



## Úvodní slovo

Při listování po webových stránkách jednotlivých klubů aikidó nacházíme nejrůznější informace o bojovém umění aikidó, jeho charakteristiky a také důvody, proč je vhodné aikidó cvičit. Většinou se dozvíme, že zakladatel aikidó byl mistrem nad mistry v nejrůznějších stylech bojových umění své doby, že aikidó vytvořil či sestavil jakožto efektivní bojové umění, které má ale výhradně sebeobraný charakter ... že se v něm odráží osvícení Zakladatele, protože nehledá v boji zničení útočníka, ale realizaci vnitřní i vnější harmonie. Některé z těchto aspektů jsou ale těžko pochopitelné jak pro nastávající adepty tohoto bojového umění, tak i pro člověka, který aikidó cvičí třeba i delší dobu.

Ze všech možných takových textů mě neobyčejně silně oslovil zdánlivě jednoduchý úvodní dopis s doplňujícími vysvětleními, kterým americký učitel aikidó [Sensei Frank Doran, 7.dan Aikikai](#), vítá nové zájemce o cvičení ve svém dójó [Aikido West](#) v Redwood City v Kalifornii. Tento materiál je zveřejněn na stránce Aikido West a také ve verzi o něco stručnější na stránce [Stanford University](#), v jejímž klubu aikidó Sensei Doran pravidelně vyučuje. Na těchto stránkách je možné nalézt i základní informace o kvalifikaci F.Dorana v oblasti bojových umění.

Sensei Frank Doran byl tak laskav, že mi dovolil přeložit jeho dopis a k němu připojený text a publikovat ho na webových stránkách mého klubu Aikidó Centrum Fudóshin. Myslím, že stojí za to, zamyslet se nad každým slovem tohoto dopisu.

Václav Kubát

## Uvítací dopis

Drahý příteli,  
buď vítán v Aikidó West, děkujeme ti, že ses připojil k našim tréninkům. Tato příručka ti poskytne určité vysvětlení, do čeho ses to pustil, a doufáme, že ti usnadní tvůj rozvoj v umění aikidó.

Je mnoho důvodů, proč trénovat bojová umění. Samozřejmě, je tu problém osobní ochrany. Jakožto *aikidókové* nacházíme potěšení ve zkoumání pohybů, přístupů, principů a tréninkových procedur, které ve chvíli nebezpečí dokáží ochránit nás nebo naše bližní od poškození. Aspekty bojového umění přítomné v aikidó jsou pro nás potěšitelné v podobném smyslu, jako si mláďata mnoha druhů savců vychutnávají hravé zápolení. V tomto smyslu se z našeho tréninku můžeme hodně dozvědět o svých schopnostech co se týče odvahy, síly, rychlosti a reagování. Také se učíme, že dokážeme překonat mnoho překážek, které mohou stát před námi, a o svojí schopnosti jednat v zájmu ochrany života.

My se ale nepřipravujeme pro nějakou budoucí událost. Ta „událost“ se odehrává teď. Není žádný zápas, souboj nebo boj, na který se připravujeme. Aikidó trénujeme jednoduše proto, že máme rádi povahu tréninku. Aikidó je cesta života. Je to příležitost se naučit, jak urovnávat konflikty v našem životě. Zakladatel aikidó, Ó Sensei Morihei Ueshiba, nám říkal, že účelem aikidó není porazit jiné, ale zvítězit nad nesouladem uvnitř sebe sama. Spolu s tím přichází mír.

Aikidó je určeno k vytváření osobní a společenské harmonie. Souběžně s efektivitou našich technik se speciálně soustředíme na rozvíjení této harmonie v naší každodenní praxi. Přestože dójó je naplněno zvuky pádů těl a spousta potu je na každodenním pořádku, se svými partnery stále zakoušíme potěšení a jemnost. Pravým duchem aikidó je láska a ty shledáš snadným prožívat tuto lásku uprostřed studia sebeobraných dovedností.

Kulturně jsme všichni disponováni oddělovat se od ostatních lidských bytostí, snad se jich dokonce bát. Naše interakce na tatami nám jakožto aikidókovům dávají nespočet příležitostí vyplňovat trhlinu odcizení mezi světem a námi. Prostřednictvím aikidó jsme našli ten nejpříjemnější a nejaktuálnější způsob kontaktu s ostatními bytostmi našeho druhu.

Naše potěšení z aikidó je také spojeno se zkušeností zvýšeného vnímání duchovna uvnitř nás samých i ve vesmíru kolem nás. Aikidó osvobozuje našeho ducha hmatatelným, jednoduchým způsobem. Rovněž oceňujeme osobní disciplínu a mentální očistu. Rádi cítíme vybrušování naší mysli prostřednictvím našich těl a prožíváme velký přínos mentálních cvičení a praktik, které aikidó nabízí.

