, které jsou nutné pro harmonické působení těchto pravidel. Boj zbavený pravidel a etiky přestává být Budo a stává se zvířecí záležitostí. Bugei (válečné techniky) a bujutsu jsou prostředky války. Rei často překládáme jako pozdrav, ale Rei to je respekt, zdvořilost, hierarchie, vděčnost. Reigi (etiketa) je výraz respektu uvnitř společnosti. Můžeme to chápat také jako prostředek uvědomění si vzájemné pozice k jinému (vis a vis), uvědomování si vlastní pozice. Znak Rei je složen ze dvou částí: Shimesu a Yutaka. Shimesu - boží duch, který sestupuje do oltáře. Yutaka - nádoba plná rýže, přetékájící mísa potravy, obětní váza. Tyto dva symboly dávají dohromady představu hojného oltáře, který nabízí bohatství potravy, když u něj čekáme na sestoupení božstva. Gi znamená člověk a zákon, ten kdo má hlavní slovo, původně ten, kdo řídí slavnost úcty božstvu. Význam tohoto slova je dnes rozšířeně chápán jako mezilidské vztahy, řízení hierarchií lidstva.

O Sensei vždy říkal: „Aikido existuje, aby dalo místo na zemi stromům, rostlinám, ptákům, rybám, savcům i hmyzu až po nejmenšího komára.“ Pro každou bytost platí, že znát své správné místo, znamená především znát sebe. Znat sebe znamená znát svůj úděl určený nebem. Plnit tento úděl předpokládá podřídit se zákonům universa, není tu místo ani pro váhání ani pro opozici, tak vypadá opravdový mír. Reigi-zaho je člověk, který pomocí těchto kosmických zákonů vytváří lidskou společnost, aplikuje tato pravidla i v těch nejmenších činech. Respektuje tato pravidla se může dovršovat. Tak jako v rodině je přirozená hierarchie dědeček, babička, otec, matka, dítě, vnouče, prvorozený, druhorozený, tak vojenský oddíl aby fungoval musí respektovat hierarchii generál, plukovník, velitel, ... V církvi je k tomu zase papež, patriarcha, kardinál, kněz, ... V budo pak mistr, žák sempai, kohai, dohai, vyšší stupeň, začátečník starší a mladší. Všechny tyto vztahy platí současně. Etiketa je tu proto, aby učila správnou rovnováhu od případu k případu. Rozdíl mezi sempai, kohai, dohai není v jejich technickém stupni, ale v tom, kdo začal určitou disciplínu Budo pěstovat dříve. Sempai je ten, kdo to dělá déle. Slovem dohai se pak vzájemně označují cvičenci, kteří začali zároveň. Dodržování těchto pravidel je, myslím, podmínkou rovnováhy a přežití společnosti. Jsme to právě my, kteří máme možnost přeměnit bojové a agresivní návyky ve zvyklosti ušlechtilé. Vymknou-li se instinkty kontrole, následuje vždy násilí, slabost, omyl či ponižování. Když činy řídí etiketa, je tu prostor, který pomáhá překonat emoce k lepšímu. Etiketa mi slouží k tomu, abych energii svých „zvířecích“ instinktů orientoval a využil pozitivním způsobem. V náboženství se emoce díky předávání rituálů z generace na generaci stávají kontrolovatelnými a vyvíjí se tak náboženské cítění. Toto cítění pak již neovládá jen věřícího, ale i případného pozorovatele. Pohyb vykonaný s přísnou etickou přesností povzbuzuje stabilitu ducha, vnáší klid. Platí to pro všechny, kteří se pohybují v dojo, ve světě Budo. Z toho všeho přirozeně vyvěrající efekt prosycenosti tradicí procítuje jak cvičící, tak i pozorovatel. Neustálým

praktikování si podmaňujeme své emoce, slabosti, strach, zmatek, pošetilost, nepochopení druhých, úpadek ega a cvičíme své tělo a ducha. Těm, kteří se již ocitli na hranici života a smrti a přežili, nezůstává jen jedna dobrá technika. Pro příští život si odnesou schopnost správně reagovat v kritické situaci, konat s klidem, rozumem, chladnou krví. Mají sílu úsudku. Tento zvyk se vyvíjí jako pravý antipól reakce emocionální. Udělat pokrok, opravdový pokrok - stát se „silným“ - znamená vytvořit si klid a vnitřní rovnováhu, je to mnohem důležitější než zvládnout nějakou techniku.

Jsme lidé a žijeme ve světě, který dokáže milovat děti. Někteří z vás řeknou, že etiketa je věc dávno přežitá a patří do starého železa, ale to co umožňuje naší společnosti existovat, je právě etiketa, obecné vlastnictví lidstva. Vezměme si na příklad řádně srovnané boty, už jen ty nám dávají pocit uspokojení z toho, že jsme dobře učinili, když jsme je srovnali.

Každý náš dobře vykonaný čin je dobrým předpokladem pro úspěšné vykonání činu následujícího, tak je tomu i v Budo. Svět Rei není jen uspokojením vlastní osobnosti. Uspokojení, která pociťují ostatní, jsou také součástí nás. Esteticky vyvinutý duch nám praví poskládat boty jiným, nejsou-li na místě.

Vděk vůči svému kohai můžeme vyjádřit například těmito několika slovy: „Děkuji, že jsi mi pomohl dnes dobře pracovat“. Kohai bude potěšen a když se on poděkuje svému sempai za výuku, ten bude také spokojen. Etiketu je potřeba vztáhnout na sebe, tak aby pronikala každé mnou vykonané gesto. Je směšné říci: „Respektujte mne milánkové, já jsem váš mistr“. Respekt si nelze vynutit. Kohai musí zcela přirozeně pociťovat respekt ke svému sempai. Sempai zase bude pečovat o svého kohai, neboť ten je mu nenahraditelným. Je-li v etiketě obsažena vděčnost, respekt, vzájemná úcta, etiketa je pociťována přirozeně a řídí duchovní vztahy, hierarchie hodnot začne přirozeně fungovat. Etiketa musí být lidskostí vycházející ze srdce. Nestačí ji formálně vykonávat. Není-li jí srdce schopno respektovat, formální etiketa se stává prázdnou nádobou. Je potřeba respektovat osobnost jiných. Činy v souladu s pravidly etiky plodí čistotu srdce a noblesu v chování. Myslím, že podstatou tohoto souladu je harmonie a mír. Je potřeba zahloubat se ve vlastním duchu a pak teprve přenášet etiketu a disciplínu.

## **Pozdrav**

Je pozdrav ve stoje a pozdrav v sedě, pozdrav se zbraní a bez ní. Podívejme se na ně detailněji.

### **Pozdrav ve stoje beze zbraně**

Z polohy ve stoje (nepohybující se) se podíváme do očí osobě, kterou budeme zdravít, abychom vzbudili její pozornost. Lehce se předkloníme vpřed a zase se vrátíme. Tento pozdrav se používá například když vyzýváme partnera a když jej opouštíme.

Tentýž pozdrav vykonaný o něco hlouběji používáme například když vstupujeme do Dojo, nebo jej opouštíme, nebo když během tréninku zdravíme sempai.

Ještě hlubší pozdrav, takový, že prsty našich rukou sklouznou až ke kolenům, používáme při velmi uctivých pozdravech, jako například poklonění se vlajce, oltáři, nebo osobě velmi vážené.

### **Pozdrav ve stoje se zbraní**

Levá ruka drží meč lehce u boku. palec je položen na tsubě. Ostří zbraně je otočeno vzhůru. Ruka držící zbraň jde lehce k centru. Celá zbraň je horizontálně. Kořen palce se tiskne ke zbrani. Pozice odpočinková se liší tím, že levá ruka se volně spustí podél boku. Provedení pozdravu s mečem je jinak shodné jako pozdrav bez něj.

