

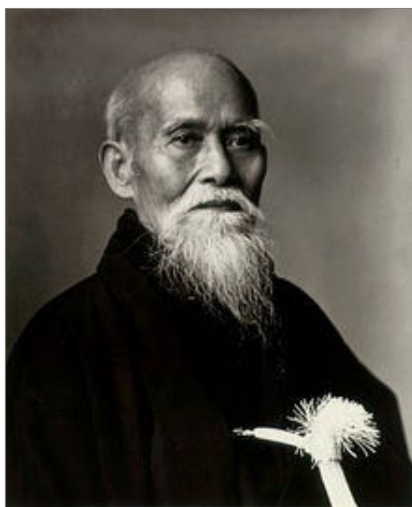
MASATOMI IKEDA DOJO

AIKIDÓ

義

名譽

忠義



仁

礼

真

勇

合氣道



Masatomi Ikeda (7.dan aikikai Hombu Dojo)

Sun-c': *“Poznej svého nepřítele a poznej sebe; pak, jdeš-li stokrát na souboj, vyjdeš z něj stokrát vítězně. Jestliže neznáš svého nepřítele, ale poznal jsi sám sebe, pak jsou vítězství i prohra stejně pravděpodobné. Avšak neznáš-li nepřítele ani sám sebe, pak každý souboj, na který pomýšlíš, je předem ztracen.”*

OBSAH

- 1 – Co je aikidó
- 2 – Morihei Ueshiba a vznik aikidó
- 3 – Masatomi Ikeda
- 4 – Trénink a praxe aikidó
- 5 – Zbraně v aikidó
- 6 – Mysl

Technická část

- 1 – Dýchání
- 2 – Ukemi (pády)
- 3 – Ashi sabaki (kroky)
- 4 – Waza
- 5 – Útoky
- 6 – Obranné techniky
- 7 – Systém podle M. Ikedy
- 8 – Zbraně
- 9 – HOJO
- 10 – Genki-kai
- 11 – Makko ho
- 12 – Biotaiso
- 13 – Kokyu Sorend
- 14 – Zkouškové řady
- 15 – Závěrem

CO JE AIKIDÓ

Aikidó je japonské obranné bojové umění, které zformoval Morihei Ueshiba (14.12.1883 – 26.5.1969) v poválečných letech 20.století. Avšak vychází ze starých válečných umění samurajů a největší technický vliv lze přičíst bojovému umění Daito-ryu, jež se Ó-sensei učil u Sokaku Takedy (1859 – 1943). Spíše než na výuce bloků, krytů, úderů a kopů, aikidó se soustřeďuje na umění vyhnout se tvrdé a přímé konfrontaci sil a energií mezi útočníkem a obráncem, a funguje na principu limitů anatomických vlastností lidského těla, tj. využívá páky a hody k neutralizaci útoku či útočníka, nikoli k úmyslné likvidaci.

Nutno říci, že se nejedná o rychlý kurz sebeobrany, ale o velmi komplexní a sofistikované bojové umění, které neponechává nic náhodě, učí dokonalou koordinaci svého těla, umění vnímat prostor kolem sebe a adekvátně na situaci reagovat. A v neposlední řadě poskytuje fyzický i duševní rozvoj, který pomáhá též v běžném životě, vyrovnanosti, zdravému sebevědomí i pokory, poznávání nových lidí a vytváření přátelství.

Aikidó patří do skupiny tzv. měkkých bojových umění, což znamená, že nevyžaduje žádné speciální tělesné předpoklady pro jeho trénink, a je vhodné pro naprosto každého jedince, obzvláště pro ženy či děti a lze jej cvičit do velmi vysokého věku. Systém aikidó neobsahuje žádné extrémní cviky ani pozice, požadující veliký strečink, obratnost či fyzickou sílu, jako v jiných bojových uměních a sportech. Jeho pohyby jsou velmi přirozené a nenásilné. Zatěžuje tělo rovnoměrným způsobem, tudíž jej lze využít i jako zdravotní cvičení, sloužící k odstranění problémů se zády, svaly apod. Techniky jsou koncipovány pouze jako obranné, a tak je principiálně nelze využít k aktivnímu napadení člověka.

Ai-ki-dó (ai – harmonie, ki – energie, dó – cesta). Cvičení aikidó je životní cesta. A jak již sám název napovídá, učíme se harmonizovat s energií, kterou útočník vydává směrem k nám a využívat ji v náš prospěch, nikoliv ji blokovat a zastavovat. Čím více energie a síly útočník do útoku dá, tím silněji se mu vrátí v podobě protitechniky obránce. Ač od smrti Ó-senseie (1969) aikidó nabralo mnoho podob, stylů, organizací, myšlenka by měla zůstat stále zachována, a to cvičit aikidó pro samotnou radost ze cvičení, zdokonalení nejen sama sebe, ale i snahu pomáhat ostatním, a to ne pouze po stránce tréninku bojového umění, ale v životě obecně, jelikož cesta bojového umění se stává životní cestou a filosofií.

MORIHEI UESHIBA A VZNIK AIKIDÓ

Jaký byl Morihei Ueshiba, zvaný O-sensei, a jaké byly důvody vzniku aikidó? To vše odkrývá život Moriheie Ueshiby, jeho válečné zkušenosti, myšlenky a bádání, jež vyústily ve vytvoření unikátního aikidó, bojového umění míru.

Kisshomaru Ueshiba, syn zakladatele a dlouhá léta až do své smrti v roce 1999, nejvlivnější osobnost v aikidó, o svém otci prohlásil: *„Je mnoho lidí, kteří idealizují Moriheie Ueshibu jako všemocného anebo jako kami. Myslím, že je to dobré jenom pokud to podněcuje k tvrdému tréninku. Ale co je člověk člověkem, nemůže být všemocný. V Japonsku obecně panuje víra, že kami existuje ve všem. Šintó není monoteistické. V takovém smyslu, přirozeně, lze O-senseie považovat za kami bojového umění, Aiki kami. Je to způsob, jak se na to dá nahlížet. Ale já myslím, že je velmi nebezpečné někoho označit za všemocného. Můžeme si to ukázat na extrémním příkladu druhé světové války, když se Japonci označili za božský národ.“*

Teprve poznání životní dráhy a společenského prostředí, ve kterém Morihei Ueshiba vyrůstal a žil, nám lépe pomůže pochopit pohnutky, které vedly k zformování techniky a myšlenek aikidó.

Morihei se během svého života setkával s různými význačnými osobnostmi, které měly vliv na jeho rozvoj a životní osud. Následující tři osobnosti patřily mezi nejexcentričtější a nejkreativnější osobnosti Japonska první poloviny 20. století a zásadně ovlivnily mladého Moriheie.



Prvním z těchto významných lidí byl **Kumagusu Minakata** (1867 – 1941). Excentrický učenec a ekolog, od něhož se Morihei naučil, jak je důležité nahlížet na svět jako na jeden vzájemně propojený celek, v širších souvislostech a jak je nebezpečný bezmyšlenkový rozvoj.

Druhý muž, jenž měl zásadní vliv na budoucí rozvoj mladého Moriheie, byl **Sokaku Takeda** (1859 – 1943). Velký mistr a zakladatel Daito-ryu, krutý a poslední bojovník starých časů. Se svou výškou necelých 150 cm a pronásledován nočními můrami nepřátel, které připravil o život, však zůstal po celý svůj život neporažen. Sokaku seznámil Moriheie s ničivými technikami Daito-ryu, které Morihei později upravil a přetvořil do technik aikidó.

Třetím výrazným mužem, který zásadně Moriheie ovlivnil, byl svatý guru sekty Omoto-kyo, **Onisaburo Deguchi** (vl. jménem Kisaburo Ueda, 1871 – 1948), přezdívan také jako japonský Nostradamus. Tento bezstarostný a výstřední mistr otevřel Moriheiovým očím spirituální dimenzi života. Byl chytrým tvůrcem různých slovních hříček a vynikajícím komikem, který rozesmával i své nepřátele. Onisaburó nakreslil kanji Hikari, znak pro světlo, který Morihei v aikidó často používal jako symbol světla moudrosti, které zažene temnotu a beznaděj. Též napsal známou kanji “Ku kaminari”, jejíž význam je “Budó je blesk. Kulminace elektřiny a síly mezi nebem a zemí”.



(Kumagusu Minakata)



(Sokaku Takeda)



(Onisaburo Deguchi)

Život Moriheie Ueshiby

Koncem 19. století bylo Japonsko chudou zemí, oligarchicky vedenou částí bývalých samurajů ze Sacumy a Čóšú. Morihei se narodil 14.12.1883 v Tanabe jako jediný syn z pěti dětí. Kvůli tehdejšímu politickým a ekonomickým poměrům navštěvoval bývalou klášterní školu Terakója. Jeho otec ho již od útlého věku vedl k zájmu o bojová umění a veřejný život, zatímco matka ho učila vztahu k umění a náboženství.

Po ukončení vzdělání získal pracovní místo na daňovém úřadě, avšak na protest proti sociálně nespravedlivým daním odešel. Od

otce dostal jistou sumu peněz a roku 1900 se vydal na cestu do Tokia, kde se seznámil s bojovým uměním Tenshin Shinjo ryu jujutsu a Shinkage ryu. Ruch velkoměsta však nesvědčil Moriheiiovo zdraví a po onemocnění beri-beri se vrací zpět domů do Tanabe. Zde se oženil se svou vzdálenou příbuznou Hatsu Itogawa, jež stála po jeho boku celý život. Po nemoci mladý Morihei započal velký fyzický trénink. Každý den posiloval, běhal a plaval. Přestože byl malého vzrůstu, brzy si získal díky své houževnatosti a extrémní síle význačnou pověst.

Japonsko se koncem 19. století snažilo prosadit své politické zájmy i v zahraničí, což vedlo k nesčetným vojenským konfliktům. Díky svým bojovým zkušenostem se Morihei snaží dostat do armády, avšak kvůli malému vzrůstu je odmítán. Proto podstupuje poněkud drastické metody, kdy se denně sám věší na strom a se závažím na nohou se pokouší protáhnout své tělo. Je úspěšný a roku 1903 je do armády přijat. Účastní se rusko-japonské války v Mandžusku, kde byl svědkem krutých bojů, a velmi brzy si získává pověst neporazitelného, silného a houževnatého vojáka.

Během studií na vojenské akademii v Sakai navštěvuje hodiny Yagy ryu jujutsu a následně získává učitelskou licenci menkyo. Po 4 letech jeho vojenská služba končí a Morihei se vrací domů. Již v tomto období byl znám svým podivným chováním. Dlouhé hodiny se modlil či odcházel na několik dní do hor. Jindy byl schopen o půlnoci náhle vstát a polévat se vědry studené vody.

V této době poznává učence, ekologa a bojovníka za sociální spravedlnost **Kumagusu Minakatu**. Spolu se účastní mnoha protestů a demonstrací.

Japonsko počátkem 20. století podporuje program na osidlování severních oblastí ostrova Hokkaidó, do kterého se 29 letý Morihei zapojuje a roku 1912 se svou ženou a dvouletou dcerou Matsuko vydává v čele rolníků do okolí Širataki. Díky svému aktivnímu politickému životu se stal uctívaným občanem a získal přezdívku "král Širataki".

Roku 1915, v hostinci Hisada v Engeru, novinář a student Daito-tyu, Kotaro Yoshida, seznamuje Morihei se svým mistrem **Sokaku Takedou**. Morihei tráví několik týdnů studiem technik Daito-ryu a zve Takedu do svého domu v Širataki, který se krátce na to s celou svou rodinou do jeho domu stěhuje, aby vyučoval svého nového žáka. Po dvou letech, roku 1917, Morihei posílá svou ženu s čerstvě narozeným synem Takemorim k rodičům do Tanabe, aby se

mohl plně věnovat studiu Daito-ryu a doprovázet Sokaku Takedu na jeho cestách.

Avšak koncem roku 1919 jej zastihne telegram se zprávou o smrtelné nemoci svého otce. Morihei nechává dům i celý svůj majetek Takedovi a odjíždí do Tanabe. Při zastávce v Ajabe však potkává náboženského vůdce **Onisabura Deguchi**. Spolu se za Moriheiova otce modlí. Při návratu do Tanabe a po smrti otce nemůže Morihei dlouhé měsíce jíst a spát, po nocích se odebírá do hor, kde neustále seká mečem. Nakonec se rozhodne odejít zpět do Ajabe k Deguchimu a studovat jeho nové náboženství sekty Omoto-kyo, která vidí člověka spojovacím článkem mezi Duchem a přírodou.

Morihei se stěhuje do Ajabe a ve věku 37 let se mu narodí druhý syn Kuniyoshi. Radost však náhle střídá smutek, jelikož stejně jako jeho první syn Takemori, tak i Kuniyoshi umírá.

Na Deguchiho radu Morihei zakládá soukromou školu bojového umění, kde se studiu věnují členové Omoto-kyo.

Japonská vláda 20. let hlásá ideu jednoty národa a neváhá použít násilí proti nepohodlným hnutím. Základna Omoto-kyo byla také napadena a roku 1921 jsou Deguchi a další členové uvězněni. Roku 1922 navštěvuje Sokaku Takeda Moriheie v Ajabe. Spolu zde opět tráví několik měsíců tréninku a uděluje Moriheiovi učitelský certifikát Kyoju Dai, který potvrzuje absolvování všech stupňů Daito-ryu.

Deguchi je propouštěn z vězení, avšak své myšlenky založení království míru se nevzdává a roku 1924 odjíždí tuto utopii uskutečnit do Mongolska. Morihei jej doprovází jako osobní strážce a mistr bojových umění. Výprava je ovšem zajata a odsouzena k popravě. Díky japonským diplomatům nakonec smrti unikají a vracejí se zpět do Ajabe.

Roku 1925 je Morihei Ueshiba, tou dobou již znám svými schopnostmi, pozván do Tokia bývalým japonským premiérem Gombem Yamamotou. Díky spojení se sektou Omoto-kyo ale musí Morihei z Tokia odejít, aby byl o rok později opět pozván, tentokrát admirálem Isamu Takeshitou. O dva roky později se Morihei definitivně vydává na cestu učitele bojového umění a stěhuje se se svou rodinou do Tokia. Zde se setkává například s Bonji Kawatsurou, zakladatelem systému Misogi Kai, ze kterého sám následně přejímá jistá cvičení (např. Torifune undo)

Období AIKIBUDÓ

Počátkem 30. let se dojo Moriheie, zvané Kobukan, několikrát stěhovalo, aby roku 1931 trvale ukotvilo na místě, kde dnes leží Aikido Hombu Dojo v Tokiu. Morihei se stal uznávanou osobností veřejného života, politického, kulturního, společenského i vojenského. Byl navštíven mnoha osobnostmi. Jednou z nich byl i zakladatel judo mistr Jigoro Kano, jenž novému umění vzdal úctu a vyslovil přání, aby se i judo mohlo obohatit o Moriheiovy techniky. Dojo Kobukan si získalo přezdívku Jigoku dojo – pekelné dojo, a to díky tvrdému a nekompromisnímu tréninku.