## Dopis F. Dorana

Jak získáváme lepší porozumění pro sebe samé, objevujeme také, že učit se žít v míru je důležitější (i zábavnější) než učit se stále lepším způsobům vedení bojových konfliktů. Stav našeho světa nám to jasně ukazuje. Stupňování boje mezi lidskými bytostmi je bezvýhledná cesta destrukce. Trénujeme se v dovednostech, které mohou sloužit k ochraně našich milovaných i nás samých, a těmito dovednostmi zamýšlíme obrátit naše nepřátele v naše přátele a odvrátit naše srdce od bojování. Výsledkem takového tréninku může být mírumilovnější svět.

Během této cesty se však učíme mnoho technik, které mohou způsobit vážné zranění. Jak si osvojujeme tyto devastující dovednosti, učíme se také mít v úctě a v péči veškerý život. Jak se rozvíjí naše tělesné umění, bude se také rozvíjet naše dovednost urovnávání mnoha konfliktů běžného života. Jak na tatami, tak i mimo ně, usilujeme o situace „já vítězím – ty vítězíš“, nikoli o situace „já vítězím – ty prohráváš“.

Prosím, uvědomte si, že si nemůžete „osvojit“ aikidó. Je to nekončící cesta zušlechťování a zjemňování jak techniky tak charakteru. Nemůžete ovládnout bojové umění. Můžete jenom ovládnout umění být sám sebou.

Během dlouhých let tréninku, která máme před sebou, překvapivým způsobem budeme poznávat svoje osobní dispozice a schopnosti. Trénink bojových umění je velmi základní záležitost. Je zde málo prostoru pro neúčelné nebo nevhodné myšlení. Proces sebeodsuzování je časem nahrazen uznáním, oceněním a využíváním vrozených vlastností, aniž bychom se kárali za to, co v nás je nebo není.

Ti, kdo vytrvají v aikidó, dělají to proto, že z aikidó mají opravdové potěšení. Věnují mu všechnen potřebný čas a oceňují krůček po krůčku proces svého zdokonalování. Není přínosem být přehnaně ambiciózní nebo si vyčítat, že děláme chyby. Uvědomění si chyby můžeš pro sebe využít. Zpomal tempo a věnuj pozornost poučením, která každá lekce přináší, a budeš si vychutnávat každý krok na své cestě.

Za tímto dopisem jsou uvedeny jisté principy, které ti mohou pomoci ve tvé snaze. Spolu s těmito poznámkami ti nabízíme svoje nejvřelejší přivítání a podporu. Nechť jsou naše vztahy potěšitelné, cenné a naplněné příjemnými překvapeními.

Na shledanou na tatami ...

Frank Doran, vedoucí učitel

## Co je aikidó?

Aikidó, čistě ve své praktické aplikaci, je umění sebeobrany. Aikidó zdůrazňuje dobrý pohyb těla, hody a páky. Je eticky spojené s obranou proti nevyprovokovanému útoku. Při správném užití aikidó může být prudká agrese pohotově a čistě neutralizována za zřetelné kontroly nad všemi aspekty útoku a obrany, takže se lze účinně ubránit, aniž nutně způsobíme vážné zranění.

Aikidó je však více než fyzické umění. Do jeho technik jsou vetkány elementy filosofie, psychologie a dynamiky. Je to cesta života, která sjednocuje životní energii, *ki*, způsob, jak být v harmonii se svým okolím a přitom centrován v sobě. Na své nejvyšší úrovni je to účinná disciplína pro rozvoj, integraci a využití všech vlastních kapacit – mentálních zrovna tak jako fyzických.

## Vaše tělo

### Uvolnění

Západní kultura má tendence vytvářet dojem, že napětí a síla jsou spojeny jedno s druhým, zatímco uvolnění je spojeno se spánkem, netečností, vypnutím nebo nějakou formou zranitelnosti. Ve skutečnosti, čím jste uvolněnější, tím efektivnější můžete být v jakékoli aktivitě. Všichni mistři, nezávisle v jakém umění nebo dovednosti, tvoří nejlépe v totálně uvolněném a bdělém stavu. Jenom začátečníci tvoří těžce. Mistři tvoří lehce. Je známkou mistrovství být klidný, uvolněný a ve stavu hlubokého míru, zatímco podáváme svůj nejlepší výkon. Dovolíte-li si být uvolněni a bdělí zároveň, usnadníte si svůj pokrok v aikidó a vychutnáte si svůj trénink mnohem více.