### **Pozdrav se zbraní oltáři (Shinden)**

Přiblížíme se před oltář držíce meč levou rukou u boku. Změníme držení meče tak, že si jej přendáme do pravé ruky, tak, že jej pravíci uchopíme pod kurikatu, ostří bude nyní směřovat směrem dolů. Levá ruka se vrátí na levé stehno. Při samotném poklonění má meč konstantní úhel k zemi. Při napřimení přemístíme meč do původní polohy.

### **Pozdrav meči**

Jsou dvě správné formy:

První: Meč z jeho polohy na levém boku přendáme před sebe, tsuba přitom přechází na pravo, ostří ven, pravou rukou držíme za kurikatu.

Druhá: Tsuba zůstane na levé straně, ostří meče se točí proti mně.

### **Pozdrav v sedě**

#### **Seiza**

Seiza je pozice v Japonsku upřednostňovaná. Páteř je vzpřímená, ki soustředěno v seika tanden, ramena a hrudník uvolněny, ruce spočívají na stehnech, aniž by byly skrčeny palce či prsty. Necháme místo na dvě pěsti mezi kolena (u žen jen jedna pěst). Palce na nohou se překrývají. Říká se, že bychom měli mít pocit, že podpíráme hlavou nebe, ale je možná lepší mít pocit, že jsem na nebi zavěšen.

Oči jsou přirozeně otevřené, ústa zavřená (nestrnule), jazyk na patře, dýchání klidné, dlouhé a hluboké, ki rozprostřeno stejnoměrně do všech směrů.

### **Usednutí a zvednutí se (Suwarikata & Tachikata)**

Sednutí do seizy: z polohy ve stoje s nohama u sebe lehce pokrčíme kolena, pravá ruka upraví mezi kolena hakamu (levou, pak pravou stranu) a dosedneme pravým pak levým kolenem na zem. Upravíme nohy, překřížíme palce nohou. Prsty rukou se položí na kalhoty a celé tělo dosedne.

Abychom vstali ze seizy zvedneme se v bocích a postavíme se na prsty u nohou. Pravá noha došlápne na úroveň levého kolena. Vstaneme, aniž bychom se kymáceli do všech směrů a zadní chodidlo přitáhneme k přednímu.

### **Pozdrav v sedě beze zbraně**

Ze seizy položíme ruce na zem (mírně se předkloníme) - napřed levou, pak pravou. Palce a ukazováčky rukou se dotýkají a vytvoří trojúhelník. Lokty zůstanou blízko kolenům a zhluboka se pokloníme. Při napřimování použijeme zpětný pochod - tzn. napřed bude zemi opouštět pravá ruka. Hloubka úklonu se řídí stejnými pravidly jako pozdrav ve stoje.

Pozdrav, kdy na zem pokládáme a zvedáme obě ruce současně, se používá k pozdravení shindenu, kamizy, katany.

Zdravíme-li učitele nebo osobu významnou, pokloníme se jako první a čekáme až zdravená osoba ukončí pozdrav a pak se teprve zvedáme. Pozdrav nespočívá jen v ohybu hlavy, při pozdravu by se měl plynule předklánět celý trup.

### **Pozdrav vsedě se zbraní**

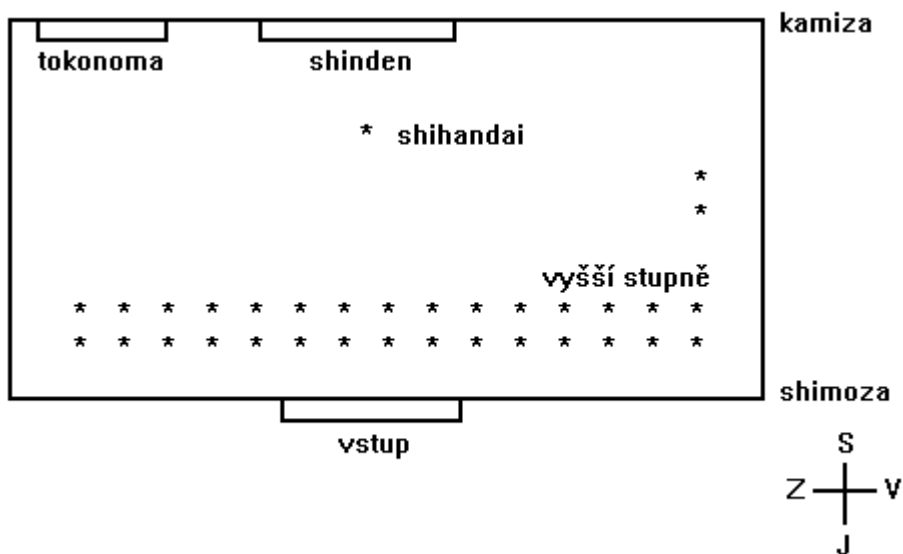
V seize držíme meč při levém boku, meč směřuje dopředu a do středu. Pravá ruka uchopí meč v úrovni tsuby, přendá jej na pravou stranu a položí jej na zem vedle stehna. Správná pozice může být různá podle školy. Meč může ležet ostřím dovnitř nebo ven, koncem držadla (kashira) nebo tsubou na úrovni linie kolen. Je důležité si osvojit jedinou z těchto možností a umět ji vykonávat tak, abychom nad pohyby nemuseli přemýšlet.

### **Pozdrav v sedě meči**

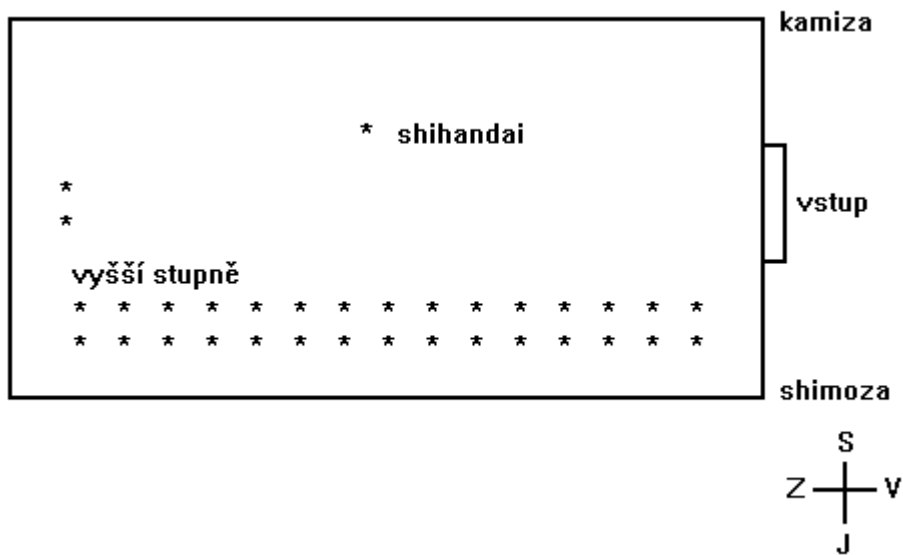
Meč ležící po levém boku na zemi uchopíme levou rukou shora palcem za tsubu a postavíme před sebe ostřím ven. Pravou rukou srovnáme třmen (sageo), který nyní visí na pravé straně meče. Vyměníme pozici rukou a meč položíme ostřím ven, držadlem (tsukou) napravo mírně šikmo dopředu a meč pozdravíme způsobem obvyklým pro seizu (obě ruce současně). Pak meč uchopíme pravicí zespodu a levicí svrchu a můžeme zasunout do připravené polohy po levém boku.

### **Dispozice Dojo**

Honshiki: Na hlavní zdi (kamiza) se nachází oltář (shinden), místo pro vůdce (gyokuza), vyvýšený prostor (tokonoma), místo pro učitele (shihandai), místo pro čestné hosty (raihinseki). Protější zeď se nazývá shimoza. V případě, že v Dojo jsou např. tokonoma nebo shinden, pak se kamiza nachází naproti vchodu. Podlaha místnosti by měla být o jeden schodek výše než úroveň vchodu. Viděno od kamizy je levá strana stranou vyšších technických stupňů. Kamiza je tedy místo reprezentanta učení nebo místem vlajky. V Evropě zdobí kamizu fotografie O Senseie, která je symbolem přenosu umění.