Japonsko tou dobou pokračovalo v militarizaci národa a jako důsledek bylo zatčení všech představitelů sekty Omoto-kyo roku 1935. Díky kontaktům a faktu, že trénoval mnoho vlivných osobností politiky i armády, byl Morihei ukrýván policejním náčelníkem Kenji Tomitou a tak se zatčení vyhnul.

V tomto období Morihei svým studentům v dojo Kobukan vyslovil šest zásad cvičení, jež se později staly hlavními myšlenkami aikidó:

1. *Aikidó rozhoduje jednoduchým úderem o životě a smrti. Studenti musí následovat učitelovo učení a nesoutěžit, kdo je nejsilnější*
2. *Aikidó je Cesta bojovníka, která učí vypořádat se s mnoha nepřáteli. Studenti musí trénovat sami sebe být ostražití do všech stran*
3. *Trénink by měl vždy být prováděn v příjemné a radostné atmosféře*
4. *Učitel učí pouze jednu malou stranu umění. Jeho nespočetné aplikace musí každý student objevit sám svou vlastní cestou, díky neustálému tréninku*
5. *Nejdříve začni rozpohybováním svého těla a pak můžeš cvičit intenzivněji. Nikdy nic nepřírozeně a nesmyslně nevynucuj. Tímto způsobem mohou i starší lidé cvičit radostně.*
6. *Smyslem aikidó je trénovat tělo a mysl, tvořit poctivé a dobré lidi. Techniky jsou vždy předávány z osoby na osobu, proto je neodhaluj náhodně druhým, aby je nemohli násilně zneužít*

Koncem 30. let byl Morihei zván se svými žáky po celém Japonsku a Mandžusku pro prezentaci svého nového umění, stal se poradcem pro výuku bojových umění na univerzitách. Avšak nástup 2. světové války a statní demagogie vedly k tomu, že nesčetné zástupy mladých mužů odcházely na smrt v boji za nacionalistickou myšlenku jednoho národa. I dojo Kobukan ztratilo mnoho ze svých studentů.

Vznik AIKIDÓ

Bojové umění aikidó bylo zaregistrováno v roce 1942 na Mambusho, ministerstvu školství. Byl vypuštěn symbol "BU", který znázorňoval válku. Morihei se přestěhoval z Tokia do Ibaraki, prefektury Iwamy, kde se věnoval farmaření a budování svatyně Aiki.

Od Dai Nihon Butokukai, Velké japonské společnosti bojových umění, převzalo aikidó metodiku hodnocení kyu – dan, a oficiálně se zařadilo mezi styly Budó.

V roce 1945, po konci 2. světové války, bylo šíření bojových umění postaveno mimo zákon, aby po 3 letech bylo opět povoleno. Dne 9. února 1948 byla založena organizace Aikikai, která do dnešního dne řídí šíření aikido po celém světě. Hombu Dojo se ze shořelé budovy v Tokiu přestěhovalo do Iwamy. Hospodářský i kulturní rozvoj společnosti pomohl i šíření aikidó, byla zakládána nová dojo a význační žáci O-senseie odcházeli šířit své učení do zahraničí. Nejvýraznějšími žáky té doby byli Koichi Tohei, který odcestoval na Havaj, Minoru Muchizuki, jenž šířil aikidó po Francii. Ale i Morihiro Saito, který narozdíl od ostatních učitelů, kteří dál rozvíjeli techniky aikidó, což ne vždy vedlo k pozitivním výsledkům, zůstal u tradičního pojetí aikidó, jež O-sensei vyučoval v poválečných letech právě v Iwamě.

Po smrti O-senseie v roce 1969, kdy se stal hlavním Doshu, ředitelem organizace Aikikai, Moriheiův syn Kisshomaru Ueshiba, se od této organizace odtrhla řada významných žáků O-senseie, jelikož nesouhlasili s novým směřováním a metodikou výuky aikidó. Morihiro Saito založil školu Iwama ryu, která reprezentuje aikidó ve své původní poválečné formě, jež byla vyučována Moriheim v Iwamě. Koichi Tohei, který byl hlavním instruktorem Hombu Dojo, založil Shin Shin Toitsu Aikido (neboli Ki-society, Ki-aikido), které se

více méně liší zejména výukovými metodami. Kisshomaru byl často obviňován ze stran nejbližších původních žáků O-senseie z přílišného zjemnění, zidealizování a ze ztráty praktické bojové podstaty aikidó.

Názory na rozvoj a podoby aikidó se mohou lišit po celém světě, od učitele k učiteli, žáka k žákovi. Avšak odkaz Morihei Ueshiby, který věnoval celý svůj život bojovému umění a jenž vyústil ve vznik aikidó, je patrný v každém dojo. Tisíce a tisíce lidí po celém světě se pravidelně scházejí ve svých dojo za účelem snahy o proniknutí do tajemství aikidó, potkávají nové lidi, upěvňují přátelství. Pomáhají sobě i ostatním žít bohatší život, starat se o sebe nejen fyzicky, ale i duševně, což je bohužel obojí v současné době stále vzácnější jev. Trénink a pravá podstata bojového umění nespočívá v umění porazit soupeře, v aikidó není nepřítel. Cílem je dopřát druhému možnost pochopit a tím ho obohatit. Známa kaligrafie, jež O-sensei namaloval – **Masakatsu agatsu** – říká: ***“Pravé vítězství je vítězství nad sebou samým.”***



(Masakatsu agatsu)

MASATOMI IKEDA

Učitel aikidó, v současnosti (r. 2013) držící 7. dan aikikai Hombu dojo, se narodil v Tokiu 8.5. 1940. Již jako mladý jevil veliký zájem o budó a sporty, díky čemuž získal 4. dan v judó, jež navštěvoval v Kobukan Institutu, a 5. dan v sumó. Až do roku 1958, než začal trénovat aikidó, hrálo judó zásadní roli v jeho životě. Roku 1960 se stal žákem Hiroshi Tady (9. dan aikikai), přímého žáka O-senseie.

V roce 1964 graduoval na Univerzitě tělesné výchovy Nippon a následující rok se vydává na svou první cestu, nyní do Itálie, za účelem propagace aikidó, které tou dobou již 5 let vyučuje. Získal tituly v tělovýchově a hygieně, což mu umožňovalo pokračovat na univerzitě jako pedagog, avšak sensei Ikeda si zvolil cestu budoky a rozhodl se plně věnovat výuce aikidó, převážně v italském městě Naples.

V roce 1971 se uchýlil k návratu zpět do Japonska, aby se zde přeučil aikidó opět od základů, zároveň zde pracuje jako učitel tělocviku na střední škole Dokkyo, kde sám býval studentem. Během následujících 7 let získává zkušenosti nejen s výukou, ale je i ovlivněn asijskou medicínou Setai či Sebukenkoho. Ve škole Kobudo Chokoshinei-ryu se učí sestavy KASHIMA SHINDEN JIKI SHINKAGERYU- HOJO, prastaré zenové cvičení a sestavy simulující boj s mečem.

Na žádost ACSA, Švýcarské kulturní asociace pro aikidó, v roce 1977 vyráží na cestu po Evropě a v říjnu téhož roku přijíždí do Švýcarska. Zatímco v Itálii se ještě věnoval výuce judó, ve Švýcarsku se již plně zaměřuje na šíření aikidó a stává se delegovaným japonským učitelem tokijské nadace Aikikai. Ve švýcarské ACSA působí následujících 25 let.

V Zurichu v roce 1986 otevírá své první Masatomi Ikeda Dojo. Během následujících let se stává technickým ředitelem ACSA, pořádá semináře po celém Švýcarsku a následně Evropě, organizuje spřátelené tréninky s jinými význačnými osobnostmi napříč Evropou, jako např. Katsuaki Asai z německé pobočky Aikikai, Hideki Hosokawa či se svým učitelem Hiroshi Tadou z italské Aikikai.

Roku 1989 získává 7. dan a v následujících letech se stává technickým ředitelem v České (1995) a Slovenské republice (1996), Jugoslávské aikidó organizaci (1997) a Turecké aikidó asociaci (1998). Již od roku 1996 však působí jako technický dozorce při Mezinárodní aikidó federaci (IAF) spolu s Hiroshi Isoyamou (8. dan aikikai), jenž byl přímým žákem O-senseie v Iwamě v poválečných letech, vedoucím instruktorem japonských i US armádních složek, a

který je např. také veřejnosti znám jako učitel a přítel Seagala shihana (7. dan aikikai).

Navazuje kontakty a vede semináře i po dalších zemích Evropy, jako např. Rusku, Chorvatsku, Polsku, Holandsku či Maďarsku.

Od roku 2003 je však kvůli nemoci nucen přerušit své působení ve světě aikidó a vrací se zpět do Japonska, kde dnes příležitostně dohlíží na cvičení. Jedním z jeho nejvýraznějších žáků je Michele Quaranta (6. dan aikikai), jenž sloužil 20 let jako uke Masatomi Ikedovi. Quaranta shihan dále rozvíjí učení svého mistra a je stěžejním a přímým shihanem pro naše země a asociace.



Masatomi Ikeda (7. dan aikikai)



Michele Quaranta (6. dan aikikai)

TRÉNINK AIKIDÓ

Aikido je kontaktní bojové umění a z převážné většiny se cvičí minimálně s jedním partnerem. Jsou formy (*tandoku renshu*), kdy lze cvičit samostatně, avšak takovýto styl tréninku je spíše okrajovou záležitostí aikidó. Systém aikidó obsahuje obranu proti jednomu či více útočníkům beze zbraně, též i proti ozbrojenému útoku ať už jednoho útočníka či vícenásobný útok. Dále je součástí tréninku práce s tradičními samurajskými zbraněmi - bokken - tréninková dřevěná verze katany, samurajského meče; jo - krátká tyč; a tantó - nůž.

Podoba výuky spočívá v tom, že jeden reprezentuje útočníka (uke), a druhý obránce (tori). Uke se učí útočit, vytváří situace, na které se učí tori reagovat. Proces učení a zdokonalování se je vzájemný. Čím kvalitnější uke poskytuje útok, tím tori musí precizněji reagovat v podobě techniky. Procvičují se různé druhy útoků - úchopy, údery, kombinované útoky úderů a úchopů, zepředu i zezadu, seky, kopy, práce na zemi či v kleče. Zjednodušeně řečeno se nacvičují jakési modelové situace, na kterých jsou automatizovány zejména principy technik a předpoklady, kdy jaká technika funguje a lze ji snáze aplikovat. Tori se učí reagovat na pohyb a pozice těla, rukou, nohou či hlavy útočníka a dle toho volit správnou techniku k neutralizaci útoku. Aikidó se řídí jakýmsi mottem "naučit se více, potřebovat méně", tudíž je nutno brát v potaz, že výuka obsahuje i útoky, které se mohou zdát laikovi z moderního pohledu na bojová umění, brané bohužel jako sporty, nepravděpodobné či nereálné. Avšak každý útok a technika mají svá opodstatnění a principiální či historický význam. Jistý japonský mistr řekl, že rozdíl mezi tréninkem bojového umění na tatami a použitím v realitě, je jako rozdíl mezi plaváním na tatami a plaváním ve vodě.

Pravidla chování (reigi) nám pomáhají před vznikem trapných situací, ulehčují výuku a komunikaci s ostatními cvičícími. V podstatě se řídí pravidlem: "Podporuj, co je prospěšné, a zamez tomu, co škodí". Pokud si nejsme jisti, jak se v jisté situaci zachovat, je stále lepší dávat najevo přehnanou zdvořilost a disciplinovanost, než někoho svým chováním urazit či způsobit zranění.

REIGI – PRAVIDLA CHOVÁNÍ (cit. Zdenko Reguli: Aikidó)

- respektovat učení O-senseie Moriheie Ueshiby
- všichni členové dojo jsou přátelé
- respektovat individuální cestu jiných aikidoků
- vážit si všech předmětů užívaných k tréninku (keikogi, zbraně, tatami, vybavení dojo atd.)
- být čistě a správně oblečen
- dbát na tělesnou hygienu
- odložit všechny šperky, řetízky, prsteny, přívěsky, hodinky apod.
- být duševně i tělesně připraven na trénink
- po dobu cvičení nejíst, nežvýkat, pít v určenou dobu nebo se zeptat učitele
- při vstupu a opuštění dojo se uklonit
- při vstupu a opuštění tatami se uklonit
- vždy přijít na cvičení včas. V případě pozdního příchodu si sednout na kraj tatami a čekat na pokyn učitele
- vždy sedět v seiza. V případě zranění možno sedět v hanza (sed s překříženými nohama)
- před zahájením a po skončení cvičení techniky s partnerem se vzájemně uklonit
- po dobu cvičení neopuštět tatami nebo se zeptat učitele
- při cvičení nepostávat a neležet na tatami
- pomoci partnerovi, když si neví rady, nehrát si však na učitele
- s každou nejasností se nejdříve obrátit na svého partnera, je-li starší
- jestliže učitel dává instrukce, sedět v seiza
- neprodleně poslechnout učitele
- i mimo dojo příkladně dodržovat společenskou etiku

Jak probíhá trénink?

Ačkoliv aikido je relativně mladé bojové umění, přesto si jako jedno z mála zachovává jistá tradiční pravidla (reigi) a etiketu v dojo. Jak již bylo zmíněno výše, aikido je kontaktní bojové umění. Tudíž před tréninkem je vhodné se řádně očistit a umýt, obléci se do čistého oděvu - začátečníci mohou nosit tepláky a triko, déle cvičící si pořizují gi (kimono) a obi (pásek). Žákovské stupně (kyu) nosí pásek bílý, zatímco mistrovské stupně (dan) pásek černý a hakamu, kalhotovou sukni. Jelikož se cvičí naboso, je důležité si umýt nohy, abychom zbytečně neznečišťovali tatami. Též sundáváme různé šperky, které mohou být nebezpečné nejen druhým, ale i nám samotným. Taktéž tím můžeme zabránit jejich případnému poničení. Při vstupu do dojo se ukláníme směrem ke kamize (místo, kde se nachází podobizna O-senseie). Nechodíme napříč tatami, ale vždy okolo. Na tatami nevstupujeme v botách, ani v přezuvkách. Pokud to situace vyžaduje, vždy před tréninkem tatami vytíráme, abychom jej zbavili nečistot z předchozího cvičení.

Při každém vstupu a opuštění tatami se ukláníme směrem ke kamize.

Trénink začíná na pokyn senseie (učitele). Sedíme vždy v seize (tradiční japonský sed na kolenou), anebo pokud to zdravotní stav nedovoluje, lze sedět i v hanze (překřížené nohy, tzv. turecký sed). Ruce jsou volně položeny na stehnech, záda vždy rovně. Takovýto sed podněcuje ke správnému dýchání a uvolněnosti těla. Následuje krátká meditace, která nás má mentálně připravit na trénink, vytěsnit z hlavy myšlenky z běžného života a ruchu mimo dojo. Dýcháme vždy do břicha. Po meditaci následuje úklona (rei) směrem k obrazu O-sensei, poté si vzájemně prokazují úctu sensei a jeho studenti a přivítají se pozdravem **ONAGAESHIMAS**. Pokračujeme dechovými cvičeními (**DAI EN KOKYU HO**), ve kterých lze najít základní pozice rukou, které se následně vyskytují v technikách, protahováním a tréninkem pádů (ukemi).