Když se učíte novým pohybům, dejte tomu čas. Pohybujte se tak pomalu jak chcete a pozorujte, jak uvolnění dokážete být. Speciálně si pohrajte s uvolněním svého dýchání, obličej, krku a ramen. Jakmile toto uvolníte, vaše osobní pohybové a spánkové návyky se stanou pohodovějšími a vaše akce na tatami rychle získají na lehkosti, rychlosti a efektivitě. Spolu s tím bude vzrůstat i vaše všímovost.

Aikidó je bojové umění, které vyžaduje vaši plnou pozornost, připravenost reagovat a ochotu být přizpůsobivý. Ve vašem tréninku aikidó bude pro vás prospěšné vypěstovat si novou úroveň smyslové pozornosti. To bude ulehčeno vaší relaxací.

To neznamená, že nemáte trénovat intenzivně nebo že se nemáte snažit. Abyste se naučili jakémukoli bojovému umění, musíte trénovat velmi tvrdě. Bude vás to stát spousty potu, pochybností, úsilí, příjemného vyčerpání a dalších věcí k překonání. Jednoduše si uvědomujte, že děláte něco úplně nového a že výsledky se dostaví, jakmile budete schopni nahradit staré vzorce novými. Dosáhnete toho jako osvobození, jako uvolnění od starého zbytečného napětí a návyků boje se svým životem.

## **Zranění**

Všeobecně řečeno, zranění v aikidó mají povahu různých naražení, modřin, natažení či vyvrtnutí: jsou to nepříjemnosti, jaké trápí i tanečníky, běžce, tenisty atp. Bude-li nějaká část vašeho těla trvale rozbolavělá nebo pohmožděná, dejte nám vědět. Snad si všimneme, jaké jsou důvody vašich potíží. Jestliže se jakýmkoli způsobem zraníte, ihned uvědomte instruktora. Lékárnička pro první pomoc je v dójó k dispozici.

## **Oděv**

### **Keikogi**

Váš tréninkový úbor se nazývá keikogi nebo gi a váš pásek se nazývá obi. Podle tradice je pásek, který nosíte, ocenění udělené vašim učitelem a označuje úroveň vaší způsobilosti ve vašem umění. Stav vašeho gi a obi a způsob, jakým je nosíte, demonstruje váš přístup zrovna tak jako vaše skutečné dovednosti na tatami. Pokud se silně potíte, vaše gi by mělo být práno po dvou tréninkových lekcích a mezi lekcemi pokud možno vysušeno. Vzhledem k důvěrnosti a těsným kontaktům, k nimž dochází při tréninku aikidó, jeví se nejen vhodné, ale i příjemné, jestliže vaše gi a tělo jsou čisté a prosté tělesných pachů. Jakmile si opatříte vlastní gi, podepište si je nesmazatelným inkoustem. Za normálních okolností bývá jméno, kterým si přejete být osloveni, napsáno na levém rameni (rukávu).

Při práci na tatami se vaše gi může povytáhnout nebo být jinak neupravené. Když si upravujete svoje gi, otočte se ke stěně, směrem od ostatních cvičenců. Nikdy se neuklánějte, pokud je vaše obi v nepořádku. Udržujte svoje obi pevně uvázané, s uzlem uprostřed. Během vašeho prvního měsíce je přípustné užívat i jiný oděv ke cvičení, ale necvičte v oděvu z ulice. Vezměte si nějaké vhodné cvičební oblečení, ve kterém se můžete zapotit, ale bez přezek a spon, které by mohly poškodit tatami nebo zranit vašeho partnera.

### **Osobní čistota**

Trénujeme ve vzájemném těsném kontaktu. Osprchování před tréninkem může našim partnerům zpříjemnit práci s námi. Prosím, udržujte svoje nehty na ruce i nohou krátké a čisté. Vám to nemusí připadat důležité, ale zkušenost ukazuje, že více než jinými zraněními trpíme poškrábáním od dlouhých nehtů. Nůžky na nehty jsou v dójó, stačí požádat.

### **Ozdoby**

Nošení klenotů v průběhu tréninku může způsobit zranění jak vám, tak i ostatním. Sundejte veškeré klenoty, je-li to možné, zejména ty, které nejsou zakryty vašim keikogi. Sundávání a opětovné nasazování některých ozdob bývá obtížné. Možná dokážete zabezpečit takové ozdoby například náplastí. Je vaší prvořadou zodpovědností zajistit, že během tréninku nezpůsobíte zranění ostatním.