Některá dojo mohou být postavena i jinak - Gyakushik???(zbytek slova je nečitelný)



## Místa a metody praktikování

### Místa

Budo se normálně praktikuje v Dojo, může být ovšem vykonáváno na místech nejrůznějších, jako například v polích, lesích, na plážích nebo ve sněhu. Vykonávání Aikido by mělo být skromné v každém okamžiku své existence, což také znamená že každodenní aktivity by měly být vykonávány v duchu principů Aikido. Je nesmyslné hledat komplikace, stačí uvolnit ramena, ohlídat ki v seika tanden a mít správné návyky.

Techniky Aikido se nestaví proti útoku ani v duchu. Začínáte tím co vám jde ... Můžete cvičit u stolu, za chůze, při práci, na toaletě, dokonce i ve spánku. Je-li vaše rozpoložení a dýchání správné, nemůže tomu být jinak, než že i spánek bude dobrý.

Nevíte-li někdy, jak zareagovat, co si počít, je potřeba v sobě vyvolat obraz mistra, kterého respektujete a ztotožnit se s ním. Je-li například O Sensei mistrem, kterého uznáváte, pak se zeptejte sami sebe: „Kdybych byl O Sensei, jak bych se v této situaci zachoval?“ Řešení vás ihned napadne a je důležité být přesvědčeni o správnosti jednání jako o správnosti O Senseie.

### Metody

Poté, co jsme rozebrali místa, kde můžem trénovat, chtěl bych se trochu blíže věnovat některým metodám. Můžeme trénovat sami, ve dvojici a ve skupině. Když učíme žáky, je dobré užívat rozličné principy, abychom zajistili jejich vývoj.

### Hitori geiko

Když jsme sami, potřebujeme jen trochu času a prostoru. Jeden způsob jak praktikovat už byl nastíněn v kapitolách předešlých. Je ale možné vykonávat nejrůznější dechová cvičení, založená na pohybech Aikido, suburi, tanren uchi. V lese si můžeme najít třeba strom a považovat ho za partnera. Je potřeba, abyste to zkusili sami. Představujte si a učte se...

### Ippan geiko

To je obvyklá praxe v Dojo. Vyučující navrhne vzor a žáci ho opakují. Snažili jsme se rozčlenit tento způsob následovně:

### Futsu geiko

Praktikanti nejrůznějších úrovní opakují ukázanou techniku.

### Uchikomi geiko

Praktikujeme s partnerem vyspělejším nebo s učitelem. Vezmeme například ryotedori tenchinage nebo správný nástup do koshinage. Žák zkouší tuto techniku, (my jej zpočátku přerušujeme) až do pádu na levou i pravou stranu a pak bez ustání až do ztráty dechu. Rolí vyučujícího je zde vylepšit přesnost a rychlost těchto pohybů.

Výhodou této metody je:



- pomáhá technicky vyspívat
- zlepšuje dýchání
- zlepšuje kvalitu tělesných pohybů
- zlepšuje stabilitu
- stabilizuje ki v seika tanden
- zlepšuje kokyu ryoku

### **Hikitate geiko**

Tento způsob tréninku je typický, když vyšší stupně pomáhají v rozvoji níže graduovaným. Pokud některý méně pokročilý praktikant ukazuje neúčinnou a dezorientovanou sílu, pokročilejší praktikant se snaží anulovat efekt jeho techniky (ne blokováním) a nenutí se k pádům, snaží se poukazovat na jeho chyby a slabé body. Je-li pak vykonávání techniky již uspokojivější, snažíme se jednoduše padat. Dopřáváme si dobrého protažení a relaxace, práce nám musí činit radost. Padáte-li dobře, vytváříte dobré podmínky pro další vývoj techniky vašeho partnera. Nesmíte v žádném případě dokazovat někomu slabšímu vaši sílu a znalosti a riskovat tak, že v něm ubijete každý zárodek jeho pokroku. Váš žák, kohai, je vaše vlastní zrcadlo. Všechny vaše slabiny a chyby si můžete přechít v jeho pohybu opravujte tedy jej - sebe.

Méně rozvinutí žáci musí naopak akceptovat rady zkušenějších, to je cesta jak opraví své chyby a zlepší se. Úkolem sempai či učitele je přivést začátečníka na cestu otevřenosti ducha, ne na cestu kritiky a priori.

### **Gokaku geiko**

Při této formě spolu cvičí lidé fyzicky a psychicky ekvivalentní. Snažíme se vyhnout projevům křečovitosti, blokování a přílišné oddanosti. Tímhle způsobem studujeme techniky méně vyučované, složité, všechny ty, které nám činí problémy.

### **Kakari geiko**

Cvičenci stejně vyspělí aktivně a bez přestání napadají jednoho z nich, který stále opakuje studovanou techniku. Uke je více a proto se méně unavují, z čehož vyplývají některé výhody oproti uchikomi geiko jako:

- rozvoj kiryoku (síly vůle)
- procvičování vizuálního vnímání
- rozvoj citu

### **Jyu geiko**

Jak jméno naznačuje (Jyu = svoboda (jinak také svižný, pružný, ohebný)), jedná se v tomto případě o dobrovolné zvolení techniky, kterou budeme studovat. Jyu - waza znamená hledat techniku jak se co nejlépe přizpůsobit útoku, nebo jak co nejlépe útoku zabránit. Tento způsob tréninku využívá volnosti přemístování. Vztah mezi Jyu geiko a Jyu waza je velmi úzký, je však potřeba tyto dva pojmy nezaměňovat.

### **Mitori geiko**

Jsou okamžiky, kdy přijde fyzická únava, věc se nedaří a je nemožné pracovat dále. I v tento moment se dá získat sledujeme-li pozorně události

kolem sebe, fyzické i duševní. V roli pozorovatele máte jedinečnou možnost osvojit si spoustu věcí, které nevidíte, když jste fyzicky zaměstnáni.

## **Yagai geiko**

Trénink v Dojo probíhá sice tak, že si představujeme reálné situace, Dojo však má své limity. Je dobré občas vyjít ven a přivykat své oči, nohy, ruce a tělo jiným podmínkám. Příroda je však na rozdíl od tatami velmi různorodá. Setkáme se v ní s hrboly a jámami, s kluzkými povrchy (bláto, led, mokrá píseň, jíl), které se lepí na nohy. Hustá tráva představuje jiné překážky... Důležité je však vyvarovat se tréninku na půdě tvrdé jako skála, na betonu nebo na štěrk, které snadno přivozují zranění. Nohama je tedy vždy potřeba pohybovat s lehkostí a malými kroky. Základem získání výhodné pozice proti útočníkovi je zhodnocení podmínek okolo, jako je orientace svahu, směr slunce, směr větru, stíny, světla, vegetace, stromy, keře, šaty. Když vezmu jako příklad kotouly, jejich nácvik by měl být spojen s promyšlenou aplikací na exteriér.

Také výběr zbraní je řízen okolnostmi. Máme-li tedy možnost trénovat venku, v přírodě, je vhodné využít těchto výhod oproti dojo. Je tu více světla, lépe se dýchá a čerpá se tak lépe energie z nebe a země. To vše je vhodné pro uvolněný výcvik těla. Trénujeme-li ve vzrostlém lese, budeme se naplňovat silným ki! Pro trénink jednotlivce je velmi vhodné pracovat na suburi s jo nebo s mečem, tanren uchi...

Můžeme také cvičit kumitachi s většími prostorovými možnostmi, než máme v dojo. Existuje také trénink v noci v přírodě za zatmění i za úplňku. Do Bugeijuhappan (18 odvětví válečnictví) patří i plavání a zpestření tréninku podobnými metodami.

Trénink se mění s ročním obdobím. Naše tělo a duch se přizpůsobují horku léta (shochu - geiko) či chladu zimy (kan - geiko). Trénink na přechodu dvou let se nazývá etsunen geiko a o prázdninách gasshuku geiko.