Pády (ukemi waza)

Proč jsou pády důležitou součástí tréninku aikidó? Často je slyšován názor, že cvičenci aikido do technik skáčou a jedná se o jakousi nahranou techniku. To je samozřejmě do jisté míry pravda. Nutno si však uvědomit, že pokud někdo na ukázkách (embukai) či během tréninku prezentuje své umění, jedná se pouze o ukázkou,

simulaci útoku a obrany, nikoliv o reálný boj. Je to forma, která je představována na tatami a v žádném případě tori (obránce) nechce ukeho (útočníka) zranit. Pád slouží jako bezbolestné přijetí techniky ukem, jako ochrana před zraněním. A čím sinější a rychlejší je útok, tím tvrdší je obrana a následný pád útočníka. Pokud by uke nebyl schopný takovou techniku bezpečně přijmout a neuměl se ochránit pádem, hrozilo by zranění. Což se během tréninku aikidó snažíme minimalizovat na co nejbezpečnější úroveň. Kdyby v aikidó neexistovaly pády, techniky hodů by končily zraněním ukeho a další trénink a vzájemná výuka uke - tori by byla nemožná, jelikož by neměl kdo prezentovat útočníka.

Po tělesné a mentální přípravě se přistupuje k tréninku technik. Během vysvětlování a předvádění technik senseiem a jeho pomocníkem, by ostatní měli sedět v seize nebo hanze, nevyrušovat a věnovat pozornost výuce. Hlavní slovo má vždy sensei a měli bychom jej poslouchat nejen po technické stránce, ale i z důvodů bezpečnosti cvičení. Cvičení by mělo probíhat v přátelské atmosféře, nikdo není nucen provádět cviky, které jsou nad jeho schopnosti. Jelikož i ten největší mistr musel projít začátky, starší studenti by měli pomáhat méně zkušeným. Proces výuky aikidó je vzájemný ve vztahu začátečník – pokročilý – učitel. Začátečníci se mohou učit od zkušenějších studentů. Ti zase mohou opakovat a zkoušet své znalosti na někom, kdo se hýbe jako "laik". Sensei sám se zároveň učí učit, jelikož je nucen pracovat s nepřeborným množstvím tělesných typů. Musí nad technikami přemýšlet a učit se hledat cesty pro konkrétní jedince. Aikidó je velmi variabilní bojové umění, jelikož každý člověk má jiné možnosti pohybu, tudíž pohyb a samotné provedení technik se může lišit od člověka k člověku, pokud jsou dodrženy správné funkční principy.

Na konci tréninku je možné provádět krátké relaxační cvičení, uvolnění těla po výuce či masáž na tatami. Trénink je ukončen opět v seize, ukloněním k podobizně O-senseie a poté poděkováním senseiovi za trénink, se slovy **DOMO ARIGATO GOZAIMASHITA**. Při odchodu z dojo se opět ukláníme směrem ke kamize. Též, jako při příchodu do dojo, nechodíme napříč tatami, ale obcházíme jej.

Zkoušky, semináře, kempy

Systém cvičení a postupu technické pokročilosti v aikidó se řídí dle platných zkouškových řádů. Ty se však liší od asociace k asociaci po celém světě. Aby aikidóka mohl skládat zkoušky, musí být členem příslušné asociace a řídit se jejím zkouškovým řádem. Žáci postupují ve stupních "kyu" - nejvyšším žákovským stupněm je 1. kyu. Mohou být zkoušeni svým senseiem, který ovšem musí mít platné povolení k examinaci.

Mistrovské stupně "dan" jsou zkoušeny samotným shihanem či jeho pomocníky, kteří mají platné povolení zkoušet na danové stupně. Zkoušky lze skládat maximálně do 4. danu. Vyšší stupně jsou získávány za zásluhy o rozvoj a šíření aikidó. Nejvyšší možný stupeň, kterého lze dosáhnout, je 10. dan. Avšak v současnosti již udělován není a mají ho pouze přímí žáci O-senseie:

Koichi Tohei

Seiseki Abe

Michio Hikitsuchi

Minoru Mochizuki

Yoshio Sugino

Rinjiro Shirata

Gozo Shioda

Osawa sensei

Během roku se pořádají různé semináře, ať už pouze ve vlastním dojo či se schází lidé z ostatních klubů. Stýkají se spřátelené kluby z celého světa a cvičenci si vyměňují své zkušenosti. Několikrát do roka asociace také pořádá tréninkové kempy, vedené samotným shihanem a jeho pomocníky, kde se sjíždějí studenti a mistři aikidó i z ostatních zemí a cvičící pod stejným shihanem.

Soutěže

Zenový mistr Taisen Deshimaru v knize "Zen a bojová umění" komentuje vztah bojového umění a sportu: (cit.)*"Nemám nic proti sportu, cvičí tělo a rozvíjí zdatnost a vytrvalost. Ale duch soutěživosti a síly, které zde vládnou, není dobrý, protože odráží zkreslenou představu o životě. Zde kořeny bojových umění neleží. V duchu zenu a budó se každodenní život stává zápasem. Důležitá je ostražitost a plné vědomí v každém okamžiku – počínaje ránem, když vstáváme, během práce, při jídle, až do okamžiku, kdy jdeme*

spát. To je prostor pro dosažení mistrovství sebe samého." Autor předmluvy knihy navazuje: "Mnoho lidí dnes přistupuje k bojovým uměním jako ke sportu, a ještě hůře, jako k účinnému prostředku agrese a dominance...Když toto vše znám, nemohu být překvapen, když do naší školy přijde nový zájemce a ptá se: 'Jak dlouho mi bude trvat, než ovládnou aikidó?'. Ale vždy znovu mě tato otázka přivádí k údivu. Já osobně cvičím aikidó více než 12 let a z toho 6 let jej také učím. Přesto se dnes cítím vzdálen od dosažení mistrovství více, než jsem se cítil po prvních 6 měsících výcviku. Možná, že bych mu měl odpovědět tak, jako mistr Deshimaru, když mu byla položena podobná otázka: 'Kolik let musím cvičit zazen?' -'Tak dlouho, dokud nezemřeš.'"

Soutěže se v aikidó nepořádají. Neodpovídá to duchu bojového umění. V aikidó pomáháme sobě i ostatním zlepšit své technické i duševní znalosti a být lepšími lidmi, tak proč soutěžit o výhru a porážku? Aby se jeden cítil dobře a druhý byl zklamaný? Podstata technik a cvičení aikidó ukazuje, že každý útok v sobě skrývá slabé a nebezpečné pozice pro samotného útočníka. V reálném střetu je pak nejvyšší myšlenkou ukázat útočníkovi nesmysl jeho jednání a poučit jej, přivést k rozumu.. Aby sám pochopil, že špatným jednáním ubližuje zejména sám sobě a ponižuje svou osobnost.

V aikidó využíváme pohybu útočníka. Během tréninku na tatami jsou role předem dány, kdo je útočník a kdo obránce. Obránce by se neměl stávat útočníkem. Proto jakákoliv soutěžní forma, kde by se role nutně musely během jedné konfrontace střídat, popírá myšlenku a ducha aikidó. Aikidóka je již poučen, že útočit se nevyplácí. Vrcholem jakéhokoliv bojového umění by měla být myšlenka, že pokud proti sobě stojí mistři umění, nemělo by dojít k žádnému konfliktu, jelikož žádné bojové umění by nemělo být zneužito k agresi.

Duch pravých bojových umění leží ve zdokonalování sebe sama a pomáhání ostatním, nikoliv v soupeření.

S těmito myšlenkami si O-sensei nepřál, aby se v aikidó soutěže pořádaly.

AIKIDÓ A FYZICKÁ SÍLA

Zejména díky filmovému průmyslu lze nabyt dojmu, že trénink bojového umění spočívá v tvrdém fyzickém cvičení, kondici, posilování a každý správný bojovník má být silně osvalený a zdatný. Ač pro jiné styly tato myšlenka není daleko od pravdy, pro cvičení aikidó je fyzická síla nedůležitá, ba dokonce škodlivá. Systém technik aikidó je vytvořen tak, aby byl univerzálně použitelný pro každého člověka, nehlédě na jeho fyzické predispozice. Lze dokonce říci, že zejména ženy a slabší cvičenci mají tu výhodu, že techniku musejí provádět opravdu precizně, jelikož nemohou využít sílu svalů, jako muži. Pokud techniky budeme vykonávat na základě fyzické síly a nikoli fyziologických principů, můžeme být úspěšní maximálně do té doby, než narazíme na silnějšího útočníka. Tudíž takováto myšlenka cvičení je chybná. Aikidó by mělo fungovat na každém člověku, a tak je nutné jej provádět nanejvýše technicky. Velká svalová hmota také může ubrat na pružnosti, ohebnosti a mrštnosti. Fyzická kondice však roste současně a přirozeně se cvičením. Trénink aikidó je velmi přirozený proces, během něhož kultivujeme své tělo nenásilnou cestou. Na čím vyšší úrovni aikidoka (cvičenec aikidó) je, tím rychleji je schopen cvičit a tím zároveň roste jeho fyzická vytrvalost. Zároveň však získává lehkost a učí se používat své tělo tím nejjednodušším způsobem. Během neustálých pádů a zvedání se nejen tělo masírujeme o tatami, ale též přirozeně zapojujeme všechny svaly v těle a tak se automaticky posilují břišní svaly, hýžděové, prsní, stehenní, tříselní apod. Během technik zněhybnění (osae) zase provádíme protahování šlach, tudíž je tělo během tréninku rovnoměrně a zdravě zatěžováno.



("Ki" - energie pohybu a života)

ZBRANĚ V AIKIDÓ

Tradiční součástí výcviku aikidó je trénink se zbraněmi, a to zejména bokken (dřevěný japonský meč), jo (krátká hůl) a tantó (nůž). Techniky aikidó vycházejí ze starých válečných umění, kdy proti sobě bojovali samurajští válečníci, jejichž hlavní zbraní byla katana. Když válečník o své zbraně přišel, musel být schopný se pomocí stejných principů ubránit i ozbrojenému nepříteli či nepřátelům. Tato myšlenka je v aikidó zachována.

Většina technik aikidó má svou pohybovou kopii či principy v technikách s mečem.

Z hlediska moderního praktikování a pojetí bojových umění nemá možná samurajský meč praktický význam, jelikož těžko budeme chodit po ulici s mečem přišněrovaným k opasku, jako tehdejší válečníci, a z hlediska právního řádu by to pravděpodobně ani nebylo příliš vhodné používat katanu jako zbraň pro sebeobranu. Avšak meč má veliký nejen technický, ale zejména mentální význam. Zbystřuje smysly, vybrušuje koncentraci, učí chápat nepodstatné a životně důležité. V meči se skrývá život i smrt zároveň:

Takuan Sóhó: *„Dokonalý člověk používá meč, ale ne k tomu, aby zabíjel ostatní. Používá jej a dává druhým život. Je-li nutno zabít, zabije. Je-li nezbytné dát život, dá jej. Když zabíjí, dělá to v naprosté soustředěnosti, když dává život, dělá to taktéž v naprosté soustředěnosti. Je schopen rozpoznat dobré a špatné, aniž by se díval na dobré a špatné; je schopen rozlišovat bez toho, že by se o to snažil. Chůze po vodě je jako chůze po zemi a chůze po zemi je jako chůze po vodě. Je-li bojovník v takovém stádiu uvolnění, nepřekvapí ho žádná z pozemských bytostí. Ve všem bude nedostižný.“*

Trénink s mečem je velmi důležitou součástí výuky aikidó a proto by mu měla být dávana minimálně stejná váha, jako samotnému tréninku technik beze zbraně.

Z čistě praktického hlediska lze pro momentální sebeobranu použít jakýkoliv podobný předmět (klacek, hůl, apod.) a uplatnit stejné techniky a principy, které se učíme při práci s mečem.

Při tréninku s japonským mečem lze cvičit i samostatně (což může připomínat formu tréninku bojového umění **iaidó**), a to kopírováním pohybů samotných technik, které následně provádíme v technikách aikidó. Takovéto cvičení se nazývá **aiki batto ho**.

Dalšími, možná již poněkud reálně praktičtějšími zbraněmi používané v aikidó, jsou **jo** (krátká hůl) a **tantó** (nůž). Pro **jo** je typická obrana proti mnohonásobnému útoku. Techniky s nožem jsou koncipovány zejména jako obranné, což znamená ochrana proti útoku nožem a odebrání jej. K tréninku se prakticky nabízí veškeré možnosti kombinací při práci se zbraněmi – ozbrojený útočník proti neozbrojenému obránci či naopak, ozbrojeni mohou být jak útočník tak i obránce, mnohonásobný útok apod. Hlavní a nejdůležitější myšlenkou, která určuje role, však zůstává, kdo zaútočí první – ten je útočník a tudíž na něm je prováděna technika.

MYSL

Fyzická technika (waza) při praktikování kteréhokoliv pravého bojového umění je pouze jednou částí výcviku. Avšak tou nejdůležitější a nejzásadnější je stav mysli. A nutno říci, že trénink mysli je nesčetněkrát pomalejší a náročnější, než osvojení si vlastní fyzické techniky. Mysl ovládá celé tělo, jak fyzicky, tak chemicky. To znamená, že právě stav mysli ovlivňuje okysličení těla a následně typické ztuhnutí svalů, stres a strach, neschopnost bránit se při napadení, dýchavičnost. Člověk má najednou pocit, že nedokáže ovládat své tělo, které se celé chvěje, a tím je při reálném napadení vydán na milost a nemilost agresorovi, který má vždy mentálně navrch, jelikož má tyto stavy potlačeny díky své duševní nevyzrálosti. Během prvních let tréninku mysl vědomě zapojujeme do pohybu. Musíme přemýšlet nad novými technikami. Cílem tréninku je však osvojit si techniku, aby jej vykonávalo pouze tělo bez použití vědomí. Myšlení a rozhodování nad volbou techniky zpomaluje pohyb těla. Tělo se musí naučit reagovat automaticky. Toho docílíme pouze poctivým a opakovaným tréninkem, meditacemi, správným dýcháním. Avšak nelze očekávat výsledky snadno a rychle. Takovýto stav těla a mysli lze nabýt až po několikaletém intenzivním tréninku.

“Tajemství budó, tajemství zenu:

Jednoho dne se jistý samuraj, velký mistr meče kendó, rozhodl, že se naučí tajemství šermování s mečem. Bylo to v období Tokugawa. O půlnoci přišel ke svatyni v Kamakuře, vystoupil po dlouhém schodišti až ke svatyni a vzdal v ní poctu místnímu bohu

Hachimanovi. V Japonsku je Hachiman velkým bódhisattvou, který se stal patronem budó. Samuraj se mu poklonil. Když scházel dolů po schodech, vycítil, že je sledován netvorem, který na něj číhal pod velkým stromem. Intuitivně tasil meč a netvora na místě zabil; pryčšla z něj krev a rozlévala se po zemi. Zabil ho dřív, než si uvědomil, co dělá.

