

# AIKIDÓ

Základní kapitoly



Aikido Ikeda Dojo Praha

# Historie budó a samotného aikidó

Aikidó je budó (cesta boje) pocházející z jednoho ze čtveřice ostrovů tichomořského souostroví známého nám Evropanům jako Japonsko - Země vycházejícího slunce – Nippon. Toto bojové umění, jehož počátky se datují někdy v 11. století našeho letopočtu, vzniklo z umění zvané aikidžucu, jež se cvičilo v utajení pouze na jednom místě v Japonsku, na úpatí posvátné sopky Fuji.

Džucu by se dalo přeložit jako dovednost, umění. Tento význam v sobě nese to samé jako dó, tedy cesta. Pojem dó totiž označuje životní přístup, cestu, na které nás provází trénink, meditace a sebeovládání po celý život. Fyzická konfrontace s protivníkem je zde kladena až na poslední místo. Naopak v džucu, je na prvním místě eliminace protivníka. Je to pochopitelné. Forma džucu převládala zhruba až do nástupu Tokugavů k moci v roce 1600 po bitvě u Sekigahari. Do té doby byl boj o holý život denním chlebem samurajů – japonských rytířů a dalších skupin, jako byli rolníci. Tokugavové radikálně a brutálně na počátku svého působení potlačili sebemenší pokusy o různé ozbrojené převraty. Jejich vláda byla sice vojenskou diktaturou, ale nastalo dlouhé období míru až do reformy Meidži roku 1868. Reformy Meidži znamenaly „otevření se“ Japonska Západu a také konec samurajské třídy. Poslední pokus o navrácení „starých dobrých časů“ proběhl roku 1877, kdy povstali po nesouhlasu se zmíněnými prozápadními reformami sacumští samurajové. Byli poraženi západními modernějšími zbraněmi, což znamenalo jasný konec „romantického“ samurajského života.

V průběhu dvou a půl století vlády Tokugavů se změnilo budžucu na budó. Bylo to díky velkým učitelům (Ó-senseiům) bojových dovedností a horským bojovým mnichům (jamabuši), kteří, krom celodenního tréninku, velký čas trávili v meditacích, modlitbách a rozmyšlení o správném chování a psychologii – etiketě v bojových uměních. Bylo jim jasné, že „kalokaghatia“ nemůže vzniknout jen fyzickým tréninkem.

Zakladatel aikidó, Ó-sensei Morihei Uešiba (1883 – 1969) napsal o Budó toto:

Budó je posvátnou cestou ustanovenou bohy, vedoucí k pravdě, božství a kráse. Jeho duchovní cesta odráží velkolepou podstatu univerza a nejvyšší velkolepý plán stvoření. Skrze ctnost získanou oddanou praxí může člověk pochopit principy nebe a země. Techniky této ctnosti vycházejí z jemné interakce vody a ohně, zjevují cestu nebe a země a ducha císařské cesty. Jejich užití odráží rovněž zázračné fungování kototamy, principu, který řídí a uvádí v soulad všechny věci světa a vede ke sjednocení nebe, země, boha a lidstva. Ctnost vytváří světlo a žár formující posvátný meč duchovního sjednocení nebe, země a lidstva. Za určitých okolností se může ten, kdo je vyzbrojen mečem sjednocení a jedná v souladu s principy nebe a země, postupně probít skrze nepravost a zlo, a očistit tak cestu vedoucí ke krásnému a čistému světu. Takto, zcela probuzený, může člověk volně využívat všech prvků obsažených v nebi a zemi po všechna roční období. Změň své vnímání toho, jak univerzum právě vypadá a jedná. Změň válečné techniky v nástroj čistoty, božství a krásy. Trvale si osvoj tyto dovednosti. Když se zjeví meč sjednocení spojující nebe, zemi a lidstvo, je člověk osvobozen, schopen očistění a přeměny své osobnosti.