## Vztah k jiným bojovým uměním

Aiki (ne Aikido) je původcem všech bojových umění. To je to, co chtěl vyjádřit jeho zakladatel, když mu dal jméno takemusuaiki. Výraz Aiki neznámá snad, že by bylo Aikido lepším bojovým uměním, než ty ostatní, vyjadřuje jen nasměrování cesty k Aiki. Aplikací principu Aiki na Aikido vznikají jeho nespočetné tváře.

Aiki znamená sjednotit se s Ki země a nebe. Aiki není pojem omezený na budo, je to základní princip všech lidských aktivit. Pochopíme-li tyto principy, uvidíme, že podle nich se řídí naše denní jednání, společnost, moderní vědy.

Bujutsu a budo byly vytvořeny člověkem, který poznal hranice života a smrti, který měl neotřesitelnou vůli, obrovskou píli, úctu k bohům - Bujutsu a budo jsou jen techniky. Hodnotu vytváří až jejich spojení se skromností. techniky se rodí coby plody životních zkušeností jejich tvůrců, jejich doby, ostavení, humanity. Je-li vám dána šance, chopte se každé příležitosti, pozvedněte svou laťku a praktikujte. Dívejte se porovnávejte to, co porovnávat jde, ale dávejte pozor, nelze kopírovat jiná umění nebo z nich udělat směs.

## Úklid

Umět najít to, co bylo uklizeno a zase uklidit na místo je jednoduchý akt, který pěstuje pozornost. Rozhodovat o tom co je potřeba odstranit a co je potřeba zachovat pěstuje ducha rozhodnosti. Vysávat je výborným cvičením nohou a rukou. Nemyslete si, zdá-li se vám nějaké místo čisté stačí je přetrít mokrým hadrem abychom se přesvědčili o opaku. Když pereme hadr, měníme vodu a stíráme podlahu učíme se osvěžovat svého vlastního ducha. A máčíme-li si zrána v zimě ruce v ledové vodě, pěstujeme smysl pro plnění povinnosti, který je neoddelitelnou součástí praktikování.

Jsou-li bokuto, jo, sandály na svém místě jsou tyto věci snadno dosažitelné a lahodí oku. Není v tom jen aspekt estetický, dává nám to možnost uvědomit si důležitost přípravy. Čas, kdy můžeme trénovat, je jen ohraničený, události, které jej obklopují jsou široké. Je potřeba dopředu rozmýšlet, jak nejlépe využít možnosti tréninku, předvídat a organizovat svou aktivitu. Vědět čím začít, čím pokračovat to je duch uvážlivosti, soudnosti. Úklid, to není jen péče o exteriér. Podstatou sebeočistění je vytrvalost. Chci zopakovat, že je potřeba znovu a znovu otírat prach z věcí, které se již dávno jeví čistými. Učitel nemá nechat uklízet své žáky, on jim musí být příkladem, být tím, kdo začne očistu. Chci, abyste přemýšleli o těchto slovech O Senseie: „Aikido je úklid těla. Je třeba z těla i duše setřást všechn prach.“

Vstoupíte-li do dojo uklizeného a čistého, vaše srdce je hned osloveno. Po tréninku by měl někdo zcela o své vůli uklidit kompletně dojo. Úklid, to je postavení všech věcí na jejich místo, seřazení hodnot. Úklid je mnohem lepším cvičením duševním než tělesným. Když jsem byl uchi deschi, společně s dalšími jsme se radovali, zatímco jsme uklízeli dojo, ale i chodbu, toalety, šatny, ložnici uchi deshiho a také chodník před dojo. Úklidem se lze mnoho naučit. Držíte-li například smeták, je dobrým cvičením přenášení ki až na jeho štetiny tak abychom dosáhli lehkosti a účinnosti. Princip je to stejný, jako když užíváte hůl nebo meč. Je to cvičení, jak nazřít do zákoutí nejrůznějších věcí.

## Začátečníci

Přijde-li se žák zapsat do dojo, profesor by měl nejprve posoudit jeho vzhled, jazyk, zvyklosti, starost o oblečení, měl by se zajímat o to, proč chce žák studovat, má-li zájem dělat Aikido dlouhodobě a pravidelně a jestli nebude mít na začátku nějaké problémy. Zdá se mi, že alespoň této malé zkoušce by měl učitel svého nového žáka vždy podrobit.

Dříve, než pustíme žáka poprvé do dojo, měli bychom mu ukázat jak nosit keikogi a hakamu, jak je skládat, jak se chovat, když vstupujeme a opouštíme dojo, jak pozdravit profesora, sempai či partnera. Je důležité aby profesor nový příchod žáka dal ostatním veřejně znát. Je to proto, aby si ti starší v dojo jeho příchodu všimli, aby se nováček patřičně začlenil do skupiny a také aby ostatní na něho alespoň ze začátku dávali pozor. V našich dnech bývá přijímací řízení většinou odbýváno sekretariátem klubu. Sekretariát by se však měl zabývat administrativou a přijetí nového člena by měl řídit profesor. V budo je nemožné si představit, aby se začátečníci proměnávali po tatami, aniž by se před tím vlastně dozvěděli kdo je učitelem, aniž by se mu představili a zároveň aniž by byli opatrováni staršími.

Je důležité, aby výcvik začal od základů, tedy praktikováním například tai no henko, ukemi, ... Začátečníka je potřeba vzít za ruku s opatrností, lehkostí, pozorností a přesností, aby mohl vospívat a později intenzivně vnímat přírodu a smysl Aikido. Člověk na začátku cesty neví co dělat a mnozí ztrácejí orientaci. Úkolem vyučujícího je právě tomuto zabránit. Začátečník izolovaný, bez partnera, stojící na okraji žíněnky je znakem toho, že práce starších nebyla vykonána. Nebyla předvedena harmonie, zůstal-li člověk stát na okraji společnosti; nebyl ukázán cit, nebyla-li soustředěna pozornost na partnera.

Je úlohou učitele vychovávat své žáky, aby měli trvalé ambice, zejména v případě jeho nepřítomnosti, ti lepší z nich pomáhat těm slabším. A tak tomu musí být den za dnem. Taková atmosféra by měla být v dojo samozřejmostí, na kterou by se nemuselo upozorňovat. Každý by měl být neodmyslitelně prodchnut těmito základy chování. Taková atmosféra pak korunuje v očích přicházejícího krásu dojo, do kterého vstupuje.

## Stupně

### Historie

Dan, stupeň v Judo nebo v Aikido je znak znamenající „stupeň“.  
Schody jdou stále jeden za druhýma nelze je překročit všechny naráz.

Toto motto nechť vyjadřuje ideu oddělenosti a metodu, jak dojít k cíli.  
Zvolil jsem tuto úvahu k nastínění problematiky stupňů, pojem stupňů je však v budo již záležitostí poněkud zastaralou.

Kano Jigoro, zakladatel judo ho zavedl během doby Meji (1868-1912).  
V dřívějším bujutsu existovala označení jako inka, menkyo ... Tento systém přežívá dodnes v bujutsu a v klasickém budo (kobudo). Tento systém má následující hodnocení:

shoden - počátek předávání, předáno to co je potřeba k započetí cesty

chuden - střední předávání, polovina cesty byla překročena

okuden - hluboké předání základů i ve smyslu tajů (okugi, higi)

menkyo kaiden - certifikát o předání všech tajů bez rezervy.

Kdo obdržel titul menkyo kaiden byl povolán jako společník mistra nebo si založil vlastní školu, ve které se stal mistrem.

Postupný systém získávání certifikátů by se mohl zdát být perfektně logickým; od technik jednoduchých k technikám složitým. Podívejme se však na problematiku z jiného úhlu. Bujutsu, cesta rozhodující o životě nebo smrti není disciplínou, je to řád a vyučující nesmí, z opatrnosti, učit techniku najednou či v celém jejím obsahu. V toku let učitel pozoruje techniku, zvyklosti a činy svých žáků a uděluje jim ohodnocení v závislosti na tom, kdo si to zaslouží (okugi, inka, menkyo kaiden). Přenos slovní (kuden), přenos po jedné linii (i shisoden), zákaz akceptování jiné školy nebo provokování konfliktů mezi školami je určitě jevem naznačujícím špatné celkové pojetí a je třeba se u takového žáka vyvarovat udělení titulu menkyo kaiden.