Bódhisattva Hachiman mu tajemství budó neprozradil, avšak samuraj ho pochopil díky zkušenosti, které se mu dostalo při cestě ze svatyně. Intuice a akce vytrysknou na povrch společně, v jediný okamžik.”

Při cvičení budó se myšlení nesmí účastnit vědomě. Není možné rozvažovat ani na okamžik. Když člověk jedná, jeho záměr a akce musejí probíhat zároveň. Jestliže si říkáš:”Hele, netvor, jakým způsobem ho mohu zabít?” nebo pokud vůbec zaváháš, je zapojena do činnosti pouze mozková kůra, zatímco je nutné, aby mozková kůra a talamus, centrální část mozku, byly aktivovány současně s vlastní akcí; to vše musí spolupůsobit v jediném okamžiku, identicky. Právě tak jako odraz na povrchu vodní hladiny není nikdy stálý, zatímco měsíc nehnutě září na místě. Toto je hishiryō, nevědomí. (cit. Taisen Deshimaru – Zen a bojová umění)

Trénink bojového umění a zenu lze rozdělit do několika stádií:
Shojin – první období, které trvá obvykle 3 – 5 let pilného a neustálého cvičení. Vyžaduje zapojení vůle a vědomého úsilí. Toto období vrcholí jako shiho – převod poznatků.
Pro druhé období, které následuje po shiho, je typické soustředěním bez zapojení vědomí, žák je klidný a může se stát mistrovým pomocníkem a později i mistrem, který sám může vyučovat ostatní.
Při třetím období duch dosahuje naprosté svobody. Během těchto období je patrný značný posun od fyzické techniky a síly k drahocenné intuici a realizaci ducha.

Důležitým pojmem je **mushin** – stav mysli bez myšlenek, stav srdce bez pocitů. Myšlenka nesmí ulpět na jedné věci, musí neustále plynout, aniž bychom se o to snažili. Při konfrontaci musíme vyprázdnit své srdce od zloby, strachu, ega, nenávisti, nelpět na životě ani na smrti, nemít žádný cíl. Nesmíme se ani snažit myslet na to, že nesmíme myslet.

*“Je to právě mysl,
kdo odvádí mysl z pravé cesty
Pozor, ať kvůli ní
neztratíte ji samotnou”*

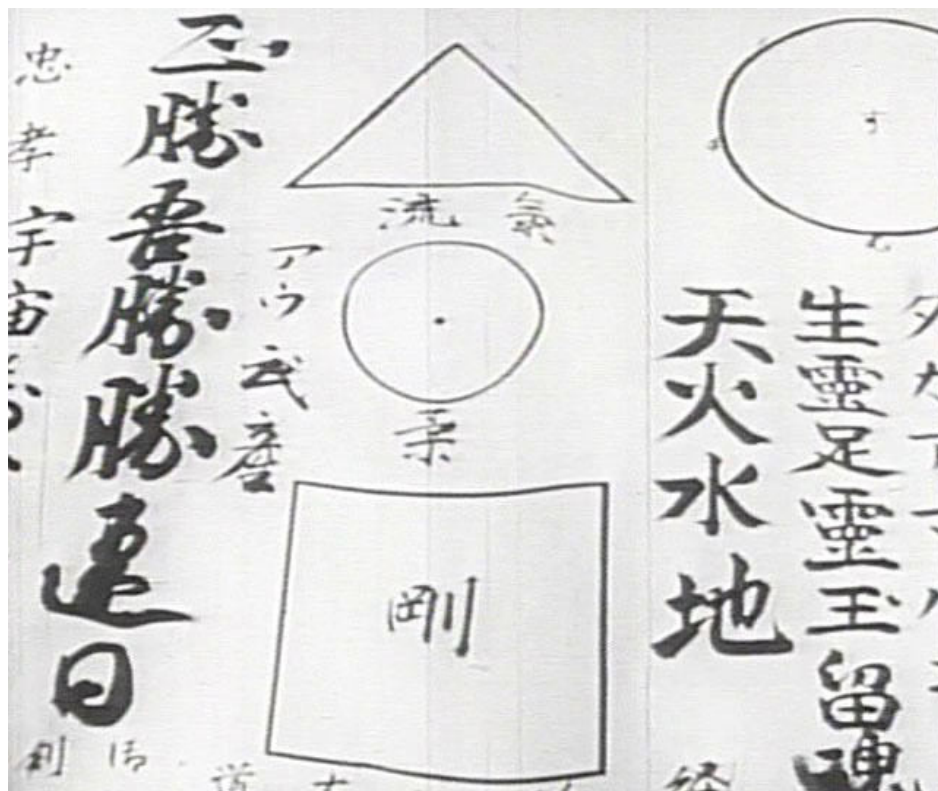
*“Zacházíte-li s mečem
a provádíte seky rychlostí blesku
v nekonečně krátkém čase,
neexistuje mysl ani myšlenky.
Meč, který letí vzduchem,
nepotřebuje žádnou mysl
a stejně tak neexistuje mysl pro mne,
který mám být tím mečem zasažen.
Útočník je Prázdný.
Jeho meč je Prázdný.
Já, který mám být popraven,
jsem Prázdný.*

*“Nemysli
Předtím a potom
Vpředu, vzadu
Pouze svoboda
Uprostřed”*

“Mushotoku...bez jakéhokoliv cíle nebo touhy po zisku”

Waza, Ki a Shin (technika, energie a myšlenkový postoj) musí tvořit jednotu, aby z nich mohla vycházet správná akce.

TECHNICKÁ ČÁST



DÝCHÁNÍ

Veškerá tradiční japonská umění, a nezáleží na tom, zda-li bojová či jiná (ikebana – aranžování květin, čadó – čajový obřad apod.) učí správnému dýchání, jelikož to je právě základní faktor koncentrace. Běžné dýchání člověka je zhruba 15-20x za minutu a to pouze velmi povrchově. Pro kvalitní koncentraci je nezbytné plné dýchání, které se neodehrává pouze na úrovni hrudníku a bránice, ale je podpořeno také střevy. Ideálním počtem klidného a plného dýchání je zhruba šest dechů za minutu. Tento druh plného dýchání se vyučuje při cvičení zazenu.

Výdech je vždy delší, než-li nádech. Během výdechu se snažíme vyvinout tlak dolů na střeva. Dýcháme tzv. do břicha, do centra neboli hara, těžiště, které se nachází zhruba tři palce pod pupkem.

Správný způsob dýchání je též velmi podmíněn správnou pozicí těla. To musí být uvolněné a vzpřímené.

Nádech by měl být vždy rychlejší, než-li výdech, jelikož při nádechu je tělo v nebezpečné pozici, zranitelné z hlediska akce protivníka. Zatímco výdech podněcuje k akci směrem vpřed, nádech jako bychom zvali druhého k sobě. Jak zmiňuje Taisen Deshimaru, zenový mistr, v knize “Zen a bojová umění”: *“Svůj vítězný pohyb musíš provést tehdy, když tvůj parter vdechuje...Na konci vdechu je ústřední bod největší zranitelnosti, zatímco na konci výdechu neexistuje vůbec žádný pohyb. Proto se v bojových uměních nevyužívá způsob dýchání, vyučovaný v józe. V Japonsku lidé necvičí jógu, jelikož se naučili zenovému dýchání.* Jakmile mu jednou porozumíš, až příště vzplaneš v nějakém sporu, uklidní tě to a neztratíš sebekontrolu. Naopak, obržíš-li úder nebo ránu při vlastním nádechu, může to paralyzovat tvé srdce nebo plíce a opravdu způsobit smrt...Jsi-li vylekán či trpíš úzkostí nebo se cítíš v nějaké situaci nejistý, zkus tento dlouhý výdech do hara. To tě uklidní a dodá sílu a jistotu”*

* Jóga využívá dýchání postupně celým trupem – přes hrudník až po břišní oblast, aby byly oksyličeny všechny orgány v těle. Dýchání do hrudníku se v bojových uměních nepoužívá, jelikož pokud bychom dostali úder během nádechu do hrudníku, mohlo by to mít fatální následky

DECHOVÁ CVIČENÍ

DAI EN KOKYU HO (překlad: dýchání ve velkém kruhu)

Obecně, pro všechny formy dechového cvičení, nádech by měl být kratší než výdech.

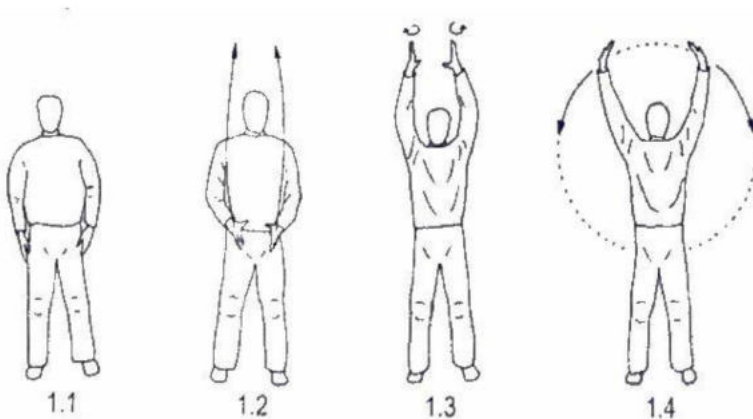
0. SU NO KOKYU (=0) (překlad: "SU" nádech)

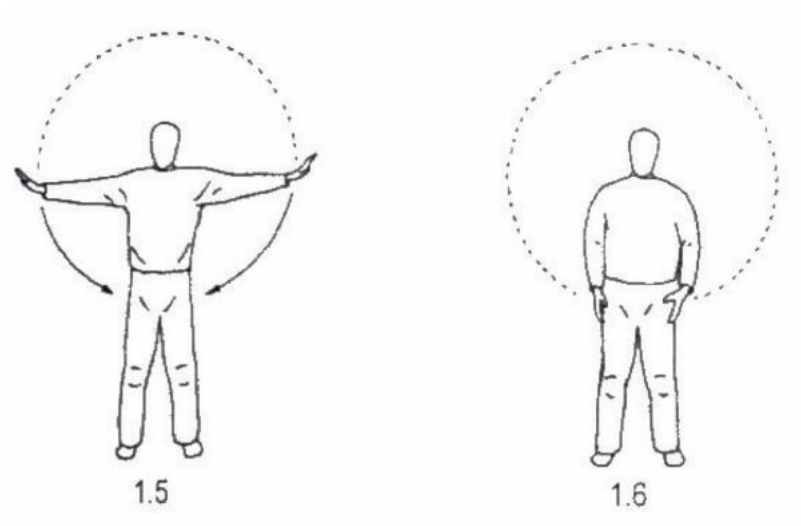
"Su": pomyslný zvuk našeho cvičení, inspirován tichem, vyjádřený lkedou Senseiem.

Třetí forma dýchání představuje další formu jedné podoby Su no Kokyu. Pokud někdo medituje v SEIZE, představuje si vzduch jak protéká podél páteře, víří v žaludku a vychází ven. Toto je také podoba Su no Kokyu.

Existuje jedna forma dechového cvičení, více prezentována Tadou Senseim a také nazývaná Su no Kokyu, ve které se prostě zvednou ruce před tělo, zatímco dýcháme a při výdechu se nedávají se dolů.

1. YO NOTE KOKYU (překlad: dýchání rukou v jang), JANG forma, první forma dýchání v Aikido.





1.1 Ruce jsou uvolněné, v kontaktu se stehny.

1.2 Přenes ruce před sebe, dlaně směřují k sobě, začni se nadechovat.

1.3 Zvedni ruce směrem k nebi, dlaně se ještě "dívají" jedna na druhou.

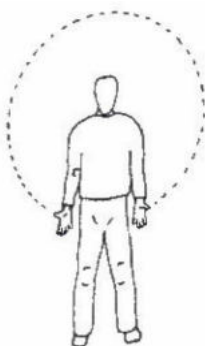
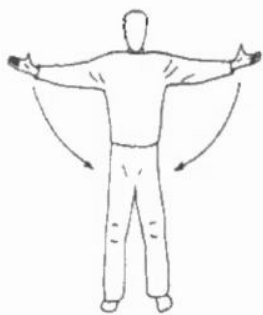
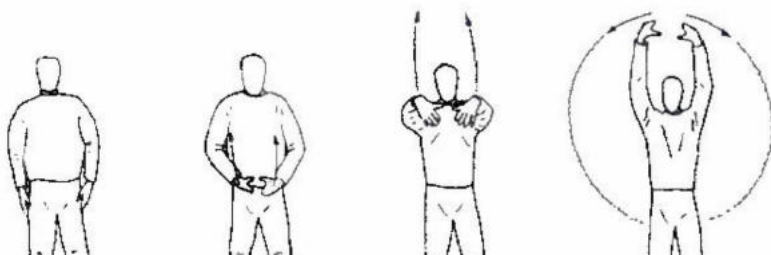
Pokračuj v nádechu. Jakmile jsou ruce svisle, otoč je tak, aby dlaně směřovaly od sebe.

1.4 Stále nadechuj, zatímco ruce směřují dolů ve vodorovné pozici.

1.5 Ve vodorovné pozici začni vydechovat.

1.6 Vydechuj, dokud se ruce opět nedostanou do kontaktu se stehny.

2. IN NO TE KOKYU (překlad: dýchání rukou v jin), JIN forma, druhá forma dýchání v Aikido.



2.7



2.8

2.1 Ruce jsou uvolněné, v kontaktu se stehny.

2.2 Přenes ruce (v mírném oblouku) před sebe, tak, že dlaně směřují k břichu, začni se nadechovat.

2.3 Začni se nadechovat až při zvedání rukou, které zůstanou v oblouku (stejně jako Mae Ukemi (pád vpřed) v Aikido).

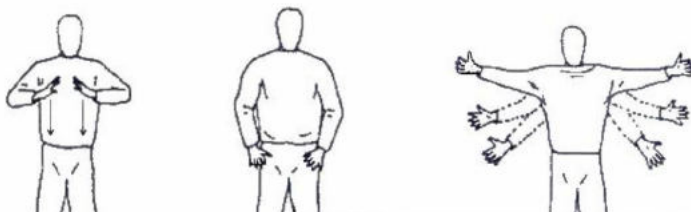
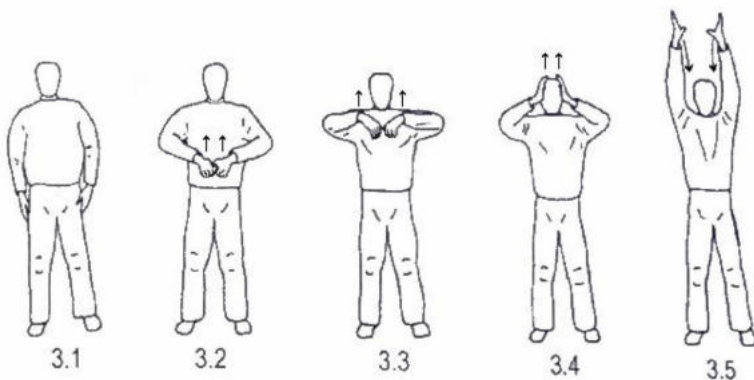
2.4 Nádech.