**Ó – sensei Morihei Uešiba** se narodil 14. 12. 1883 na ostrově Honšú. Pocházel ze staré samurajské rodiny, s bojovými uměními byl tedy obeznámen již v dětství, avšak pravému a soustavnému tréninku budó se začal věnovat roku 1915, kdy měl již velké zkušenosti z Ruska – japonské války v letech 1904 – 1905. Byl to právě **Sókaku Takeda**, který ho zasvětil do stylu aikidžucu zvaného Daito – rjú, které dalo prazáklad současnému aikidó, jež bylo oficiálně založeno roku 1942 (v dnešní podobě). Ve 20. letech byl Uešibův styl znám jako aikibudó. Takedova škola dala Moriheiovi pravý brutální bojový základ. Duchovní složku mu však poskytlo setkání s **Ónisaburo Degučim**, spoluzakladatelem sekty Ómoto – kjó hlásající mír a rovnost mezi lidmi.

Postupně Uešiba vypracoval umění tak, že se stal „neporazitelným“. A to jak v boji se zbraněmi tak bez nich. Morihei si vypěstoval tzv. šestý smysl, intuici, na kterou se mohl vždy spolehnout. Legendy vypráví, že každý útok viděl dopředu a dokázal se vyhnout kulkám. Díky tomu vyhrál spoustu souborů, z nichž některé byly i na život a na smrt!

Právě po těchto zkušenostech zjistil, že největším umění budó není zničit a zabít nepřítele, ale naopak **se boji vyhnout a nepřítele si podmanit bez boje**. Když už se boji vyhnout nedá, jednat tak, aby si útočník rychle rozmyslel další svůj útok.

Ó – sensei vedl tréninky až do své smrti 24. dubna 1969 a snažil se vybudovat „Stříbrný most“ porozumění mezi lidmi. Tímto mostem je aikidó, které se díky němu a jeho potomkům rozšiřuje do celého světa.

## Aikidó v České a Slovenské republice

Koncem 70. let začala aikidó cvičit skupinka nadšenců na FTVS UK (I.Fojtík) a v džúdistickém oddílu TJ Spoje pod vedením legendárního propagátora bojových umění pana Vladimíra "Kazika" Lorenze, dnes držitele 7. danu džúdó. Zásadní význam pro rozvoj aikidó u nás měla ukázka pana G. Veneriho z Itálie (6.dan Aikikai, tehdy i předseda IAF a EAF) v roce 1986. Aikidó se pak po několika dalších letech rozvíjelo během víkendových stáží pana G.Veneriho a dalších italských učitelů pořádaných oddílem Na Balkáně v Praze 3. Na tyto stáže se sjížděli zájemci z celých Čech i ze Slovenska. Koncem 80. let byly skládány první zkoušky na technické stupně v aikidó v Čechách (4.-6.kjú). První organizace aikidó u nás Československá Aikikai byla založena 7. ledna 1990 ve snaze organizačně podchytit zvýšený zájem o aikidó a využít možností souvisejících s celospolečenským uvolněním.



V lednu 1991 byla založena Československá federace aikidó (ČSFAI, později změněná na ČFAI). Bohužel mezinárodní pozice a politika vedení vedla k izolaci organizací ve vztahu k okolním zemím a také k Japonsku. V tomto období byly organizovány stáže mnoha zahraničních učitelů, zejména v dódžó Aikido Kenyukai Praha na TJ Spoje a čeští aikidisté se také častěji účastnili stáží v zahraničí. Snaha o udržení mezinárodních kontaktů a hlavně snaha o napojení na mezinárodní organizace aikidó - linie Aikikai vedla k rozpadu organizace. V důsledku aktivit několika oddílů na mezinárodním poli vznikla koncem roku 1993 **Česká asociace aikidó (Aikikai of Czech Republic)**, která byla 8. dubna 1994 uznána zastřešující světovou organizací Hombu Dojo Tokyo. Technickým ředitelem ČAA se stal japonský **šihan Masatomi Ikeda**, 7.dan Aikikai, Švýcarsko (viz. obrázek). V roce 1994 byla ČAA přijata do Evropské federace aikidó (EAF). V roce 1996 pak do Mezinárodní federace aikidó (IAF).

V průběhu roku 2002 šihan Masatomi Ikeda nečekaně a vážně onemocněl. K lítosti všech svých studentů a organizací, pro které pracoval a rozvíjel aikidó i svůj didaktický systém, byl k 1.lednu 2003 nucen ze zdravotních důvodů odstoupit ze všech funkcí a povinností, které vykonával z pověření Hombu Dojo pro národní organizace aikidó v České republice (ČAA), Slovenské republice (SAA) a v dalších evropských zemích. Většina těchto organizací pokračuje a rozvíjí aikidó za změněných organizačních podmínek, ale stále ve smyslu senseiova odkazu.