Jelikož je moderní budo plodem mírové epochy, je soustředěno více na rozvoj duševní a tělesný než na dovršování technik. Dnes je jasné, že není možné rozvíjet techniku samotnou, že rozvoj je nesen člověkem, který ji vykonává. Pokrok je shodou těla a ducha. Stupeň dan je výsledkem tohoto vývoje.

Až do konce 2. světové války byly stupně udělovány universitou pro japonské budo Butokai tituly byly renshi, kyoshi, hanshi, 1. - 10. dan.

Připomeňme si co se rozumí pod pojmem

kyoshi - minimálně 5. Dan, správný společenský život, velké znalosti budo

hanshi - 7 let po dosažení kyoshi, věk minimálně 60 let

- perfektní znalost technik. Adept je vzorem pro ostatní například i svou společenskou významností. Výsledky činnosti

podniknuté k prospěchu budo se odrazí na všech úrovních.

Titul hanshi znamená spojení techniky, srdce, disciplíny.

Systém Kyu - Dan je tu proto, aby si každý našel své místo v systému výuky, v systému pomáhajícím zhodnotit vlastní úroveň, zhodnotit věci již dovršené. Tak jako schody, jsou dan překračovány jeden po druhém a to v důsledku spontánního vývoje. Dnes jsou Dany distribuovány Japonskem na základě 3 požadavků:

- techniky
- naplnění osobnosti
- toho co uchazeč udělal pro své umění.

I když je například technická stránka excelentní, nemůže uchazeč postoupit o stupeň výše, je-li jeho společenský život rozvrácený.

Naopak uchazeč, který je na cestě již dlouho, neoplývá sice výjimečnou technikou, ale je vzornýma vykonal mnoho pro šíření svého umění, se může beze všeho ucházet o stupeň vyšší či stupeň čestný. Je však jasné, že i dany čestné mají svá přísná pravidla a své přesné záměry.

Dnešní země, jakou je i Francie, mají své národní udělování danů. Každá škola, federace, organizace či učitel uděluje svá vlastní ocenění.

Dnešní Aikikai se vrací ke starým tradicím a neuděluje stupně vyšší než 8. Dan žijícím studentům. Požadované znalosti jsou minimem pro dosažení požadovaného stupně. Nestačí být pouze průměrný v minimu. Na dalších řádcích je naznačen systém gradování Aikikai.

## **Zaidan Hojin Aikikai - Oficiální požadavky na stupně**

### **I. Obecně**

- udělované dany jsou první až osmý. Tyto jsou obecným vyjádřením schopností, zkušeností a služeb na poli disciplíny uchazeče.
- stupně jsou udělovány Aikido doshu. Existují dva způsoby udělení: zkouška a doporučení.

### **II. Kvalifikace**

- kandidáti na dan musí povinně splnit následující dva požadavky:

1. být členem Aikikai

2. splnit

- a) ti, kteří chtějí skládat zkoušky na 1. až 4. Dan, musí vyhovět požadavkům tabulky III.
- b) ti, kteří dostávají titul na doporučení (1. až 8. dan) splnit bod 1.
- c) ve výjimečných případech Aikikai může modifikovat podmínky odstavce II na základě porady nebo návrhu komise pro udělování stupňů, a to za účelem udělení stupně
  - i) vyučujícímu zvláště uznávanému
  - ii) žákovi obzvláště výjimečnému v Aikido

### **III. Komise pro udělování vyšších stupňů**

Tvoří ji osobnosti schopné navrhnout kandidáty ke zkoušce nebo k doporučení. Tyto komise jsou jmenovány na pět let (s možností opakované kandidatury) a tvořeny osobnostmi s minimálně 7. Danem, členy Aikikai nebo organizací Aikikai uznávanými.

### **IV. Dany**

1. Dany 1. až 4. mohou být udělovány komisí pro vyšší stupeň nebo zkušební komisí.
2. Dany 5. až 6. mohou být uděleny komisí pro udělování vyšších stupňů. Všechny tyto stupně podléhají uznání Aikikai.
3. 7. až 8. dan jsou udělovány Aikikai prostřednictvím doshu.

V případech výjimečné úcty může doshu bez ohledu na odstavec I udělit i dany 9. a 10. \* tab. I (date de remis - datum předložení).

**V.** V případě uznání se může kandidát začít prokazovat dosaženým stupněm.

### **VI. Stupně čestné**

Jsou udělovány bez ohledu na odstavec II. Jsou udělovány doshu. Také mohou být uděleny výjimečně stupně posmrtně.

**VII.** Mezinárodní karta Yudansha ( kokusai yudansha sho). Nositelé 1. a vyšších danů musí mít mezinárodní kartu yudansha.

**VIII.** Práva a pochody týkající se zkoušek, členství aj. jsou uvedeny v rádech Aikikai.

## Zkoušky

### Jury

Odpovědnost spočívající na komisi je velká. Postoj musí být nestranný a správný. Zkoušející by měl být schopen vžít se do role zkoušeného a hodnotit ho v tomto duchu. Schopnost komplexně hodnotit si žádá od zkoušejícího nejen talent, ale i obrovské zkušenosti.

Zvyklosti spojené se zkouškami

Správné pojetí získaných stupňů by mělo být na začátku vysvětleno učitelem. Jediným významem systému kyu a dan v Aikido - umění, kde neexistuje závod, je dát možnost ohodnotit sebe, svou techniku a mysl. To, co je důležité, je dokázat přesvědčit o výsledcích své denní činnosti ve smyslu jednoty ki, srdce (kokoro), těla a techniky.

Během zkoušek ubíhají techniky s velkou rychlostí, precizností a efektivitou. Síla těla se musí projevovat neustále s neutuchající vytrvalostí. Klid a odolnost srdce musí demonstrovat úzkostlivou preciznost techniky. Totální nasazení ducha a těla musí probíhat beze strachu, pochyb a jakéhokoliv pocitu marnosti. Je dobré orientovat svůj běžný trénink tak, aby docházelo k totálnímu nasazení, což později u zkoušek umožní dosáhnout pocitu nezměněných podmínek, a tím tedy pocitu uvolnění a oproštění se od roztržitosti. Je nutné zůstat svobodný.

Během vyhlásování výsledků se pozdržte jakýchkoli projevů, ty jsou nežádoucí. Nejlépe je zachovávat ticho! Rozhodli - li jste se jednou podstoupit zkoušku, i kdyby jste v ní neuspěli, musíte si zachovat svou hrdost. Zvládli-li jste zkoušku úspěšně, není žádoucí z toho dělat hrdinský čin. Házet příčinu vašeho neúspěchu na komisi vás ještě více ztrapňuje, nedoufejte, že pochopíte smysl Aikido budete-li hned na začátku tvrdohlaví!

Domníváte-li se, že je jury špatná, pak je nejspíše ve vašem srdci něco špatného. Poděkujte komisi, která vás upozornila na vaše nedostatky v chování, technice a nemyslete, že komise Aikido nerozumí. Zamýšlela-li jury něco svým rozhodnutím a vy jste to nepochopili, budete rádi, když se po letech tvrdé práce budete moci vrátit a poděkovat, že vám umožnili pokročit a že jste se tenkrát nezesměšnil pokusem o satisfakci. Nezamýšlela-li nic, což by bylo výjimečné, proč by právě toto rozhodnutí mělo úplně změnit vaši cestu. Tak vypadá stav harmonie a míru „wa“, o které mluvil O Sensei. Mír nesídlí jen „v sobě“, ale i „okolo sebe“. Aikido je z toho důvodu dvousečná zbraň, rozseknu-li na dvě poloviny protivníka, rozseknu tím i sebe ve dvě. Nechám-li jej žít, spasil jsme i svůj život. to je dualita já-útočník. I kdyby jury byla špatná, co může najít na bezchybně vykonané zkoušce? Propadli-li jste u zkoušky, nevěšte hlavu, vylepšete své nedostatky, buďte přímí a důslední, jury, která vás



nechala propadnout to také uvidí a patřičně to ocení. Dostanete-li stupeň, který si nezasloužíte, nehledejte v tom gestu konec vašich možností, je to jen popud k vaší další práci.