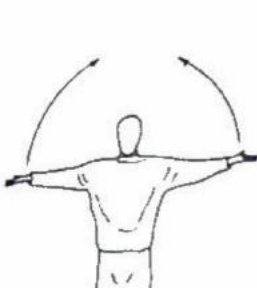
2.5 Nádech.

2.6 Z vodorovné pozice (jako ve formě JANG), začni vydechovat.

2.7 Vydechuj až do této pozice, začni v 2.2, jestliže chceš opakovat stejnou formu dýchání, jinak jdi na 2.8 a připrav se na třetí formu dechového cvičení.

3. KI MUSUBI NO TE KOKYU (překlad: dýchání energie z rukou malujících kříž), pátý element třetí formy dýchání v aikido.





3.12



3.13



3.14



3.15

3.1 Ruce jsou uvolněné, v kontaktu se stehny.

3.2 až 3.3 Nádech.

3.3 až 3.5 Výdech.

3.5 až 3.7 Nádech.

3.7 Centrum nádechu je v břiše.

3.8 Výdech: 3 možné úrovně, pupek (IKKYŌ), žaludek (NIKYŌ), plíce (SANKYŌ). Sensei Ikeda začínal tento cyklus dechového cvičení na úrovni

Sankyo, potom úroveň Nikyo, jako druhý cyklus a nakonec Ikkyo jako třetí a poslední cyklus. *

3.9 Natoč ruce tak, aby dlaně směřovaly k nebi.

3.9 až 3.12 Nádech. (všimni si otáčení rukou v 3.10).

3.12 až 3.15 Výdech.

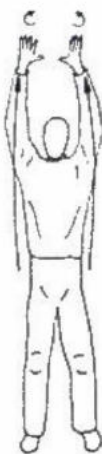
3.15 Je důležité znovu nalézt kontakt se stehny a vydržet chvíli mezi jednotlivými cykly dýchání. Spojení energií vyvolá v rukou napětí čakry.

* Je také možné (jak dělá Sensei Quaranta), začít s Ikkyo a pokračovat na úroveň Sankyo. Je možné praktikovat jen jednu úroveň, obzvláště, když opakujeme cyklus KI MUSUBI NO TE KOKYU více než 3 krát (nebo méně).

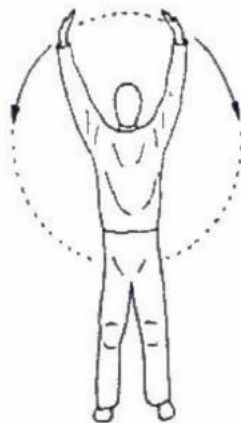
4. A UN NO KOKYU (=1) (překlad: dýchání „A Un“), „sjednocení s vesmírem“ „A Un“: pomyslný zvuk našeho dýchání, inspirován probuzením, vyjádřeným Ikedou Senseiem. Po hlubokém nádechu ústy, následuje myšlenka být zde, existovat.



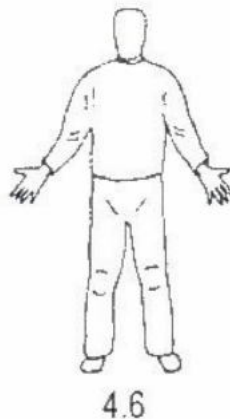
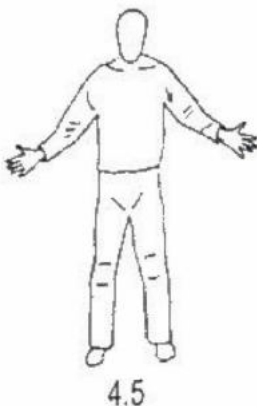
4.1



4.2



4.3



4.1 Ruce jsou uvolněné, v kontaktu se stehny.

4.2 Úplně vydechni a lehce se předkloň. Je důležité opravdu vyprázdnit plíce.

4.3 a 4.4 Energicky se nadechni skrz ústa (vytvoř zvuk „A Un“), ruce kopírují stejnou dráhu, jaká je v první části dechového cvičení (JANG) popsána výše. Ale pozor. Rytmus tohoto pohybu neodpovídá první formě.

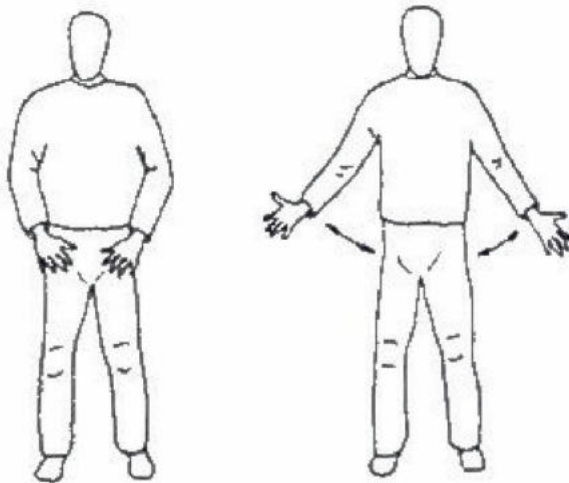
4.4 Zatímco soustředíš vzduch ve svém břiše, ruce zaujmají pozici JIN a jdou dolů, přibližně na úroveň žaludku.

4.5 a 4.6 Tiše vydechni, ruce pouštěj stále dolů, dokud se nedostanou do příjemné, ale také velmi stabilní pozice. Ruce musí být otevřené. Člověk musí vnímat všechno kolem sebe. Nyní začni dýchat normálně.

Dýchání s přihlédnutím k prvkům

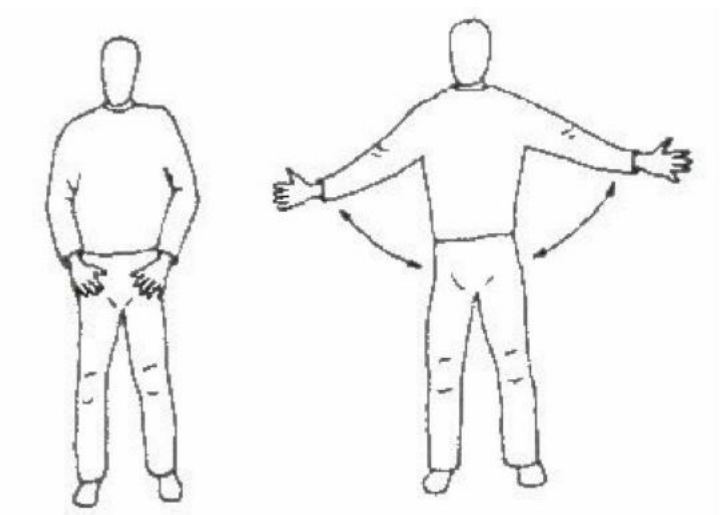
Ideálem je mít během dýchání zavřené oči. Jestliže máš problém s rovnováhou, stanov si během celého cvičení jeden bod vzdálený asi 1 metr před tebou. Každé dýchání můžeš praktikovat nekonečně dlouho. Během všech těchto cvičení, mezi dvěma nádechy, se paty nikdy úplně nedotýkají podložky. Mělo by být vždy možné podsunout pod nima list papíru.

1. Dýchání - voda (IKKYO)



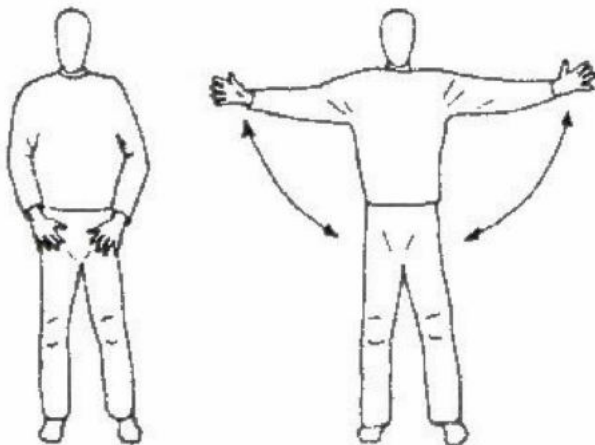
Zatímco se nadechuješ, otevírají se tvé ruce na úrovni pupku. Zároveň se zvedáš na špičky. Ruce jsou otevřeny. Během výdechu se klesající ruce znovu zavírají.

2. Dýchání - země (KOTE GAESHI)



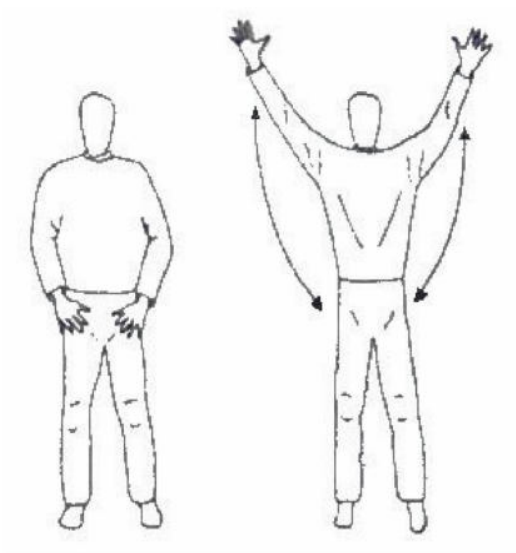
Zatímco se nadechuješ, otevírají se tvé ruce na úrovni žaludku. Zároveň se zvedáš na špičky. Ruce jsou otevřeny. Během výdechu se klesající ruce znovu zavírají.

3. Dýchání - vzduch (IRIMI NAGE)



Zatímco se nadechuješ, otevírají se tvé ruce na úrovni hrudníku. Zároveň se zvedáš na špičky. Ruce jsou otevřeny. Během výdechu se klesající ruce znovu zavírají.

4. Dýchání - oheň (SHIHO NAGE)



Zatímco se nadechuješ, otevírají se tvé ruce na horní úrovni (mozek). Zároveň se zvedáš na špičky. Ruce jsou otevřeny. Během výdechu se klesající ruce znovu zavírají.

UKEMI – PÁDY

Pády v aikidó slouží jako bezpečné přijetí toriho (obránce) techniky ukem (útočníkem) a jsou tudíž nezbytnou a velmi důležitou součástí tréninku. V reálném střetu je to právě neznalost bezpečného provedení pádu při hodu, což zpravidla vyřazuje útočníka z konfliktu a odrazuje od následného pokračování v útoku. Bezpečným pádem také chráníme důležité části těla. Klasické kotouly, jak je známe ze školní tělesné výchovy, nejsou tudíž příliš vhodné. Kotouly v aikidó neprovádíme přes osu hlavy, krk a páteř, ale přes rameno, abychom zamezili poranění hlavy a páteře. Správnou pozicí těla při pádu též ochraňujeme vnitřní orgány.

Základní typy pádů lze rozdělit dle směrů, kterými je vykonáváme – vpřed, vzad, stranou.

Mae ukemi – kotoul vpřed

Ushiro ukemi – kolébka vzad (poloviční kotoul vzad)

Ushiro kaiten ukemi – kompletní kotoul vzad

Yoko ukemi – převál stranou

Hombu ukemi – tzv. padající list (pád vzad, který slouží jako poslední záchrana při razantní toriho technice)

MAE UKEMI



USHIRO UKEMI



USHIRO KAITEN UKEMI



YOKO UKEMI



HOMBU UKEMI



ASHI SABAKI – pohyby nohou

Pohyby nohou nebo-li jednoduše řečeno – kroky – jsou tím nejdůležitějším prvkem při cvičení strategie obrany aikidó. Umožňují nám najít si správnou vzdálenost, vstoupit do centra útočníka anebo se vyhnout zásahu. Právě kroky jsou to, co činí aikidó odlišné od ostatních bojových umění. Kroky nám umožňují pokrýt prostor odsud až tam a při mnohonásobném napadení nebýt statickým terčem. Stejně jako ve střelbě je nesčetněkrát náročnější zasáhnout pohyblivý terč oproti statickému, totéž platí pro strategii obrany v aikidó.

Aby útočník efektivně zasáhl svůj cíl, musí překonat jistou vzdálenost (ma-ai), narušit naše obranné pole a zasáhnout nás. A jelikož útočník musí použít vhodné kroky k tomu, aby překonal kritickou vzdálenost, toho využívá obránce, aby se se správným načasováním přemístil do bezpečné pozice, úhlu a vzdálenosti, ze které může snáze aplikovat obrannou techniku.

Samotné kroky jsou prakticky důležitější než následná technika, jelikož díky nim uhýbáme z přímé linie útoku, a právě ony kroky nám vytváří prostor pro konkrétní techniku.

Dalším důležitým principem je, že při obraně v aikidó nikdy neustupujeme vzad před útočníkem, ale naopak vyrazíme jeho útoku naproti. Pokud si představíme sílu úderu, tak nejefektivnější dopad má na samém stabilním konci, kdy úder zasáhne svůj cíl. Před a za tímto bodem je síla úderu znatelně slabší. Proto včasným vstoupením do útoku agresora zabráníme, aby razance útoku byla plně rozvinuta. Při cvičení tzv. modelových situací během tréninku si pěstujeme intuici a učíme se vnímat a správně reagovat na pozici těla útočníka. Při pokročilém cvičení aikidó pak útok a obrana vypadá jako jeden neoddělitelný celek a útočník je znehybněn či hozen již při samotném počátku jeho útočného jednání.

Aikidó vychází ze samotného života a tudíž v něm nenalezneme nic, co by bylo tělu nepřírozené. Totéž platí i pro kroky, které v podstatě používáme v běžném životě.

Irimi – krok vpřed

Tenkan – otočka se zakročením vzad

Kaiten – otočení těla na místě pouze v bocích, bez kroků

Tenshin – úkrok stranou se zachováním směru centra těla

Hiki ashi – úkrok stranou s přenesením váhy a změnou směru centra či krok vzad

Dále...