V zimě se konají pod vedením Michele Quaranty zimní víkendové školy v Praze a Pezinku a v létě týdenní letní školy v Horní Branné a na Slovensku. Soustředění jsou zaměřena krom aikido na práci se zbraněmi, včetně hojo, a genkikai.

## Principy aikidó

**Aikidó** znamená v překladu **Cesta harmonie**. To je velmi podobné veřejnosti známějšímu Džúdó, které se překládá jako Jemná cesta. Obě bojová umění se snaží využívat energie protivníka, kterou soupeř vynaloží během svého útoku. Tato energie je pak použita proti útočníkovi samotnému v nekonečném množství porazů, odhodů a pák. Ten, kdo provozuje aikidó, tzv.

**aikidóka**, se snaží splynout s útokem protivníka, aniž by k tomu potřeboval svou sílu. Díky tomu je toto bojové umění vhodné i pro starší osoby, ženy a dívky.

Samotné techniky aikidó jsou ovlivněny japonským šermem (kendžucu – kendó), bojem středně dlouhou dřevěnou holí (džodžucu – džodó) a bojem s nožem (tantodžucu – tantodó). Právě s těmito zbraněmi se stále v aikidó cvičí, aby lidé pochopili, proč se právě učí tu, či onu techniku. Aikidó patří mezi mladší japonská bojová umění, ve kterém se nekonají žádné soutěže. **Zvítězit můžeme pouze sami nad sebou.** Nejsou zde obsaženy tvrdé kopy a údery jako např. v karate, ovšem bez atemi (údery, kopy) aikidó fungovat nebude. **Součástí tréninku by mělo být jejich nacvičování a praktikování pomocí lap, bloků, popř. makiwary a boxovacího pytle. Není na škodu občas si vzít rukavice a s kamarády si trochu „procvičit postřeh“**, onen šestý smysl aikidó!

Většina technik v aikidó se cvičí ve dvojicích. Jeden vždy útočí a druhý se brání. Role se vždy střídají, aby se každý naučil jak útočit a reagovat na protiakce, tak přijímat útok a reagovat na změny útočnickova pohybu a kontrolovat ho „vedením“. Ten, kdo se brání a provádí techniku je **tori**, ten co útočí je **uke**. Existují i styly cvičení (kakarigeiko, taninzutori), kdy se tori brání a reaguje na útoky několika útočnicků.

## Zbraně v aikidó

V aikidó se používá k nácvičování vlastních technik, k uvědomění uvolněnosti během tréninku a k vypěstování onoho šestého smyslu, dřevěných cvičných zbraní. Jsou to **bokken** (dřevěný meč tvary katany), **džó** (dřevěná tyč cca 130cm dlouhá) a **tantó** (maketa nože).

S bokkenem se cvičí styl zvaný aikiken, ve kterém je zahrnuto základních 6 kat, z nichž každá má roli otce a syna. K nácvičování kat slouží samostatné cviky a celá metodická řada, která nás dovede k samotným katám. Stejný přístup platí i pro cvičení s džó, kde je zahrnut větší počet kat a samotných cviků, tzv. suburi (jak s bokkenem, tak s džó).

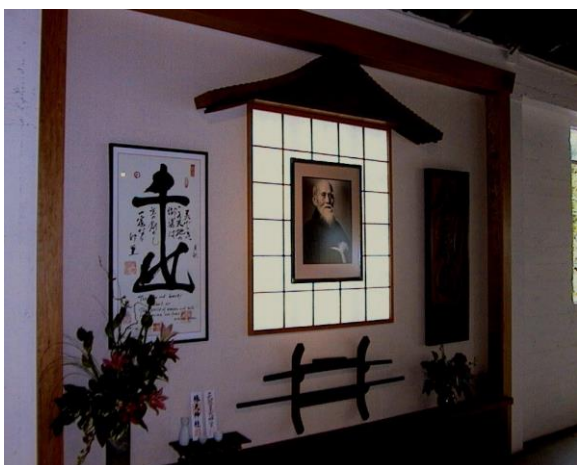
Také se nacvičují techniky proti útoku nožem (tantotori), mečem, (tačitori) a proti džó (džotori). Techniky po odebrání džó a techniky s džó proti útočnickům se nazývají džósabaki.