## Pozorování

Pozorování je dovednost aktivní, nikoli pasivní. Je to umění, které může být rozvíjeno tréninkem. Pro adepta bojového umění je schopnost jasně *vidět* (nepleťte si s *hledět*) a okamžitě vyhodnocovat pohyby nebo situace rozhodující. Zjistíte, že velká část výuky aikidó je prováděna neverbálně. Lze říci, že instruktor demonstruje pohyb a student má zodpovědnost vnímat (vystihnout) pohyb a zkusit ho napodobit. Součástí tréninku je také rozbít vaši závislost na tom, aby vám ostatní všechno museli vysvětlovat. Pohyby v bojovém umění se neučí rozumovým rozborem, pojmenováváním nebo filosofováním, ale prováděním. Na rozdíl od západního konceptu výuky, učitel nenese břemeno povinnosti naučit vás, ale je ponecháno na vás samostatně si nalézt v učení pravdu. Starý slavný výrok z bojových umění říká: „Nenaslouchejte mým slovům, protože slova mohou lhát. Pozorujte moje tělo, protože tělo říká pravdu.“ Největší dar, který vám instruktor může nabídnout, je jednoduše ukázka jeho umění. Je už na vás „přisvojit si“ toto umění a učinit ho vlastním.

## Přitažlivost a uzemnění

Jeden z prvních přirozených výsledků důsledného tréninku je prožíván jako proces nazývaný „uzemnění“. K uzemnění dochází s tím, jak se vaše tělo uvolňuje a jeho stálé napětí, které se dosud užívalo k boji proti gravitaci, je nyní uvolněno pro potřeby těla jako dodatečná energie. Jistě znáte pocit být napjatý a také víte, jak rychle vás tenze dokáže unavit. Uzemnění je opakem tohoto pocitu. Ve svém tréninku můžete usnadnit své uzemňování tím, že se vědomě zcela odevzdáte působení zemské přitažlivosti. Nechte svoji váhu celou dobu klesat směrem k tatami. Nechte svaly uvolněné a nechte je pracovat co možná bez námahy s každým pohybem. Jakmile vzdáte svůj boj proti zemské přitažlivosti, otevře se pro vás celý svět nové tělesné zkušenosti. Je obzvláště velmi snadné naučit se to dělat v průběhu fáze strečinku a zahřívací rozcvičky, kdy nejste zaujati technikami a partnerem. Používejte gravitaci co možná nejvíce ve svůj prospěch. Nepřepínejte se a nehmítejte – jednoduše se nechte přitáhnout do strečové pozice zemskou přitažlivostí. Potěšte se znovuobjevováním svého těla bez předběžných představ, jak by mělo fungovat. Probádejte, jak dobře jste schopni se učit a využívat přirozené síly kolem vás ke svému prospěchu.

Tak jako voda v nádobě zaujme svoji nejnižší úroveň, dovolte svému *ki* usadit se přirozeně ve vašem *hara*, vašem centru. Když budou vaše pohyby vycházet z vašeho centra, budou mít hloubku (obecně říkáme „základnu“) a budou mít překvapivou sílu a eleganci.

## Rychlost, tempo, dýchání

### Rychlost

Když jsi na tatami, prováděj svoje pohyby jen tak rychle, abys přitom dokázal být v uvolněném stavu. Není žádný důvod pospíchat. Rychlost se přirozeně objeví s dovedností. Když trénuješ s vyšší rychlostí, než je pro tebe přiměřené, jsi jako lyžař, který sjíždí svah, který je nad jeho schopnosti: nehoda už jen čeká na svoji příležitost. Trénování v příliš rychlém tempu si také vynucuje chyby, které by v pomalejším rytmu byly odstraněny. Rychlost přijde s časem a po pečlivém opakování technik. Cvič v poklidu a buď precizní. Tímto způsobem se budeš učit nejlépe.

### Tempo

Když se vyrábí dobré víno, je kritickou záležitostí načasování. Nejlepší hrozny a další přísady by byly zmarněny bez vinařových vědomostí, dovedností a dobrého citu pro ponechání vína v sudech (později v lahvích) do správného momentu. Podobně každá technika aikidó má svoje vlastní „načasování“ a musí se nechat dozrát. Pečlivě studuj časový průběh každé techniky. Zjistíš, že každá má svůj vlastní rytmus, který nemá být uspěchán. Interakce mezi tebou a tvým partnerem má universální rytmus, jako příliv a odliv, a ty musíš vědět, kdy „připlouvat“ a kdy „odplouvat“. Podstatou tvého praktikování je studovat tento rytmus, protože to je rytmus života.