Mikiri sabaki – velký **Mae ashi tenkan** s poskočením pro větší vytvoření vzdálenosti

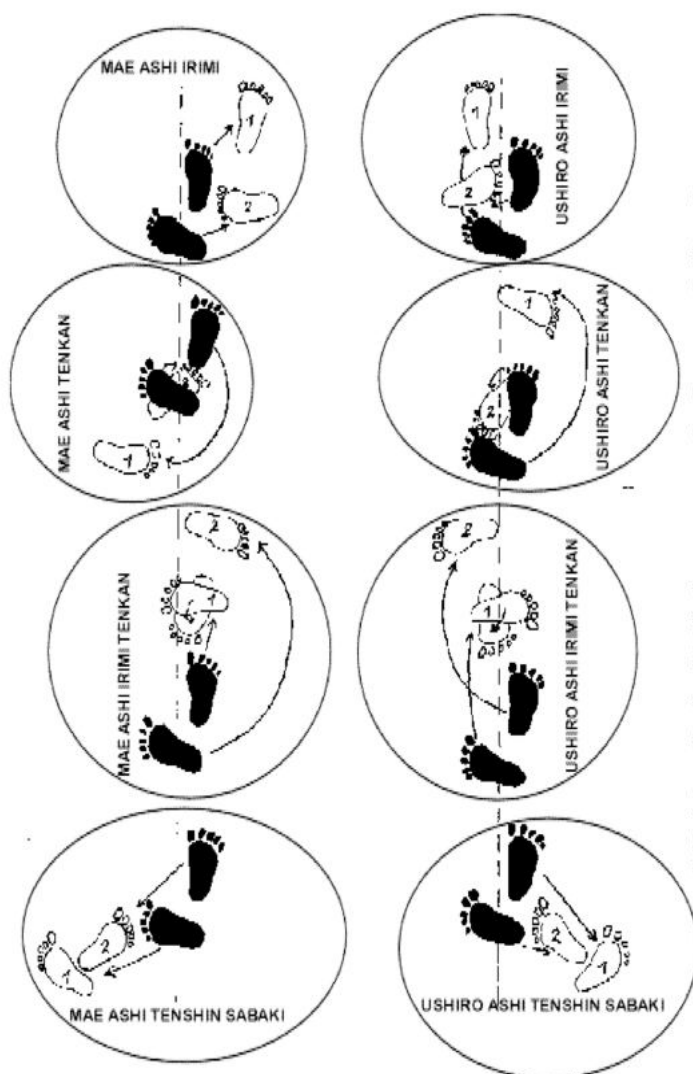
Okuri ashi – posun vpřed, kdy se pohne první přední noha a zadní dokročí (velmi známé například z kendó)

Tsugi ashi – posun vpřed, kdy se první pohne zadní noha směrem k přední, a následní se pohne vpřed přední noha

Výše uvedené kroky (irimi, tenkan, tenshin) lze provádět dvojím způsobem, a to dle toho, jakou nohou děláme první pohyb:

Mae ashi (irimi, tenkan, tenshin) – první pohyb přední nohou

Ushiro ashi (irimi, tenkan, tenshin) – první pohyb zadní nohou



Aikido Schrittfolgen nach Sensei Ikeda

ZPŮSOBY CVIČENÍ TECHNIK

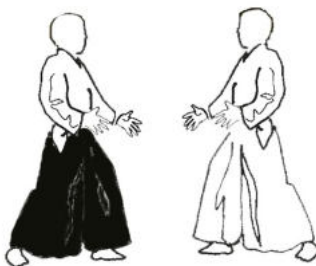
V aikidó se cvičí techniky v různých pozicích ve vztahu tori – uke. Ve stoje, na kolenou či útočník (uke) ve stoje a obránce (tori) na kolenou. Techniky, kdy se tori pohybuje po kolenou, jsou pozůstatkem japonské tradice. Tradiční japonský nábytek je velice nízký, a např. u jídelního stolu seděli samurajové v kleče v seise na zemi. Pokud do místnosti vstoupil nepřítel, samuraj musel být velmi rychlý a tudíž pohyb po kolenou byl tou nejrychlejší možností, jak se efektivně bránit.

Tachi waza – techniky, kdy tori i uke stojí

Suwari waza – techniky, kdy tori i uke klečí

Hanmi hantachi waza – techniky, kdy tori klečí a uke stojí

TACHI WAZA



SUWARI WAZA



HANMI HANTACHI WAZA



ÚTOKY

Aby se byl obránce (tori) schopen kvalitně naučit obrannou techniku, musí mu útočník (uke) poskytnout co možná nejkvalitnější útok. Při tréninku v jiných uměních, zaměřených zejména na praktickou sebeobranu, se často počítá s útočníkem, který je pouze pouliční rváč, možná pod vlivem drog či alkoholu, tudíž jeho reakce mohou být snižené a útok relativně "hloupý". V aikidó však neponecháváme nic náhodě a k útočníkovi přistupujeme jako k mistrovi, který sám nechce sebe vystavit nebezpečí a umí si najít vhodnou pozici k útoku. Útočník je v podstatě náš učitel, díky němuž se můžeme učit obrannou techniku. Čím technicky dokonalejší uke poskytuje během tréninku útok, tím je tori nucen pracovat precizněji a dodržovat správné principy a pozice.

Během tréninku se vyučují techniky proti všem možným typům útoků – úchopy, údery, kombinované úchopy s údery, seky, škrcení, kopy, práce na zemi apod.

Aikido system: basic attacks by M. Ikeda

KIAWASE SHOMEN UCHI

気合せ正面打ち
direct hit on the head
in energetical union



From your hip, strike the chin with the edge of the hand.

SHOMEN UCHI

正面打ち
hit on the head



From the top of your head, strike with up-down movement the top of the head with the edge of your hand.

YOKOMEN UCHI

横面打ち
hit on the side of the head



From the top of your hand, strike the temple with up-down movement with the edge of the hand.

JODAN TSUKI

上段突き
punch at the higher level



Punch in the face.

KATATE TORI AI HANMI

片手取り相半身
grab one hand from identical stance



From identical stance, grab one wrist.

KATATE RYOTE TORI

片手両手取り
both hands grab one hand



From mirrored stance, grab one wrist with both hands.

CHUDAN TSUKI

中段突き
punch at middle level



From your hip, punch to the stomach.

RYO ERI TORI

両襟取り
grab both collars



With each hand, grab a collar.

KATATE TORI GYAKU HANMI

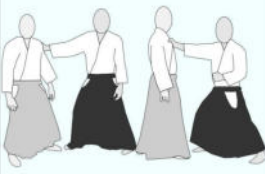
片手取り逆半身
grab one hand from mirrored stance



From mirrored stance, grab one wrist.

KATA TORI MUNE TORI

肩取り 胸取り
grab the shoulder grab at the chest



Grab the gi at the shoulder. Grab both collars.

KATA TORI MENUCHI

肩取り面打ち
grab the shoulder hit the front of the head



Grab the shoulder while simultaneously hitting the front of the head with the edge of the hand.

MAE GERI

前蹴り
forward kick



Kick forwards.

RYOTE TORI

両手取り
grab both hands



Grab both wrists from identical stance.

USHIRO RYOTE TORI

後ろ両手取り
grab both hands from behind



From low behind, grab both wrists.

USHIRO HIJI TORI

後ろ肘取り
grab both elbows from behind



From behind, grab gi at both elbows.

USHIRO RYOKATA TORI

後ろ両肩取り
grab both shoulders from behind



From behind, grab gi at both shoulders.

USHIRO DAKI KAKAE

抱きかかえる
hold from behind



From behind, hold the body and arms.

USHIRO KUBI JIME

後ろ首絞め
strangulation from behind



From behind, grab one wrist and one collar to strangle throat.

USHIRO RYOTE HIKIAGE

後ろ両手引き上げ
raise both hands from behind



From behind, grab both wrists and raise them up.

OBRANNÉ TECHNIKY

O-sensei často říkával, že aikidó je jako universum, je nekonečné. Fyzická technika je jen důsledek agresivního jednání útočníka a v konečném důsledku nelze ani lpět na formě, jelikož každý útok může být v realitě jiný. V dobách, kdy O-sensei vyučoval své nové umění, spousty technik byly bezejmenné. Avšak kvůli didaktickým potřebám a touze šířit aikidó i do západních kultur, bylo nutné postupně vše systematizovat a pojmenovat, jelikož myšlení západního člověka je tímto způsobem stylizováno – je třeba znát přesné definice, mít vše logicky odůvodněno a charakterizováno, zatímco ve východních kulturách je běžný postoj, že “věci tak prostě jsou” - “...*Je schopen rozpoznat dobré a špatné, aniž by se díval na dobré a špatné; je schopen rozlišovat bez toho, že by se o to snažil*”.

Sensei Ikeda vytvořil unikátní didaktický systém a systematizoval techniky. Dal cvičení řád, aby i ne-Japonci byli schopni proniknout do nesčetné škály technik a pochopit toto noblesní umění, zvané také jako bojové umění gentlemanů.



Následující tabulka ukazuje základní členění systému technik, který vytvořil Masatomi Ikeda pro didaktické účely:

攻防の原理 kōbō no genri theory of offense and defense	合気道技法体系 - 32技法	aikido system basic waza by M. Ikeda Sensei - 32 basic waza			
打ちの理 uchi no ri hitting principle 水 misu water	鳥船呼吸投げ torifune kokyū nage "rowing" bird-boat breath throw (振り突き呼吸投げ) furizuki (kokyū nage) sawing breath throw from vicina	隅落し sumi otoshi corner drop	一教 ikkyō first teaching	合気腰 aikai goshi aikai hip throw	
	前落し mae otoshi forward drop	十字絡み jyūji garami cross knot entanglement	五教 gokyō fifth teaching	腰車 koshi guruma hip wheel	
抑えの理 osae no ri control principle 土 tsu earth	玄形呼吸投げ genkei kokyū nage profound form breath throw	小手返し kote gaeshi wrist twist	二教 nikkyō second teaching	合気落とし aikai otoshi aikai drop	
	引き落し hiki otoshi pulling drop	腕絡み抑え ude garami osae arm entanglement control	肘決め抑え hiji kime osae elbow control lock	車返し kuruma gaeshi wheel twist	
投げの理 nage no ri throw principle 風 fu wind	天地投げ tenchi nage heaven earth throw	入身投げ irimi nage entering throw	三教 sankyō third teaching	回転投げ kaiten nage rotary throw	
	切り落し kir otoshi cutting drop	首絞め kubi jime neck choke	内回転三教 uchi kaiten sankyō inwards turn sankyō	背負い車 seoi guruma shoulder wheel	
斬の理 zan no ri cutting principle 火 ka fire	四方切り呼吸投げ shihō giri nage koku four directions cut breath throw	逆肘決め抑え gyaku hiji kime osae reversed elbow control lock	腕絡み (四教投げ) ude garami (yonkyō nage) arm entanglement	手車 te guruma hand wheel	
	四方投げ shihō nage four directions throw	腕決め投げ ude kime nage arm lock throw	四教 yonkyō fourth teaching	腕決め投げ ude kime nage arm lock throw	

ZÁKLADNÍ TECHNIKY



Ikkyo



Nikyo



Sankyo



Yonkyo



Gokyo



Ude Garami



Hijikime Osae



Irimi nage



Shiho nage



Kotegaeshi



Uchikaiten nage



Teshin nage



Kokyu ho



Genkei kokyu nage / Sayu nage



Juji garami



Udekimenage



Aiki otoshi



Kiri Otoshi



Koshinage

VÝUKOVÝ SYSTÉM PODLE M. IKEDY

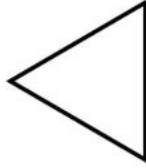
Masatomi Ikeda vytvořil unikátní výukový systém, vše logicky systematizoval a techniky se stejnými prvky přiřadil k sobě. Techniky také vylepšil a odstranil detailní nedostatky, se kterými se ovšem jinde po světě stále můžeme setkat, a sjednotil principy technik, které patří k sobě. Jelikož bojové umění aikidó jako takové je nesmírně bohaté na všelijaké techniky, pozice, variace, tento systém má pomoci všem cvičencům, ať už žákům či mistrům, pochopit technickou posloupnost. Jedinečným způsobem propojil cvičení aikidó spolu s HOJO a zdravotně-relaxačním cvičením Genki-kai.



Masatomi Ikeda – nikyo, 1985

Sanshinkai 合気道 池田

Aikido



Hojo

Genkikai

玄形呼吸法と天地人の四大技法との関係
Spojení mezi čtyřmi velkými technikami
s Genkeikokyunage a Tenchinage

GENKEI KOKYUNAGE { KOTE GAESHI
TENCHI NAGE { IKKYO
SHIHONAGE { IRIMI NAGE



Ikeda sensei, 1995 Italy Prizamo

Principy obrany	Základní techniky		Otoshi	Živly	Roční období (Hojo)	Úrovně	Směry pohybu	Aikiken	Světové strany	Genkikai
UCHI no RI 打ちの理 (Údery)	SUIMI OTOSHI 陽落	IKKYO 一教	MAE OTOSHI 前落	Voda	Haru (Jaro)	Gedan	Nahoru, dolů	Ichino tachi	Východ	Kinogy Undo
OSAE no RI 抑之の理 (Fixace)	KOTE GAESHI 小手返	NI KYO 二教	HIKI OTOSHI 引き落	Země	Natsu (Léto)	Chudan	Doprava, doleva	Ni no tachi	Jih	Yogyo MG
NAGE no RI 投げの理 (Hody)	IRIMI NAGE 入身投げ	SAN KYO 三教	KIRI OTOSHI 切り落	Vzduch	Aki (Podzim)	Hasso!	Dopředu, dozadu	San no tachi	Západ	MG Kan Undo
ZAN no RI 斬の理 (Seky)	SHIHON NAGE 四方投げ	YON KYO 四教	KAITEN OTOSHI 回転落	Oheň	Fuyu (Zima)	Jodan		Yon no tachi	Sever	Gassho Gassho