### **Zvyklosti adeptů, kteří již podstoupili zkoušku Dan**

Každý z nás je šťasten, uspěje-li při zkoušce na dan. Není to ovšem důvod k tomu, abyste poté odcházeli z dojo bez zdravení a nebo se místo obvyklého pozdravu začali na tatami vroucně objímat. Vyhrát závod a získat dan jsou dvě věci přirozeně odlišné. Po získání danu je potřeba poděkovat jury, svému učiteli, svému sempai a radostnou oslavu s přáteli odložit na později. Ve Francii, zvláště když jsem zde začínal, bylo zvyklostí po úspěšně složené zkoušce pozvat svého učitele a přátele na malou oslavu s lahví šampaňského do baru. Když jsem byl uchi deshi, děkovalo se podle tradice také tímto způsobem mistru, sempai, přátelům.

Občas je to obtížné, zejména pro mladé, uspořádat takovou oslavu, ale nestačí poručit aperitiv, aby byla událost zpečetěna? A není-li ani to ve vašich silách, pak je určitě v silách každého říci děkuji.

Každý se jistě musí velmi zapotit a namáhat, než dosáhne nějakého stupně. Až jej má, nesmí ovšem zapomínat, že tu byla i pomoc učitele, sempai a všech okolo.

V tomto smyslu vychovávejte své žáky. Zapamatujte si připomínky k vašemu chování, které uslyšíte během zkoušky, a soustředte pak na ně spolu s vaším učitelem a přáteli základ vaší další práce.

## Demonstrace

### Svět budo

Tradičně, nejen v Aikido, ale v celém světě budo, nejsou demonstrace veřejné. Hrajete-li šach, také skrýváte svou hru před protivníkem, stejně tak jako není národa, který by odhalil své síly a strategii eventuálnímu nepříteli. V budo například techniky zařazené mezi kuden, hidden, okugi jsou předány jen lidem vybraným.

Určité demonstrace byly předváděny před feudály, ale to jen v případě, kdy se člověk ucházel o přijetí do jejich služeb. To byl ale spíše závod (shiai), který neodpovídá modernímu pojetí demonstrace. Existovaly také demonstrace konané ve starých obětních chrámech pro radost bohům, či pro radost z vlastního mistrovství.

### Aikido a demonstrace

Sensei dělal často demonstrace na půdě shintoistického klášteřa. Svým žákům nedovolil až do roku 1956 Aikido veřejně ukazovat, to znamená do tohoto roku bylo Aikido ukazováno jen v dojo, jen vybraným skupinám a je O Senseiem. Z důvodů popularizace Aikido, začal O Sensei ukazovat Aikido veřejně, ale i v tomto případě se striktně držel úzké oblasti.

Je dobré, v případě nesoutěživého umění jakým je Aikido, najít a ochutnat ducha boje během zkoušek či v demonstraci. Každý člověk, má-li ukazovat něco před zraky jiných, má tendenci pokazit to, i když umí pracovat vzorně a zachovávat styl. Je to stejné, jako když jdete do boje a myslíte na to, že chcete vyhrát a nechcete být poraženi.

Abyste vyhráli, musíte překročit své emoce, bez klidného ducha nelze činit správná rozhodnutí. Demonstrace, to je jako boj, je potřeba odhodit všechny destabilizující myšlenky. Už ve dnech všedních je potřeba se připravovat na příchod neočekávaného, abychom i pak zůstali klidní a s chladnou krví. Děláte-li demonstraci za tímto účelem, nelze proti ní nic namídat.

Můžete-li výsledky své práce prezentovat bez rezervy, také tím po troškách získáváte. Ale je potřeba ještě myslet na to, jak Aikido ukázat a vysvětlit co nejlépe lidem, kteří je teprve začali objevovat. Je potřeba přivést lidi k pochopení technikou, ne vysvětlivkami. Teprve taková demonstrace je pro cvičence dobrá. V každém případě však demonstrace předváděná na veřejných exhibicích je v Aikido nežádoucí. Demonstrace mohou být velmi užitečné ve vývoji a osobní práci, nemají však sloužit k tomu, aby se jí člověk snižoval nebo od ní čekal veřejné uznání. Je to ale věc vašeho srdce.

### Oděv

Ke cvičení (keiko) nosíme keikogi (kalhoty a vestu) bez jakéhokoli spodního prádla (ženy nosí ještě tričko). Pak si dáváme ještě opasek (keiko obi) a nakonec hakamu (keikoba kama). To je příklad oblečení běžně nošeného samuraji. Má tyto výhody:

- volnost - nezabraňuje pohybu
- pevnost

- dobře saje pot

Co je ještě důležité: pokud nosíme toto oblečení správně, naše zvyklosti se vylepšují, upevňují se duševní spojitosti, tak jako příslušnost ke skautu či armádě je vyjádřena stejnokrojem - znakem sounáležitosti. V Aikido vědomí tradice samuraje dovoluje aikidokovi při cvičení spojit tělo a ducha k prospěchu tréninku.

## Keikogi

Keikogi může být stejná jako v Judo, Karate nebo Kendo jen s tou podmínkou, aby bylo bílé a z bavlny. Oblečení typu „zrna rýže“ jsou nejlepší, protože jsou nejpevnější a nejlépe absorbují pot. Ženy mohou použít na vestě poutka tak, aby se jim vesta na prsou neotevírala. Levá polovina překrývá stranu pravou. Jen mrtví jsou oblékáni tak, aby pravá strana byla přes levou. Vyztužená část kolen na kalhotách, tak jako i poutka jsou směrem dopředu. Tkanička kalhot se provléká poutky a uvazuje vpředu. Kalhoty se skládají tak, že se položí na zem koleno vzhůru, jedna nohavice se přeloží na druhou, pak se ještě přeloží mezinoží na ně a kalhoty se přeloží na polovinu své délky. Vršek se skládá tak, že se položí zády na zem oba rukávy se přeloží na prsou a pak se oba boky vesty složí tak, aby se dotkly ve středu. Nyní můžeme do vesty uložit složené kalhoty polovinou ven ke krku a vestu přepulit přes kalhoty.

## Keiko obi

Je možno používat pásek z Judo, ale je lepší, nosíme-li hakamu, používat stejný pásek jako ti, kteří dělají iai. Jeho délka je okolo 3,5 m, dovolí udělat 3 okruhy okolo pasu a ještě udělat uzel. Šířka tohoto pásku se pohybuje mezi 6 a 8 cm. Barvy jsou bílá, indigo nebo černá pro yudansha. pásek je z bavlny.

Jak jej vázat? Klasická forma vázání za zády zobrazená na stranách 115 a 116 je nebezpečná pro páteř během cvičení. Proto se raději spokojujeme s jednoduchým uzlem před břichem tak, jak je to zobrazeno na straně 117. Skládat můžeme opasek tak, že jej zarolujeme nebo překládáme vždy na polovinu.

## Keikobakama

Hakama byla nošena rytíři a je to kalhotová sukně zhotovená z bavlny barvy indigo nebo černé. Dnes se používají i látky syntetické, které se lépe udržují a drží stabilněji švy. Hakama by měla dosahovat délky po vnější kotník, delší překáží.

Jak ji nosit: Nejdříve je evidentně nutno strčit nohu do každé nohavice. Hakama se nosí připevněná úzkým páskem (šíře 3 cm), jeho uvazování je z praktických důvodů proměnlivé a poněkud složitější.