### Dýchání

Ki je japonské slovo pro ducha, energii, životní sílu. Když je ki užitečně aktivní ve tvém těle, je známo jako kokyú ryoku neboli „síla dechu“. Když dýcháš volně, tvoje energie může rovněž proudit volně a ty můžeš prožívat své „vycentrování“, uvolnění a extenzi. Stěží by se našel moment, kdy by bylo nutno zadržet nebo omezit dýchání v aikidó. Příležitostně to děláme ve speciálních dechových cvičeních, ale tam to má svůj zvláštní důvod spojený s kapacitou dechu a s protažením mysli/těla. Vždy, když provádíš svoje pohyby, udržuj plynulé dýchání. Když se volně dýchá, všechny pohybové techniky jsou snadnější. To platí speciálně při kutálení nebo padání: vždy vydechni, jakmile se dotkneš tatami při kutálení nebo pádu.

## Rozšíření (extenze)

Rozšíření, tj. rozepnutí, a relaxace jsou navzájem těsně propojeny. Rozšířené pohyby jsou uvolněné, s vahou přirozeně nízko, a odstředivě nasměrovány (z centra směrem ven). Tím se myslí, že konečný směr vašich pohybů bude ven z vašich prstů rukou i nohou, zrovna tak jako z vrcholku vaší hlavy a spodního konce vaší páteře. To znamená, že se při svém tréninku plynule rozpínáte, vaše přítomnost se zvětšuje, až časem vyplní nekonečný prostor. Taková byla zkušenost Ó Senseie, zakladatele aikidó, se „splynutím v jedno s vesmírem“.

Cvičení „neprolomitelné paže“ je asi nejlepší začátek, jak se naučit extenzi skrze paži. Jestliže jste to nezkoušeli, požádejte někoho v dójó, aby vás to naučil. Lze cvičit i extenzi skrze loket, koleno, rameno a další části těla. Myšlenkou každého nácviku extenze je učinit svoje tělo větším, získat větší přítomnost v prostoru. Extenze je rozepnutí *ki*, mysli a těla. To neznámá, že „ztloustnete“, ale spíše že budete skutečně vyplňovat celý prostor, který zabíráte. Až se vaše mínění o vás samých stane více pozitivním, budete schopni se každodenně více těšit ze svého bytí.

## Soulad a trénink

Chování se učíme, je trénováno. Od dětství se učíme napodobováním těch kolem nás a reagováním na okolní prostředí. Nekonečné opakování našich vzorců chování v nás tyto vzorce upevnilo. Účelem tréninku aikidó je poskytnout ti nové vzorce a nové volby. Všichni vzdorujeme novostem, dokud si neověříme bezpečnost, užitečnost a naplnění, které může být v novém výběru obsaženo. Dokonce i když jsou staré návyky nepohodlné nebo destruktivní, můžeme na nich lpět, dokud nové vzorce nebudou otestovány a prověřeny jako alespoň stejně žádoucí a bezpečné jako ty staré. Nejsnadněji a nejefektivněji přijme změnu mysl, ale musí být prověřena a přijata tělem. Tělo se učí pomalu ve srovnání s myslí, proto je nutné mnohokrát opakovat každý pohyb. Má-li tvoje mysl jasný obraz toho, co chceš, a tvoje tělo mělo mnoho příležitostí pro solidní testovací procedury, vznikne návyk na nové vzorce. Když všechny části mysli i jejich protějšky v těle jsou ve shodě při tvých akcích, tyto akce jsou přiměřené. Znamená to, že celá tvoje bytost jde v jednom okamžiku stejným směrem.

Číňané mají přísloví: „Kapka vody nemá žádnou sílu. Ale milióny kapek vody pohybující se ve stejném směru ve stejnou chvíli mají strašlivou sílu přílivové vlny.“

Představuj si svoje tělo a mysl jako komunitu, ve které všechny složky musí spolupracovat při dané akci, aby byla účinná a silná. To je soulad. Ten začíná v mysli, když si děláš jasné, ostré a detailní obrazy každé techniky, jak jsi ji viděl předvedenou. Potom, když začínáš cvičit s partnerem, tvoje představa může říkat tvému tělu, co má dělat. Jakmile začneš cvičit s partnerem, snaž se hned od začátku pohybovat. I když pohyby nebudou perfektní, tento přístup tě naučí nejrychlejší a nejefektivnější strategii učení v bojových uměních. Ale pohybuješ se pomalu! Nech svoje ústrojí nalézt nejlepší studijní rytmus. Pouze drž představy ve své mysli a veď pohyb z centra. Ostatní se dostaví samo.



## Vztah uke – nage

*Uke* (doslovně „ten, kdo přijímá“, ten, kdo padá) a *nage* (ten, kdo hází) mají velmi speciální vztah. Na rozdíl od mnohých bojových umění, kde se trénuje *proti protivníkovi*, v aikidó se trénuje *s partnerem*. V aikidó nejsou žádné soutěže ani poměrování jedné osoby s druhou. Namísto toho každý z partnerů je polovinou celku a každý má stejnou zodpovědnost za výukovou zkušenost.