A TAI (KAHAÉ) HANMI B TAI SABAKI (1) IRIMI TENKAN KAI TEN KIAWASE SHOMEN UCHI (1)	A ASHI SABAKI (1) IRIMI ASHI HAKOBASHI IRIMI TENKAN ASHI YOSAE ASHI TENKAN SHIKKÔ HÔ MAE, USHIRO IKKYO UNDO D TAI NO HENKÔ A. HAN TACHI KAUTEN UKEHI MAE, USHIRO A KIAWASE SHOMEN UCHI AI HANMI	A KIAWASE SHOMEN UCHI (E) JODAN KUZUSHI CHUJIN KUZUSHI GE DAN KUZUSHI B ZANSHIN TAISEI dōra arima C. SHIHÔ KIRI OMOTE URA A. KAUTEN UKEHI MAE, USHIRO IRIMI TENKAN USHIRO UKEHI A SHOMEN UCHI B RYOTE TORI	A ASHI SABAKI (2) 1. USHIRO TENKAN 2. ARIHI ASHI B SHIKKÔ HÔ IRIMI TENKAN C SABAKI and AWASE (1) IKKYO TORI KAUTEN HÔ A. SOMODA (HÔJO) KAUTEN UKEHI A KOTEI HEN UCHI B. KATATE RYOTE TORI C USHIRO TORI (HIJI TORI)	A SABAKI and AWASE (1) 1. UKE-NAGASHI NUTEN HÔ (SAMA-KU) 2. KIDAI TORI GYAKU HANMI 3. UCHI-KAITEI REVEKOU SABAKI (SHI-KAKU) A. GYAKU ASHI KAUTEN UKEHI A CHUDAN TSUKI B. USHIRO RYOKATA TORI (DAKI KACHIE)	A SABAKI and AWASE (2) 1. JODÔ SABAKI (HANMI) 2. KATATE TORI AU HANMI GYAKU HANMI KI SABAKI TE SABAKI ASHI SABAKI TAI SABAKI A. TAI HINERI KAUTEN UKEHI A JODAN TSUKI (KIWAITE SHOMEN UCHI) B RYOTE TORI C KATA TORI HEN UCHI	A. TAI SABAKI (2) OMOTE SABAKU (HANMI) URA SABAKU (HITOCHI)
IKKYO 一教 KOTEGAESHI 小手返 IRIMI NAGE 入身投 SHIHÔ NAGE 四方投	MAE OTOSHI 前落 GENKEI KOKYU NAGE 至形呼吸投 TENCHI NAGE 天地投 KAITEN OTOSHI 回転落	FURI TSUKI KOKYU NAGE 振り突き呼吸投 NIKYO 二教 KAITEN NAGE 回転投 ZANTO KOKYU NAGE 斬刀呼吸投 A DAIEN KOKYU HÔ 大内呼吸法 1 YÔ no TE 腰の手 2 IN no TE 内の手 3 A, UN no KOKYU A FUNAKOGI UNDO 針普運動 C FURI DAMIA 腰の土	A. BUKKEN JÔ NO SHIO B. SUBURI BOKKEN, JÔ	A. GOMÔ no KAHAE and UCHI-KOMI CHU DAN JÔ DAN GA DAN HASSÔ (KARUHI) WAKI B UKE NAGASHI MIKI HIDARI	A. FURI TSUKI SANKYU TAI HIJOCHI	A. AIKI BAITÔ HÔ IKKYO no RI KOTEGAESHI no RI IRIMINAGE no RI SHIHÔ NAGE no RI B AIKI ZAN PÔ
A DÔJÔ no KOKORO 道場の心持 KIBUSHIKU TANOSHIMU B. MITSU no KOKORO 三つの心 1. MIOKI KOKORO 心 2. AKARUKI KOKORO 心 3. KIYOKI KOKORO 心	A REIHÔ 礼法 RITSUREI 立礼 ZAREI 坐礼 B ZA HÔ 坐法 SEI ZA 正坐 AN ZA 安坐 C SEI ZA 正座 KOKYU HÔ 呼吸法 1. SU, no KOKYU 2. A, UN, no KOKYU					



70. 60. 3

Ikeda sensei a jeho systém aikido: tabulka "A"

System of aikido from Ikeda sensei: Sheet "A"

Eric Graf

Translated by: Se svým nejlepším svědomím a vědomím přeložil Václav Vík. V případě jakýchkoli připomínek mě kontaktujte na: ockami@seznam.cz Převzato z originálu SSKL N°4, autor Eric Graf. Anglický text nezměněn.

Zde je překlad tabulky "A", popisující srdce systému, který Ikeda sensei použil ve svém vyučování aikido. Na následujících stránkách naleznete nejprve obecný pohled na původní tabulku, kterou Ikeda sensei rozšířil mezi své studenty před více než dvaceti lety. Poté následují čtyři části, překládané jedna po druhé, ve kterých nyní naleznete některé základní a zásadní komentáře (více naleznete v dalších vydáních SSKL):

➤ První rámeček v levém horním rohu znázorňuje 16 skupin základních útoků, které v aikido existují, jedná se o roli UKE (útočník, doslova „ten, na němž je technika vykonána“). Podrobnější popis této tabulky naleznete v článku pojednávajícím o této záležitosti ve třetím vydání *San Shin Kai Letter*.

➤ Druhý rámeček, vlevo dole, ukazuje 32 základních technik aikido. Člověk si může říct, že zvládl aikido, teprve ve chvíli, kdy si osvojí základních 32 technik provedených ze základních 16 útoků, což je $16 \times 32 = 512$ technik. Každá technika má vyjádření OMOTE a URA, to už máme 1024 technik, a to stále nebereme v úvahu různé variace vstupu (přímé, TENKAN, IRIMI TENKAN, TENCHIN, atd.) nebo různé variace vztahující se ke čtyřem základním prvkům přírody (teorie IKKYO nebo SUMI OTOSHI, voda, teorie NIKYO nebo KOTE GAESHI, země, teorie SANKYO nebo IRIMI NAGE, vzduch, teorie YONKYO nebo SHIHO NAGE, oheň). Krása tohoto

Here a translation of sheet "A" describing the heart of the systematic that Ikeda sensei used in his aikido teaching. In the following pages you will find first a general view of the original sheet that Ikeda sensei had distributed to his students more than 20 years ago. Then follow the four parts translated one by one, of which you will now find some basic and essential comments (more will follow in the next numbers of the SSKL):

➤ The first frame on the top left side shows the 16 categories of the basic attacks in aikido, it is the role of UKE (the attacker, literally "the one who receives the technique"). For a detailed description of this frame, please refer to the article treating of the subject in the third issue of *San Shin Kai Letter*.

➤ The second frame, below on the left presents the 32 basic techniques of aikido. One will be able to claim to master the basic of aikido when one will have assimilated the 32 basic techniques out of the 16 basic attacks, that is to say $16 \times 32 = 512$ techniques. Each technique having an OMOTE and an URA expression, one has already 1024 techniques, still without having spoken about variations of the entrance (direct, on TENKAN, IRIMI TENKAN, TENCHIN, etc.) or of the variations according to the four elements of nature (theory IKKYO or SUMI OTOSHI, water, theory NIKYO or KOTE GAESHI, earth, theory SANKYO or IRIMI NAGE, air, theory YONKYO or

systému spočívá v tom, že je v něm vnitřní logika tvořící kostru pro tyto tisíce možných technik a tak je možné, aby člověku, který si je osvoji, neexplodoval mozek. První dvojitý řádek tabulky, 8 technik od FURIZUKI KOKYUNAGE (nebo TORI FUNE KOKYUNAGE) do KOSHI GURUMA, to je skupina technik elementu vody. V nich převládá logika úderu. Druhý dvojitý řádek tabulky, 8 technik od GENKEI KOKYUNAGE do CHIN SHIN KURUMA GAESHI, to je skupina technik elementu země. V nich převládá logika blokování, kontroly nebo znehybnění. Třetí dvojitý řádek tabulky, 8 technik od TENCHI NAGE do SEOI GURUMA, to je skupina technik elementu vzduchu. V nich převládá logika hodu. Nakonec, čtvrtý dvojitý řádek tabulky, techniky od ZANTO KOKYUNAGE (nebo SHIHO GIRI KOKYUNAGE) do TE GURUMA, to je skupina technik elementu ohně. V nich převládá logika seku.

SHIHO NAGE, fire). The beauty of this systematic is that there is a subacent logic which forms the skeleton for these thousands of possible techniques and thus allows the one who will have understood it to assimilate it without that his or her brain explodes!

The first double line of the table, the 8 techniques from FURIZUKI KOKYUNAGE (or TORI FUNE KOKYUNAGE) to KOSHI GURUMA, is the group of techniques of the element water, those where logic of striking prevails.

The second double line, the 8 techniques from GENKEI KOKYUNAGE to CHIN SHIN KURUMA GAESHI, is the group of techniques of the element earth, those where logic of blocking, control or immobilization prevails.

The third double line, the 8 techniques from TENCHI NAGE to SEOI GURUMA, is the group of techniques of the element air, those where logic of projection prevails.

Finally, the fourth double line, the techniques from ZANTO KOKYUNAGE (or SHIHO GIRI KOKYUNAGE) to TE GURUMA, is the group of techniques of the element fire, those where logic of cutting prevails.

- Třetí rámeček, na pravé straně nahoře, pojednává o různých způsobech učení se a trénování. Tři způsoby cvičení aikido (TAN·REN, KI·GATA a SHIN·KEN) jsou základním pojetím na pochopení. Někteří lidé cvičí zapísalhale pouze TAN·REN a myslí si, že veškerý zbytek je neefektivní, jiní pracují pouze KI·GATA a ztrácí ve svých technikách veškerou realitu, jiní, často po mnoha letech cvičení, se příliš mnoho přiklání k SHIN·KEN a jejich aikido jim samo o sobě zabraňuje v nastinění technik, proto výše zmíněnou logiku už začátečníci nepochopí. Proto aikido obsahuje všechny tři způsoby práce a tyto tři musí být přísně trénovány, bez upřednostňování jednoho či druhého. Avšak SHIN·KEN není pro začátečníky ten nejbezpečnější způsob trénování.

- The third frame on the top right side is treating of the various modes of learning and training. The three forms of practicing aikido (TAN·REN, KI·GATA and SHIN·KEN) are an essential concept to understand. Some people swear only by the work TAN·REN and think that all the rest is inefficient, others work only KI·GATA and loose all realism in their techniques, others, often after many years of practice, tend too much towards SHIN·KEN and their aikido restricts itself to outlines of techniques from which the logic cannot be perceived by beginners anymore. Aikido thus includes all the three forms of working, and the three must be trained with rigor, without preference for one or the other. However SHIN·KEN is not the safest form of training for beginners.

Různé formy tréninku, popsány dále, uvádějí, že FUTARI KEIKO (cvičení s partnerem) není jedinou formou tréninku. Ačkoliv je použita ve většině tréninků aikido, není dostatečná pro kompletní rozvoj Vaší bytosti.

- Ve čtvrtém rámečku představil Ikeda sensei zárodek svého systému. Zárodek proto, že všechny informace jsou zde, takže by někdo mohl říci, že celé aikido je v IKKYO! Jinými slovy, je velice koncentrovaný a o rozvíjení pouhé tabulky "A" by bylo možné napsat spoustu knih. Prozatím stačí zmínit, že máme čtyři základní centrální techniky, IKKYO, KOTE GAESHI, IRIMI NAGE a SHIHO NAGE, které v tomto pořadí reprezentují čtyři elementy, vodu, zemi, vzduch a oheň. Každá technika v aikido má své vyjádření OMOTE a vyjádření URA, ale pro některé techniky je základem vyjádření OMOTE a forma URA je variací, zatímco pro jiné je forma URA základem a OMOTE variací.

Techniky GENKEI
KOKYUNAGE (technika matky) a
TENCHI NAGE (technika otce)
představují v aikido pól YIN, respektive
pól YANG. KOTEGAESHI
a SHIHO NAGE jsou dvě
dcery-techniky s převahou YIN,
zatímco IKKYO a IRIMI NAGE
jsou dvě syn-techniky s převahou YANG.

The various forms of training described hereafter state that FUTARI KEIKO (training with partner) is not the only form of training. Although it is used in most aikido trainings, it is not enough for complete development of your being.

- Within the fourth frame, Ikeda sensei presented the embryo of his system. The embryo because all information is there, just as one can say that all aikido is in IKKYO! In other words, it is very concentrated and one could write books just developing this sheet "A". For the moment just mention that there are four basic central techniques, IKKYO, KOTE GAESHI, IRIMI NAGE and SHIHO NAGE, which respectively represent the four elements, water, earth, air and fire. Each technique of aikido has an OMOTE expression and an URA expression, but for some techniques the basic expression is OMOTE and the URA form is a variation, whereas for some others, the URA form is the basic whereas OMOTE is a variation.

The two techniques GENKEI
KOKYUNAGE (mother technique) and
TENCHI NAGE (father technique)
represent the YIN pole, respectively the
YANG pole of the aikido.
KOTEGAESHI and SHIHO NAGE are
two daughter-techniques with YIN
prevalence whereas IKKYO and IRIMI
NAGE are two son-techniques with
YANG prevalence.

EGR, December 2005

合気道体系要項 A Základní konstrukce aikido «A»

Basic construction of aikido 'A'

UKE 受け	合気道体系要項 A	
	KIAWASE SHOMEN UCHI 真面目 正面打	SHOMEN UCHI 真面目 正面打
KATATE TORI AI HANMI 片手取 相半身 片手取 相半身	KATATE TORI RYOTE TORI (RYOTE HIKIAGE) 片手取 相半身 片手取 相半身	CHUDAN TSUKI RYOERI TORI 中腰取 両腰取
KATATE TORI GYAKU HANMI 片手取 逆半身 片手取 逆半身	KATATE TORI RYOTE TORI (HIKI TORI) 片手取 逆半身 片手取 逆半身	KERI 蹴り
RYOTE TORI 両手取	RYOTE TORI RYOTE TORI (HIKI TORI) 両手取 逆半身 両手取 逆半身	USHIRO USHIRO 背後取 逆半身 背後取 逆半身

合気道技法体系		32 技法	
KOBÔ NO GENRI 攻防の原理	FURIZUKI 振り向き	SUMI OTOSHI 隅落	AIKI GOSHI 合気腰
UCHI NO RI 打ちの理	MAE OTOSHI 前落	JUJI GARAMI 十字絞	KOSHI GURUMA 腰車
OSAE NO RI 抑之の理	GENKEI 剣形	KOTE GAESHI 小手道	AIKI OTOSHI 合気落
	HIKI OTOSHI 引き落	UDE GARAMI OSAE 腕絞	CHIN SHIN KURUMA GAESHI 流車逆
NAGE NO RI 投げの理	TENCHI NAGE 天地投げ	IRIMI NAGE 入身投げ	KAITEN NAGE 回転投げ
	KIRI OTOSHI 斬り落	KUBI JIME 首絞	HITAKIME OSAE UCHI KAITEN SANKYO YON KYO 腕絞
ZAN NO RI 斬の理	ZANTO 斬り落	SHIHÔ NAGE 四方投げ	SEOI GURUMA 背負車
	KAITEN OTOSHI 回転落	GYAKU 逆	UDE KIHE NAGE 腕流
		UDE GARAMI 腕絞	TE GURUMA 手車

稽古法 KEIKO HÔ	
1. 技法の表現の仕方 TAIEN REN, 組練	KIGATA, 風形
2. 稽古形式 見の稽古 二人稽古 組の稽古 多人稽古 組太刀 組太刀	MI TORI GEIKO HITORI GEIKO FUTARI GEIKO KAKARI GEIKO TUTARI TORI TANINZU TORI KUMI TACHI 組太刀

1. 合気道 四大技法 IKKYO, KOTEGAESHI, IRIMINAGE, SHIHÔ NAGE	
2. 投げ 八大基本技法 最投 OHOTE WAZA SUHI OTOSHI 最投 URA WAZA AIKI OTOSHI IRIMI NAGE KAITEN NAGE UDE KIME NAGE	
3. 抑 八大基本技法 最投 OHOTE WAZA IKKYO NI KYO SANKYO YON KYO	最投 URA WAZA GO KYO HITAKIME OSAE UCHI KAITEN SANKYO UDE GARAMI
4. 技形時限投と天地投の四大技法の関係 GENKEI KOTEGAESHI SHIHÔ NAGE	IKKYO TENCHI NAGE IRIMI NAGE