Hakama se přiloží zepředu na obi. Její dva pásy se překříží za zády na opasku, pak jdou zpět dopředu a tu se překříží znovu, ale pod opaskem, a pak jdou znovu dozadu, kde se mají ve středu pod opaskem zauzlovat. To je však nebezpečné pro páteř, a proto je uvazujeme uzlem na straně nebo dovolí-li to jejich délka, uvážeme je po dalším překřížení vzadu a ž vpředu pod páskem. Pásy zadního dílu hakamy se poté, co se hakama přiloží k zádkám, protáhnou svrchu dolů pod horní pásy předního dílu hakamy a vpředu se udělá uzel tak, aby se spodní pásy vpředu do

něj uchytily. Zbylé konce zadních pásků se buď horizontálně zastrčí pod již stávající kupu pásků, nebo se jeden konec poskládá na části asi 10 cm dlouhé a uloží přes uzel horizontálně a druhý konec kolem něj vertikálně zaroluje.

## **Jak skládat hakamu?**

Hakamu položíme na „břicho“, koshi ita nalevo a urovnáme sklady na „zádech“. Levou rukou vezmeme hakamu „v pase“, pravou rukou ji přidržíme u země a otočíme ji „zády“ na zem a koshi itou vpravo od nás. Poskládáme přední sklady, přičemž začneme od středu. Boky hakamy přeložíme dovnitř a hakamu odspodu složíme na tři díly. Hakamu otočíme tak, aby byla „zády“ k nám a koshi ito směrem od nás. Přední pásky poskládáme do tvaru písmene X na hakamu, nejdříve levý z nich. Levý zadní pásek vedeme k levé straně překřížení a protáhneme jej svrchu pod křížem tak, aby nyní směřoval vzhůru. Nyní jej obtočíme okolo levé horní části utvořeného X, tedy té části, odkud přišel a to opět svrchu dolů, nasměrujeme ho nahoru a přeložíme na polovinu. Stejný pochod opakujeme napravo. Pak vezmeme levou, nahoru vyčnívající stranu a protáhneme ji směrem doprava dolů pod vytvořený uzel napravo. Stejně to uděláme nalevo. To je vše!

## **Jo a Tanto**

Specifikace zbraní jsou tak upřesněny, jako v některých klasických školách (ryu). Každý si ji volí podle funkce svého těla, podle držení ruky, rovnováhy.

### **Jo**

Délka 128 cm, průměr 2,6 cm. tyto rozměry nejsou nijak povinné, ale jsou nejosvědčenější. nepoužívejte však holí příliš tenkých, které se snadno lámou a jsou tudíž nebezpečné. Hůl příliš tlustá je těžká na zvládnutí. Dřevo můžeme volit z dubu bílého nebo červeného, dávejte však pozor, aby dřevo běželo po délce zbraně.

### **Tanto**

Držadlo je průměrně 10 cm, ostří 20 cm dlouhé.

## **Bokken nebo Bokuto**

Je dřevěnou náhražkou katany. V Aikido se používá bez tsuby. Dřeva se používají různá: bílý a červený dub, biwa, sunuke (dřevo růže), kokutan (eben) apod. Existují různé tvary, které se od sebe liší podle původních škol: ittoryu, jigenryu, katorishintoryu... Existují i speciální modely pro suburí: tanrenuchi, kumitachi. Můžeme používat bokken, který chceme, jeho výběr je však stejně jako u meče určen vždy jeho funkcí a naší rukou. Suburito však nesmí být používán během normálního tréninku. Dobrý bokken z bílého dubu postačí.

## **Katana**

Je-li to možné, je dobré praktikovat také se zbraněmi opravdovými jako jsou meč a iai-to, neboť bokken a shinai nejsou zárukou opravdového citění zbraně. Délku ostří meče nejlépe vypočteme následujícím

postupem: Od výšky cvičence odečteme 90 cm a získaný rozdíl je danou délkou. Z důvodů zacházení se může ještě odečíst dalších 8 cm délky.

### **Údržba**

Je velmi nutné po každé práci katanu očistit. Meč ležící na stojanu (katanakake), který je po vašem pravém boku, uchopíme do pravé ruky a levou z něj sejmemepochvu, kterou si položíme špicí od sebe a „ostřím“ k sobě po levém boku. Čepel pečlivě očistíme od stop prstů a mastnoty japonským papírem, flanelem nebo hadrem typu kleenex. Důraz klademe na ostří a čepel. Po celé délce čepel rozprášíme uchiko (jemný kamenný prach). Prach opět otřeme hadrem směrem ke špici. Eventuálně můžeme čepel naolejovat. Správně by se mělo používat hřebíčkového oleje, je však vhodný každý olej, který není kyselý. Pozor, nepoužívejte oleje na pušky!

## Učení Moriheie Ueshiby

O Sensei neměl žádné pedagogické vzdělání. Zda se mi navíc, že jeho výuka nesledovala ani tradiční školy japonského budo. O Sensei se nenechal nikdy vyrušovat od své činnosti. Sebeodhalováním byl odhodlán pozdvihovat pravé Aikido až do té doby, než by se touto cestou ustanovil mír ve světě. Každý byl okouzlen jeho zvykem posadit se před boží oltář a jasným a silným hlasem prozpěvovat norito (shintoistickou modlitbu). Jeho osobnost si získala srdce jeho žáků a ti se jí ovlivnění rozjeli později po celém světě, aby šířili Aikido.

Mám obavy, že v dobách, kdy jsem ještě byl uchi denschi, jsem já a mí kamarádi nebyli opravdu schopni pochopit to, co nám O Sensei říkával. Vše vyjadřoval intuitivně svými záhadnými slovy nebo gesty. To je můj dnešní pocit. My, kteří jsme nedosáhli jeho stupně bytí, nemůžeme pochopit noc ze slov, které přišly z jiné dimenze. Zajímavé však je, že tato jeho záhadná slova se vryla do našich srdcí a nyní pod deseti, dvaceti letech se začínají znovu objevovat a nabývají svého významu. O Sensei se často na svých trénincích klaněl před oltářem, každého zdravil, ukazoval techniku na některém uchi deschi, nebo házel do všech stran výše graduované, kteří se nacházeli na dosah jeho ruky. My jsme viděli jen, že graduovaní létají vzduchem, ale pravý význam jeho pohybů nám unikal. Neměli jsme čas určovat, kterým směrem je potřeba se pohnout, abychom jistý pohyb. Začátečníci si z tréninku odnášeli jen jeden suvenýr - pocit otlučenosti, bolesti zápěstí a kolenou. Nikdy nevyučoval ukemi ani chūzi. Nikdy nevysvětloval techniky ani tai sabaki. Ke konci tréninku se ztratil jako vítr. Na začátku jsme to považoval za hrozné, ale bylo to dobré, protože jsme byli nuceni zabývat se sami sebou a učit se lépe vnímat. Na druhé straně mezi praktikanty byli takoví, kteří rádi zůstali po tréninku a vysvětlovali jak pohnout rukou, či kam se přemístit. Všechno z toho jsme však nestihli, porovnávali jsme dále s prací O Senseie, což bylo vždy nesrovnatelné. Stávalo se, že O Sensei se na chvíli vytrhl ze své mimotréninkové činnosti, když nás viděl někde kolem trénovat, na krátký okamžik nám ukázal, jak uchopit zápěstí při ikkyo, nebo nám předvedl možnosti položení nohou v hanmi a zase se věnoval své činnosti. Později jsem pochopil, že to byl kuden - slovní předávání.

Pravidelně se mnozí návštěvníci O Senseie ptali, co je to Aikido. Odpovídal: „Masakatsu, agatsu, katsuhayashi!“ Neboli, je to cesta očištění, cesta nebe a země. Jindy se zase postavil do hanmi, zvedl jednu ruku nad hlavu a zvolal: „Tak toto je Aikido!“ Nám všem tyto projevy přinášely jen zmatek! Jeho zvyky a slova se však vrývaly do našeho podvědomí. Když na to dnes znovu myslím, vybavuje se mi strom pevně zakořeněný v matičce Zemi natahující svá ramena k nebi. Aikido bylo mezi Ki nebes a Ki země nebo chcete-li tam, kde rozdíl mezi nebem, zemí a Ueshibou přestával existovat... Před našima očima manifestoval integraci nebe a země. Občas se zlobil a říkal: „Irimi nage, ono se to zdá lehké, ale umíte si představit kolik mi dalo práce to vymyslet...?“ V mých uších mladého praktikanta to znělo jako průpovědky starého bojovníka. Až dnes však mohu pochopit jeho pocity. On v roli otce nám servíroval zralé plody jeho dlouholetého hledání a žádal po nás jen, abychom si je bez ztráty času snědli.