Třeba si to neuvědomuješ, ale je to *uke*, nikoli *nage*, kdo má nejtěžší úlohu. Úkolem ukeho je poskytnout partnerovi pro jeho práci „pocitivý“ útok. To je zdánlivě velmi jednoduché. Ve skutečnosti ale není. Pocitivý útok neznamená držet co nejpevněji nebo udeřit co nejsilněji. Pocitivý útok je útok s porozuměním pro situaci partnera. Je velký rozdíl mezi partnery v rozměrech a síle? Ve zkušenosti? Zřejmě kdyby stokilový držitel černého pásu s odpovídajícími dovednostmi udeřil plnou silou na drobného začátečníka s malou či nulovou zkušeností, bylo by to víc než zastrašující a tudíž totálně necitlivé a nezodpovědné.

Mnozí studenti aikidó mají obtíže rozpoznat rozdíl mezi totálním odporem či naplno vedeným útokem a „upadnutím“ pro jejich partnera jakožto blashosklonné odpovědi i na slabě provedenou techniku. Zde je užitečné si pamatovat, že v roli ukeho je tvój primární povinností sloužit tvému partnerovi. Zkus z něho dostat to nejlepší. Nejsnáze se toho dosáhne upřímností a citlivostí: dovést ho na pokraj jeho schopností, ale nenutit ho překonávat jeho maximum nepřiměřenou námahou.

Vztahy uke – nage připomínají vozík s koly. Utáhni náboje kol příliš a vozík se nebude pohybovat. Když je hodně povolíš, kola se budou viklat a neposkytnou žádnou stabilitu. Přemýšlej o svých pohybech při technikách jako o pohybech vozíku: utahuj náboje kol jen do okamžiku, kdy začnou drhnout, potom trochu povol a kola (technika) poběží volně. Po nějakém čase, stále opakování správných pohybů pevně provedených povede k přirozeně silnější technice. Pamatuji si: trénuj bez přepínání (train, don't strain) !!!

## Cykly

Tak jako všechno v přírodě, všichni fungujeme v přirozeném rytmu. Tvůj pokrok v aikidó (i v ostatních věcech v tvém životě) bude nejspíše probíhat v cyklech. Je snadné trénovat, když jsi na vzestupu, ale může být těžké vytrvat, když jsi v útlumu, kdy věci nejdou tak dobře. Pokud trénuješ jenom tehdy, když jsi nahoře, vybuduješ v sobě vzorec, že funguješ dobře jenom za snadných podmínek a špatně za těžkých okolností. V životě jako celku může toto být poněkud destruktivní. Ve vlastním zájmu uvaž, co by se stalo, kdybys trénoval dobře, když věci jdou dobře, a pokračoval co nejlépe za horších časů, abys tak rovnoměrně zvýšil úroveň svých „vrcholů“ i svých „údolí“. Potom tvoje „nahore“ budou vyšší, i tvoje „dole“ budou vyšší, a ty se naučíš, jak se spoléhat na svoje schopnosti i ve špatných časech. Přirozený výsledek takového důsledného tréninku bude ten, že zítřejší „dole“ bude výše než dnešní „nahore“! To může být celkem příjemné překvapení.

Vytrvej. Trénuj pravidelně a umožni sám sobě poznat svoje široké možnosti. Věnuj se každý den trochu aikidó, i když třeba ne přímo v dójó. Aikidó ti dá svoje nejkrásnější dárky v pozdějších letech tvého života, až je budeš potřebovat nejvíce. Pamatuj, že toto je umění, které se s věkem vylepšuje. Vytrvej ve svých trénincích a s věkem se budeš zdokonalovat také. A nepoddávej se pocitům, že pro někoho jiného je to snazší – není. Všichni máme před sebou stejnou míru seberealizace.

## Závazek

Bude ti trvat alespoň rok než trochu ochutnáš, co je to aikidó. Tomuto tvrzení je těžké porozumět, ale platí ve všech bojových uměních právě tak jako i v ostatních uměních. Začínající hudebník by neočekával, že bude hrát v Carnegie Hall hned po zvládnutí „deseti snadných etud“, tak proč bychom očekávali dosažení vysoké úrovně v bojových uměních po podobném množství tréninku? Hudebník se obvykle učí technické základy svého nástroje současně se základy hudební teorie, než se stane zručným v improvizaci. Improvizace nemá pevná pravidla, ale hudba má větší hodnotu, když hudebník pravidla zná, i když je třeba úmyslně porušuje.