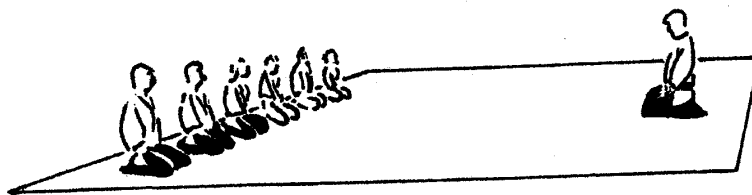
## Etiketa v dódžó

Slovo **dódžó** označuje místo, nebo místnost, kde se cvičí bojová umění. Dódžó může vypadat různě a být postaveno v různých stylech. Naproti vchodu by měl být obraz, nebo kresba draka a na jedné stěně je tzv. **kamiza**. Kamiza je místo, kde visí portrét zakladatele aikidó, pod ním je stojánek se zbraněmi mistra vedoucího dódžó a květiny. Vedle kamizy mohou viset další kaligrafie. Podlahu místnosti pokrývají **tatami**, což jsou „žíněny“ na kterých se cvičí. Z praktického důvodu je dobré, když se přichází na trénink alespoň 30 minut před zahájením, aby se stačilo postavit tatami a dostatečně protáhnout tělo.

Po každé, když vejdete do dódžó, ukloníte se jako dík, že zde můžete cvičit. Než vkročíte na tatami, zujete si zori boty patami k tatami. Při vkročení na tatami se ukloníte, usednete do **seiza** a hluboce se ukloníte směrem ke kamize, čímž pozdravíte Ó – senseie a vzdáte mu úctu. Úklona následuje pokaždé, když opouštíte tatami a dódžó – jestliže hodláte opustit tatami z jakéhokoli důvodu před koncem tréninku měli byste požádat mistra o svolení.

Před začátkem cvičení mistr zaujme místo před kamizou a žáci sedí srovnání dle výkonnostních stupňů v seiza za ním v upravených **keiko gi – kimonech**. Následuje společná krátká koncentrace (meditace) před zahájením cvičení **mokuso**, která má za úkol zaměřit mysl na trénink budó a vyčistit ji od ostatních myšlenek. Po mokuso se všichni ukloní zakladateli a pozdraví se s mistrem.





Pozdrav na začátku cvičení „**Onegai šimas**“ v překladu znamená „**Prosím o přízeň**“. Během cvičení pokaždé, když chcete s někým cvičit, vzájemně se ukloníte. To samé po ukončení cvičení. Na závěr tréninku následuje opět mokuso v seiza v upravených kimonech a závěrečný pozdrav zní „**Dómó arigató gozai mašta**“, tedy „**Děkuji Vám velmi uctivě**“. Při odchodu z dódžó po skončení tréninku se každý před opuštěním tatami závěrečně ukloní směrem ke kamize, nazuje si své zori boty a začne skládat tatami.

Tato pravidla platí i pro ty, jež přijdou do dódžó na návštěvu. Zvykem také je, že hosté na začátku a na konci cvičení, kdy probíhá úklona, stojí.

Toto jsou ve vši stručnosti základní pravidla. Na slušnost a zdvořilost nezapomínáme i mimo dódžó. Platí stará japonská moudrost: „**Sekai dódžó**“, tedy „**Svět je moje dódžó**“.

## Technické stupně

Stejně jako v jiných bojových uměních, také v aikidó rozeznáváme dva druhy technických stupňů. Žákovský stupeň **kjú**, kterých je 6 (6. – 1. kjú) a mistrovský stupeň **dan**. Danových stupňů je 10 (1. – 10. dan).

Každý, kdo začne s tréninkem aikidó, má tzv. **mukjú**, neboli prázdný stupeň. Po prvních 3 měsících může skládat zkoušky na 6. kjú a postupně během určitých časových intervalů až do 1. kjú. Po celou tuto dobu má bílý pásek. Po jednom roce od zkoušek na 1. kjú může být odzkoušen na 1. dan, tedy první mistrovský stupeň. Poté obdrží právo nosit černý pás a **hakama**, sukňovité kalhoty tmavé barvy (černá, tmavě modrá, tmavě šedá).