Když ho někdo necvičící nebo žák jiné školy požádal, aby zopakoval a aplikoval právě provedenou techniku, odpověděl: „S radostí!“ a předvedl techniku úplně jinou. Já si o tom myslel, že má špatný charakter... Dnes vidím očima Budo, že tato jeho odpověď byla správná!

Když jsme byl mladý, příliš jsem se nevyznal. Jednou jsem doprovázel O Senseie v taxi a ten se na mě rozhněval, protože jsem se nezajímal o cíl naší cesty. Řekl jsem si: „Vždyť já jen doprovázím, on sám neví, kam jedeme, jak bych to vše měl vědět já?“ Dnes se ptám, k čemu je průvodce, který není schopen doprovodit, a běhá mi mráz po zádech. Jindy zase před všemi řekl: „To, co dělají Aikido, jsou zvrhlí!“ Všichni se překvapeně ptali a mi mladí uchi deschi, kteří jsme chtěli věnovat svou cestu Aikido, jsme byli hluboce dotčeni... Ale dnes si začínám myslet, že měl pravdu. O sensei projedl dědictví svých rodičů, aby mohl studovat Budo, o které se tolik zajímal. Tato poznámka se obracela na ty mladé, kteří v Aikido neviděl více než zábavu od rána do večera! Bylo to hezké, kdybychom mohli říct, že následujeme jeho cestu, že jsme zvrhlí, ale nakonec snad skončíme správně. Zvrhlí! ano, ale také říkal: „Já jsem Aiki. „nebo“ Já jsem božkost!“ a to vše uprostřed převratů následujících porážku, uprostřed nového světa ovlivňovaného Američany a moderní vědou, ve kterém se ten, kdo jen mluvil o Bohu, zdál padlým na hlavu. Úplné odevzdání se božstvu v tomto čase, to byla negace ega, to byla božkost sama. Občas svůj božský plán aplikoval na svěřence, my však byli příliš nízko na to, abychom jej mohli pochopit. Volal k sobě své Uchi Deshi a nechal se před spaním masírovat. My jsme ho masírovali, až nás bolela zápěstí a pořád to nebylo dost, pokud jsme nasazovali jen sílu a nevyužívali kokyu. Nebyla tehdy žádná televize, a tak nás nechával číst epické romány. Jejich obsah býval často předmětem diskusí. Ti, kteří se nezúčastnili jeho večerních čteb zůstali bezradní...!

Uchi Deshi, kteří mu nechtěli pomáhat s převlékáním a svlékáním před a po tréninku, se nesměli převlékat před ním. To bylo součástí naší práce. A já se dlouho nemohl ubránit myšlence, že by se přece mohl převléci sám! Ale vskutku mi to posloužilo a dnes jsem schopen se převléknout velice rychle a to je pro budoku to základní. Ti, kteří jej doprovázeli do schodů, museli jít za ním, jednou rukou ho tlačit vzhůru a v druhé nést zavazadlo proto, aby si ruce nemohli vyměnit. Zdálo se, že celou vahou leží na našich rukou. Když však někdo z nás stáhl ruku k sobě a myslel, že jej uvidí spadnout, uviděl jen, že zůstal úplně klidným. Ze schodu nás zase nutil jít před ním a opíral se svou levou rukou o naše pravé rameno. Toto spojení života běžného s používáním Ki dávalo rozvinout kokyu ryoku.

Na začátku mi toto vše bylo cizí, nechápal jsem to. Nepochybně si O Sensei myslel, že jsem nevychovaný hoch! Snažím se vzpomenout na některé zážitky, tak jak mě napadají. „Pedagogika“ O Senseie byla jednoduchá, nechával své žáky opravdově se účastnit na svém hledání, aniž by jim něco líčil. Jeho žáci se snažili poznávat, přemýšlet, pochybovat a nalézat vlastní cestu. Plody své skromnosti vkládal do slov a gest, která svým obsahem oslovovala srdce jeho žáků, která byla základem pro hluboké přeměny vytvářené samotnou přírodou. Je to jako když slisovaný hrozen přijde do kádě a zde se přeměňuje na chutné víno dobré barvy a vůně.

Snažil jsme se odpovědět na vaše otázky, kterými jste se ptali na vyučování O Senseie. nenapadlo mě nic jiného, než ukázat všem chyby,

doufaje, že se jim vyhnete. To je důvod pro který jsem se rozhodl publikovat.

### **Roi dragon**

Amenomurakumokukisamuharyuo je dílo malíře Joyo Jako O Senseiův obdivovatel jej žádal, aby mu umožnil udělat jeho portrét. O Sensei odpověděl: „Amenomurakumokukisamuharyuo je můj Bůh ochránce. Po své smrti se sním sjednotím. Můj portrét tedy hledej na světě duší, tam jej můžeš nakreslit.“ Joyo prosil bohy až se mu zjevila inspirace v podobě božského draka.

Když bylo dílo hotovo, zakladatel vyjádřil svou hlubokou radost; spatřil draka a vykřiknul: „To jsem já, to jsem opravdu já!“ Zakladatel dále žil v tomto duchu, který byl nejživějším vyjádřením jeho podoby. Velký Kakemono se obzvláště uctívá jednou za dvanáct let při oslavě nového roku draka.

Podle dopisu mistra Shirata Rinjiro



## Postface

V Evropě dnes přibývá učitelů a adeptů na vyučování. Pro ty jako já, kteří následují tuto cestu, je to důvod, aby se spojovali a vzájemně si radili. Je tomu už dvacet let, co jsem se vylodil v Marseille a musím říct, že takový vývoj jsem si tehdy nepředstavoval. I když se Aikido vyvinulo, zdá se, že stále zůstávají jednoduché věci, jako nošení keikogi, skládání hakamy nebo přijímání diplomu, u kterých nebylo vývoje dosaženo. Aikido je, říká se, cestou činnosti těla a ducha. Proč tomu tak je? Jakým způsobem lze převést tuto cestu na to, co děláme? Něco ještě evidentně nedokážeme správně přijímat. Myslím si, že poznání základních myšlenek je funkcí nepřímo úměrnou počtu praktikantů. Existence tohoto nedostatku mě přinutila k napsání toho, co právě čtete.

Navíc nemám možnost zabývat se Vámi všemi, zúčastnit se potu a obtíží vašeho cvičení, zeptat se vás na vaši spokojenost. Předcházející text není mým vynálezem, není to žádná nová metoda, každý Japonec mé generace obdržel podobnou výchovu. Prohra v roce 1945 přinesla celému Japonsku změny v chápání demokracie dříve na východě neznámé. Tato brutální změna převrátila tradice výchovy, které byly již z velké části stabilizované.

Jak řekl mistr Osawa v prologu, kterým mě poctil, publikovat knihu je velká chyba. Věc napsaná není věcí o sobě, je minulostí, je chladná, ztuhlá jako kus ledu. nežije. Vezměte tedy věci napsané a uzavřete je do tepla svého srdce. Led se roztopí na vodu, voda přemění na páru, a ta může být znova použita svobodně, proto jsem tuto knihu napsal. Nezbude vám nic jiného, než na ni zapomenout, vymazat ji ze své mysli.

Chci poděkovat těm z vás, kteří mi pomáhali, Stephane Benedetti, Rene Bonnardel, Philippe Lam Tham Dan, A. Mamy Rahaga i všem ostatním, kteří spolupracovali na tomto díle.

N. Tamura

Překlad Stephane Benedetti  
Edice „Soleil Levant“ 25, rue Emeric David, 13100 Aiscen Provence,  
Francie.