Podobně i v aikidó se musíš naučit základy dříve, než dosáhneš schopnosti plně se vyjádřit improvizovanými pohyby. Jako začínající aikidóka jsi jako osoba, která se učí nový jazyk. Základní pohyby jsou písmena abecedy. Nauč se základům dobře. Až přijde čas, naučíš se, jak skládat písmena ve slova a slova ve věty, a nakonec jak skládat věty v osobní sdělení, která odrážejí tvoji vlastní individualitu.

Pokud je nějaká důležitá věc, která by měla být zdůrazněna začátečníkům, je to toto: tajemstvím aikidó je každodenní trénink. Důsledné a neochvějné věnování se cvičení. Budeš-li vytrvale cvičit, budeš dělat pokroky! Tajemství aikidó je tak jednoduché, tak zřejmé, že se dá snadno přehlédnout.

## Dójó

### Etiketa dójó

Dójó je nádoba. Je vyprazdňováno a naplňováno každý den naším kolektivním duchem a jeho charakter tohoto ducha odráží. Dójó je tréninková půda, chrám, svatyně, a nejvíce ze všeho bezpečné prostředí, ve kterém můžeme objevovat sebe a oblasti svého života, ve kterých jsme dříve nebyli bezpeční. Fyzické, mentální, emociální a spirituální bezpečí jsou základní kameny dójó. S tím, jak vytváříme toto bezpečí v průběhu tréninku, přichází hlubší umění. Toto je umění hledání naší cesty. Slovo dójó znamená “místo cesty” – místo, kde člověk studuje Cestu.

Každá lidská bytost má jedinečnou zkušenost života. Protože naše osobní historie jsou odlišné, naše přístupy k životu jsou různé a zrovna tak je to s naší životní stezkou.

Nalezení naší cesty znamená znovuoživení naší osobní stezky k celistvosti, životní pohodě a lásce, kterou my všichni v sobě cítíme a po níž toužíme. Trénink aikidó mezi přáteli, jeho praktiky a přístupy nám poskytují obecnou základnu pro naše objevy. Všichni známe obtíže cesty a vážíme si ostatních, kteří po ní jdou. Je mnoho způsobů úcty k nám samým i úcty vzájemné. Vysvětlení etikety dójó je součástí tohoto textu. Prosím, seznamte se důvěrně se zdvořilostmi zde popsány. Uvědomte si, že zdvořilost je více než jen forma: je to komunikace mezi lidskými bytostmi. Pokaždé když se ukláníte nebo jiným způsobem se zdravíte, máte jedinečnou příležitost vyjádřit plně a od srdce svůj respekt a láskyplný zájem o ostatní. To je vaše pravá přirozenost. V oblasti bojových umění je obecně uznáváno, že je možné poznat úroveň technického zrovna tak jako duchovního rozvoje jedince pouhým pozorováním jeho úklony.

### Údržba dójó

Zodpovědnost udržovat dójó v čistotě je společná. V naší západní kultuře často máme tendence považovat uklízení za “domácí práci”, za práci poněkud ponižující, vykonávanou druhými. Pro náš vývoj je důležité přehodnotit takový názor. Vidět nějakou práci, která má být vykonána, a udělat ji, to je samo o sobě speciálním druhem tréninku. Rozvoj charakteru a pokory je zrovna tak důležitý jako vybrušování technik.

Prosím, pomozte očistit tatami před a po každé lekci. Několika lidem zabere jen pár minut zamést a vytrít tatami každý den. Tímto způsobem získáme pocit čerstvého startu do každého tréninku a opustíme dójó ve stavu, který odráží naši úctu k tomu, co jsme se v něm naučili.

### Náš vztah

Když se zapojíš do dójó, vyplníš přihlášku a poučení o právech a povinnostech. Tím je určena menší část tvého vztahu k dójó. Větší část vztahu (jako větší část umění) se učí v tichosti, bez verbálního vyjádření. Prosím nauč se využívat dójó dobře. Učiň ho zahradou, ve které můžeš růst. Tato jednoduchá úvaha vystupňuje nádherně tvoje spojení s dójó.

Zaznamenej svoji prezenci pokaždé, když přijdeš do dójó, dříve než se převlečeš do cvičebního oděvu a vstoupíš na tatami. Po určitém počtu tréninků budeš moci být zkoušen na pokročilejší stupeň: zkouškové požadavky jsou vyvěšeny v dójó. Vyšší stupně ti umožní zúčastňovat se náročnějších tréninků, jak v tomto, tak i v jiných dójó po celém světě.

Dójó je více než jenom fyzický prostor. Je to rodina lidí. Jsi nyní členem této rodiny, a také rodiny všech cvičenců aikidó na celém světě. V samotné Severní Kalifornii je přibližně 8000 cvičenců aikidó.