## Aikidó slovník nejzákladnějších pojmů

**Ai** - Harmonie

**Aihanmi** - Úchop zápěstí do kříže ("Dobrý den")

**Aikido** - Cesta ke spojení s vnitřní energií

**Atemi** - Údery na citlivá místa těla

**Budó** - Cesta válečníka

**Bokken** - Dřevěný meč

**Dan** - Stupeň, v boj. uměních černý pás

**Dó** - Cesta

**Dódžó** - Tělocvična

**Džo** – Tyč dlouhá 128 cm

**Gedan** – Spodní pásmo těla od pasu dolů

**Gi** – Kimono

**Gokkyo** – Jedna ze znehybňujících technik

**Hakama** – Kalhoty tradičně nošené mistry a učiteli Aikido

**Hanmi hantachi waza** – Techniky, ve kterých obránce sedí a útočník stojí

**Hidari** – Levý

**Hidari hanmi** – Levý postoj

**Hiji** – Loket

**Chudan** – Střední pásmo těla, oblast od ramen k pasu  
**Chudan tsuki** – Přímý úder na střední pásmo  
**Ikkyo** – Jedna ze znehybňujících technik  
**Irimi** – Vstup  
**Jodan** – Horní pásmo těla – krk a hlava  
**Jodan tsuki** – Přímý úder na horní pásmo  
**Kamiza** – Místo, kde visí kaligrafie, nebo obraz zakladatele Aikido  
**Katana** – Japonský meč  
**Kjú** – Žákovské stupně  
**Kokyu** – Dech  
**Koshi** – Boky  
**Koshi nage** – Hod přes boky  
**Kote** – Zápěstí  
**Kubi** – Krk  
**Migi** – Pravý  
**Migi hanmi** – Pravý postoj Mokuso – Meditace  
**Nage** – Hod  
**Nikkyo** – Jedna ze znehybňujících technik  
**Ó - Sensei** – Velký učitel  
**Omote** – Před  
**Randori** – Volný boj s několika útočníky  
**Rei** – Pozdrav  
**Sankkyo** – Jedna ze znehybňujících technik  
**Seiza** – Pozice na kolenou  
**Sensei** – Učitel, mistr, respektování hodná osoba  
**Shomen uchi** – Útok na hlavu sekem shora dolů  
**Suwari waza** – Techniky prováděné na kolenou  
**Tachi waza** – Techniky prováděné ve stoje  
**Tanto tori** – Techniky proti útoku nožem  
**Tatami** – Žíněny v dojo  
**Tori** – Obránce  
**Uchi** – Sek  
**Uke** – Útočník  
**Ukemi** – Pády  
**Ura** – Za  
**Ushiro** – Zezadu  
**Yokomen uchi** – Šikmý sek ze strany na hlavu, nebo klíční kost  
**Yame** – Konec

# Japonské počítání

1 – IČI	11 – DŽUIČ
2 – NI	12 – DŽUNI
3 – SAN	13 – DŽUSAN
4 – ŠI	...
5 – GO	20 – NIDŽU
6 – ROKU	21 – NIDŽUIČI
7 – ŠIČI	22 – NIDŽUNI
8 – HAČI	23 – NIDŽUSAN
9 – KU	...
10 – DŽU	30 – SANŽU
	40 – YONDŽU
	50 – GODŽU
	100 – HJAKU
	1000 – SEN

## Základní útoky



## Základní techniky



## Základní informace o oddílu

Aikido Ikeda Dojo Praha, s.r.o. (AIDP) vzniklo v září roku 2000 a bylo čestně pojmenováno po jednom z jeho zakladatelů, Sensei Masatomi Ikedovi, 7. dan Aikikai, japonském učiteli a zástupci Hombu Dojo (Tokyo) v Evropě.

Kdy a kde trénujeme:

<b>Pondělí</b>	<b>19:00 – 21:00</b>
<b>Úterý</b>	<b>19:00 – 21:00</b>
<b>Čtvrtek</b>	<b>19:00 – 21:00</b>

**Stadion Děti a mládeže Kotlářka, Na Kotlářce 1, Praha 6**



### Kontakt:

**Halka Baláčková:** 603 256 135, [hbalackova@seznam.cz](mailto:hbalackova@seznam.cz)

**Miroslav Šmíd:** 605 046 531, [mirasan@centrum.cz](mailto:mirasan@centrum.cz)

**Václav Vlček:** 778 051 719, [ookami.cz@gmail.com](mailto:ookami.cz@gmail.com)

[www.aikido-praha.cz](http://www.aikido-praha.cz)