Dójó existuje proto, abychom se mohli dobře zdokonalovat a jeho kvalita závisí na nás všech. Prosím, buďte ochotní pomoci v dójó, když je potřeba, plaťte včas svoje poplatky, a přispívejte k atmosféře, ve které vyrůstáte. Poplatky mají být placeny plně bez ohledu na to, kolikrát měsíčně stihnete trénovat. Na rozdíl od lázní, tělocvičen a jiných veřejných míst je dójó rozšířením naší tvořivosti a ochoty vytvářet mír v našich životech. Vaše podpora dójó je vaše podpora této myšlenky.

## Ostatní učitelé, studenti a umění

### Jiní instruktoři

Doporučujeme vám zatražovat si s co nejvíce instruktory. Čas od času budeme v našem dójó hostit jiné instruktory a budeme vás informovat i o seminářích a stážích vedených jinými instruktory v jiných lokalitách. Každý instruktor má jedinečný přístup a může nabídnout cenné náhledy do svého porozumění tomuto fascinujícímu bojovému umění. Přijetím eklektického přístupu ke svému vzdělávání v aikidó vychutnáte to nejlepší ze všech učení. Oceněním všech učitelů ze všech škol začnete prožívat aikidó ve svém osobním životě.

### Jiní studenti

Zjistíte, že vaši kolegové studenti všech technických stupňů jsou pozoruhodným zdrojem informací. Centrální motiv harmonie, který prostupuje aikidó, vzbuzuje silný pocit pospolitosti. Všichni jsme zde, abychom si pomáhali navzájem: každý z nás občas jako student a občas jako učitel.

### Jiná bojová umění

Mějte stále v úctě jiná bojová umění. Nepouštějte se do zbytečných sporů, které z nich je “nejlepší”. Každé má své dobré stránky – když cvičíte s upřímností a zanícením, dávají podobné výsledky. Přestože naše techniky se mohou lišit, mentálně-fyzické procesy, které vedou k vytříbení charakteru, jsou stejné. “Hora se nevysmívá řece, že je dole, řeka se nevysmívá hoře, že se nemůže pohnout.” Zesměšňuj ostatní a zákonitě se ti to vrátí zpátky.

## Rozhodnutí odejít

Jestliže se rozhodnete z nějakých důvodů skončit s aikidó, dejte nám, prosím, vědět. Máme opravdový zájem na tom, aby vaše zkušenosti s aikidó byly pozitivní. Možná, že vaše osobní potřeby mohou být zrovna teď uspokojeny nejlépe někde jinde. Váš odchod respektujeme zrovna tak, jako jsme ocenili váš příchod. Již dlouho trénujeme aikidó a vnímali jsme řadu procesů v sobě i v ostatních. Rádi bychom porozuměli vaší zkušenosti a vzali si z ní poučení. Svým rozhovorem s námi nám poskytnete cennou zpětnou vazbu a dáte nám příležitost se zlepšit.

## Očekávání

### Co očekávat neboli ...

“Kdybyste jenom věděli, do čeho jste se to pustili!...” Trénink bojových umění je vždy náročný. Dokonalost vyžaduje mimořádnou dávku zanícení bez ohledu na druh umění. V aikidó se trénujeme v osobní dokonalosti: dokonalosti být sám sebou. Přitom naše dokonalost se rozvíjí po celý náš život. Jak a zda se vůbec rozvine bude záviset na povaze a důslednosti našeho osobního tréninku jak v dójó, tak i mimo ně. Jsme produkty svých životních stylů a každá lekce v aikidó nám dává zvětšený koncentrovaný obraz sebe sama v určitém časovém okamžiku. Z tohoto důvodu je často obtížné vyrovnat se s intenzitou a obsahem toho, co o sobě zjistíme. Jenom stálá a komplexní tréninková disciplína může ulehčit tyto lekce a vybavit nás vnitřním mechanismem a silou přijmout je účinně. Snad když si toto promyslíte, porozumíte třem zřejmým, ale často přehlíženým faktům:

1. Ve všech bojových uměních bývá velmi vysoké procento odpadlých.
2. Všichni mistři jsou ve svém tréninku vysoce disciplinovaní. To, co produkuje mistrovství, je disciplinovaný důsledný trénink po dlouhé období. Přístup “start-stop-start” jakožto model tréninku je spíše experimentováním než trénováním (more “trying” than “training”).
3. Nezávisle na svém věku se během pěstování aikidó budete zdokonalovat.

Projít celou cestou si vezme (a dá nám) víc než bychom očekávali, když jsme začínali. Kdykoli jste na pochybách, vraťte se k základům. Ty vás udrží na vaší cestě.