スズ合気道会
池田会

KOBO no GENRI 攻防の原理		合気道技法体系 32 技法		
Principy protiútoku v obranných technikách Principles of the contra attack in defensive techniques		Systém technik aikido System of aikido techniques		
logika úderu 打ちの理	UCHI no RI striking logic NAHORU-DOLŮ / UP-DOWN	FURIZUKI KOKYU NAGE 振り突き呼吸投	SUMI OTOSHI 隅落	AIKI GOSHI 合気腰
		MAE OTOSHI 前落	JUJI GARAMI 十字絞み	KOSHI GURUMA 膝車
logika blokace (znehýbnění) blocking logic (immobilization) LEVA-PRAVA / LEFT-RIGHT	OSAE no RI	GENKEI KOKYU NAGE 玄形呼吸投	KOTE GAESHI 小手返	AIKI OTOSHI 合気落
		HIKI OTOSHI 引き落	UDE GARAMI OSAE 腕絞み抑之	CHIN SHIN KURUMA GAESHI 虎身車返
logika hodu projection logic PŘEDNÍ-ZADNÍ / FRONT-BACK	NAGE no RI	TENCHI NAGE 天地投	IRIMI NAGE 入身投	KAITEN NAGE 回転投
		KIRI OTOSHI 斬り落	KUBI JIME 首絞	UCHI KAITEN SANKYO 内回転三教
logika seku cutting logic SPIRÁLA / SPIRAL	ZAN no RI	ZANTO KOKYU NAGE 斬刀呼吸投	SHIHO NAGE 四方投	UDE KIME NAGE 腕決投
		KAITEN OTOSHI 回転落	GYAKU HIKI KIME OSAE 逆肘決み抑之	TE GURUMA 手車

稽古法	KEI KO HO	Metody tréninku Training methods
1. 技法 三つの表現の仕方 TAN·REN 鍛錬 ukázný trénink disciplined training	doslova statická práce na silných úchopech fairly static working on strong grips	KI-GATA 気形 plynoucí energie vznešené, velké a měkké pohyby great, big and soft movements flowing energy
2. 稽古形式 見ものの稽古 一人稽古 二人稽古 掛け稽古	Možné formy tréninků a způsoby učení se Possible forms of training and ways of learning pozorovací trénink; učení se diváním watching training: learning by watching trénink jednotlivce; učení se sám solo training: learning alone párový trénink; učení se s partnerem paired training: learning with a partner trénink s jedním po druhém; mnoho uke zautoči ve stejnou chvíli, tori techniky dokončí, ale neklekne si a neprovádí osae (znehýbnění). training with one after another: many uke attack one at a time, tori completes the techniques but does not go down on his knees and does not make osae (immobilisation) dva uke zautoči současně two uke attack simultaneously mnoho uke (všichni) zautoči současně; tori techniky pouze naznačuje many uke (everybody) attack simultaneously: tori only sketches out the techniques párová cvičení s bokken; přibližování se k aikido prostřednictvím meče paired exercises with bokken: approaching aikido through the sword párová cvičení s jo; přibližování se k aikido prostřednictvím dřevěné tyče paired exercises with jo: approaching aikido through the wooden stick	SHIN·KEN 真剣 vážný serious taková práce, při které nemůžete být chyceni, skupina technik s možností zabít protivníka working in a way that you cannot be caught, group of techniques with the possibility of killing the opponent
二人取り 多人数取り 組太刀 組杖	FUTARI TORI TANINZU TORI KUMI TACHI KUMI JO	

1. 合気道 四大技法 IKKYO KOTE GAESHI	Čtyři zásadní techniky v aikido The four principle techniques of aikido IRIMI NAGE	SHIHO NAGE
2. 投げ技 八大基本技法 OMOTE WAZA 表技 SUMI OTOSHI KOTE GAESHI IRIMI NAGE SHIHO NAGE	Osm velkých stěžejních (základních) technik hodů The eight big fundamental (basic) projection techniques URA WAZA 裏技 AIKI GOSHI AIKI OTOSHI KAITEN NAGE UDE KIME NAGE	
3. 抑技 八大基本技法 OMOTE WAZA 表技 IKKYO NIKKYO SANKYO YONKKYO	Osm velkých stěžejních (základních) znehybňovacích technik The eight big fundamental (basic) immobilization techniques URA WAZA 裏技 GOKYO HIJIKIME OSAE UCHI KAITEN SANKYO UDE GARAMI	
4. 左形呼吸投げと天地投の四大技法との関係 Spojení mezi čtyřmi velkými technikami s GENKEI KOKYUNAGE a TENCHI NAGE Connexion between the four big techniques with GENKEI KOKYUNAGE and TENCHI NAGE GENKEI KOKYUNAGE / KOTE GAESHI TENCHI NAGE / IKKYO	左形呼吸投げと天地投の四大技法との関係 Spojení mezi čtyřmi velkými technikami s GENKEI KOKYUNAGE a TENCHI NAGE Connexion between the four big techniques with GENKEI KOKYUNAGE and TENCHI NAGE GENKEI KOKYUNAGE / KOTE GAESHI TENCHI NAGE / IKKYO	SHIHO NAGE / IRIMI NAGE

又又合気道
池田 昌男

Aikikai Suisse
Ikeda Masatomi

Ikeda sensei a jeho systém aikido, tabulka "B"

System of aikido from Ikeda sensei: Paper "B"

Eric Graf

Translated by: Se svým nejlepšíým svědomím a vědomím přeložil Václav Vlček. V případě jakýchkoli připomínek mě kontaktujte na: pokami@seznam.cz. Převzato z originálu SSKL N°5, autor Eric Graf. Anglický text nezměněn.

Po překladu tabulky "A" v předchozím čísle je zde překlad tabulky "B". Tyto dva papíry popisují ve velmi zhuštěné formě srdce systému, který ve svém vyučování používal Ikeda Sensei. Začátečník v aikido nebo někdo, kdo není s tímto stylem obeznán, bude mít potíže přesně zachytit celou jeho šíři, hloubku a celou jeho důležitost! Nicméně může být každému aikidoka nanejvýš doporučeno pečlivě a opakovaně prostudování těchto stránek, ať už je jeho/její úroveň jakákoliv.

Před Vašima očima je, milý čtenáři, zlatý důl plný informací o aikido. Bylo to pro mě jako osvětlení, když jsem začal rozumět obsahu těchto informací.

V tomto článku nejprve naleznete kopii originálního papíru, který Ikeda Sensei rozšířil mezi své studenty před více než dvaceti lety. Poté budou v jedenácti tabulkách následovat překlady s několika velmi krátkými vysvětleními, která nejsou úplně vyčerpávající.

Obsah a představení těchto tabulek "A" a "B" odráží veškerou genialitu mistra, kterému se podařilo dát na dvě stránky veškerou hutnost a komplexnost svého vyučování a svých objevů. **Tyto dvě stránky jsou dveře do nekonečného světa!**

Abych shrnul úvod, omlouvám se za občasnou špatnou angličtinu, kterou používám v následujících tabulkách. Je to částečně i záměr, prvořadým cílem je porozumění a doručení zprávy, ne psaní nějakých básní. Překlad jmen 32 základních technik bude tématem připravovaného článku.

After the translation of paper "A" in the preceding issue here is the one of paper "B". These two papers describe in a very condensed way the heart of the systematic that Ikeda Sensei has used in his Aikido teaching. A beginner in Aikido or someone who's not familiar to the style of Ikeda Sensei will have difficulties to catch directly all its wideness, its deepness and all its importance! Nevertheless a careful and repeated study of these pages can only be highly recommended to every aikidoka, whatever his/her level is.

You have under your eyes, dear readers, a gold mine of information's about Aikido! It has been like an illumination for me as I started to catch the content of those.

In this article you will first find a copy of the original paper that Ikeda Sensei distributed to his students more than twenty years ago. Then the translations follow in eleven tables with a few very short explanations which are absolutely not exhaustive.

The content and the presentation of these paper "A" and "B" reflect all the genius of the master who succeeded to lay down on two pages all the density and the complexity of his teaching and his researches. **These two pages are a door on an infinite world!** To

conclude this introduction, I apologize for the sometimes bad English I am using in the following tables. It's partly intended, the primary goal is to be understood and to transmit a message and not to write some poems. The translation of the names of the 32 basic techniques will be the topic of an upcoming article.

Základní konstrukce aikido « B »
Basic construction of aikido 'B'

合気道体系 要項 B

	A. TAI (KAMAE) 前立	A. ASHI SABAKI (1) 1. IRIMI ASHI 2. HARUJI ASHI 3. TENKAN ASHI 4. YODE ASHI 5. YODE ASHI 6. YODE ASHI 7. YODE ASHI 8. YODE ASHI 9. YODE ASHI 10. YODE ASHI	A. KIWAMAE 準備姿勢 JODAN KOSUJIKI CHUDAN KOSUJIKI GE DAN KOSUJIKI ZA DAN KOSUJIKI SHIMEN KOSUJIKI SHIMEN KOSUJIKI SHIMEN KOSUJIKI SHIMEN KOSUJIKI SHIMEN KOSUJIKI SHIMEN KOSUJIKI	A. ASHI SABAKI (2) 1. USHIRO TENKAN 2. IRIMI ASHI 3. SHIKKO HO (2) 4. IRIMI TENKAN 5. SHIKKO HO 6. IRIMI TENKAN 7. SHIKKO HO 8. IRIMI TENKAN 9. SHIKKO HO 10. IRIMI TENKAN	A. SABAKI (AWASE) (2) 1. USHIRO TENKAN 2. IRIMI ASHI 3. SHIKKO HO (2) 4. IRIMI TENKAN 5. SHIKKO HO 6. IRIMI TENKAN 7. SHIKKO HO 8. IRIMI TENKAN 9. SHIKKO HO 10. IRIMI TENKAN	A. SABAKI (AWASE) (2) 1. USHIRO TENKAN 2. IRIMI ASHI 3. SHIKKO HO (2) 4. IRIMI TENKAN 5. SHIKKO HO 6. IRIMI TENKAN 7. SHIKKO HO 8. IRIMI TENKAN 9. SHIKKO HO 10. IRIMI TENKAN	A. SABAKI (AWASE) (2) 1. USHIRO TENKAN 2. IRIMI ASHI 3. SHIKKO HO (2) 4. IRIMI TENKAN 5. SHIKKO HO 6. IRIMI TENKAN 7. SHIKKO HO 8. IRIMI TENKAN 9. SHIKKO HO 10. IRIMI TENKAN	A. SABAKI (AWASE) (2) 1. USHIRO TENKAN 2. IRIMI ASHI 3. SHIKKO HO (2) 4. IRIMI TENKAN 5. SHIKKO HO 6. IRIMI TENKAN 7. SHIKKO HO 8. IRIMI TENKAN 9. SHIKKO HO 10. IRIMI TENKAN
IKKYO 一教	MAE OTOSHI 前落とし	FURI TSUKI 振りつき	AIKI GOSHI 合気腰	SUMI OTOSHI 隅落とし	GOKYO 五教	JUJI GARAMI 十字絡み	KOSHI GURUMA 腰車	
KOTEGAESHI 小手道	GENKAI 玉形呼吸	KOKYO NAGE 呼吸投げ	NIKKYO 二教	AIKI OTOSHI 合気落とし	HITI KIME 一時決め	UDE GARAMI 腕絡み	CHUSHIN 中身車	
IRIMI NAGE 入身投げ	TENCHI NAGE 天地投げ	KAITEN NAGE 回転投げ	KAITEN NAGE 回転投げ	UCHI KAITEN 内回転	KIRI OTOSHI 斬り落とし	SEDI GURUMA 背負車	KUBI JIME 首絞	
SHIHÔ NAGE 四方投げ	KAITEN OTOSHI 回転落とし	ZANTO 斬り呼吸	KOKYO NAGE 呼吸投げ	YON KYO 四教	UDE GARAMI 腕絡み	TE GURUMA 手車	GAKU 腕車	
A. DÔJO no KOKORO 道場の心	A. RITSUKEI 立止	A. DAIEN KOKORO 大円呼吸	A. DAIEN KOKORO 大円呼吸	A. KOKORO 心	A. GOMU no KATAE 剛玉の形	A. FURI ZUKU 振りつき	A. KIRI OTOSHI 斬り落とし	
B. MITSU no KOKORO 三つの心	B. ZAREI 在立	B. ZAREI 在立	B. ZAREI 在立	B. ZAREI 在立	B. ZAREI 在立	B. ZAREI 在立	B. ZAREI 在立	
C. KIKYAKI KOKORO 気心の心	C. KIKYAKI KOKORO 気心の心	C. KIKYAKI KOKORO 気心の心	C. KIKYAKI KOKORO 気心の心	C. KIKYAKI KOKORO 気心の心	C. KIKYAKI KOKORO 気心の心	C. KIKYAKI KOKORO 気心の心	C. KIKYAKI KOKORO 気心の心	

スズキ 誠二

Švýcarská Aikikai, Ikeda Masatomi
Swiss Aikikai, Ikeda Masatomi

[illegible]

Tabulka 1 Table 1	Sloupec 1	Sloupec 2	Sloupec 3
Pohyby (posuny) Movements (displacements)	A. TAI (kamae) (pozice) TĚLA (position of the) BODY Hanmi = «jedna strana vpředu» / “one side in front” <i>Hanmi</i> =nestabilní trojúhelník před Vámi <i>Hanmi</i> =instable triangle in front of yourself (see SSKL3)	A. ASHI SABAKI (I) Základní posuny/pohyby nohou (I) Basic displacements/movements of the legs (I) 1. Irimi Ashi (viz / see SSKL3) vstup chodidlem/nohou / to enter with the foot/leg 2. Hakobi Ashi Irimi (stará terminologie /old terminology) <i>Hakobi Ashi Irimi</i> = “ <i>Mae Ashi Irimi</i> ” Například když někdo seká s bokken a přitáhne přední chodidlo a znovu s ním vykročí vpřed, potom provádí v tomto pořadí <i>Yose Ashi</i> <i>Tenkan</i> – <i>Mae Ashi Irimi</i> . For example, when one practices cuts with the bokken and that one brings back the front feet and steps again in front with it, then one does respectively <i>Yose Ashi Tenkan</i> – <i>Mae Ashi Irimi</i> . 3. Tenkan Ashi (viz / see SSKL3) Pohyb otáčením se kolem chodidla / movement by pivoting around the foot 4. Yose Ashi Tenkan (stará terminologie /old terminology) <i>Yose Ashi Tenkan</i> = “ <i>Mae Ashi Tenkan</i> ” Viz vysvětlení <i>Hakobi Ashi irimi</i> . See explanation for <i>Hakobi Ashi irimi</i> .	A. KIAWASE Shomen Uchi (II) <i>Pokračování (I) ve sloupci 1 (tabulka 2), ale tentokrát rozdílné možnosti ztráty rovnováhy způsobené tím, že jsou přítomny tyto útoky.</i> <i>Continuation of (I) in column 1 (table 2), but this time the different possibilities of loss of balance induced by this attack are presented.</i> Jodan Kuzushi <i>Vrchní ztráta rovnováhy (~úroveň hlavy)</i> <i>Upper loss of balance (~level of the head)</i> Chudan Kuzushi <i>Prostřední ztráta rovnováhy (~úroveň břicha nebo slunečního plexusu)</i> <i>Middle loss of balance (~level of the belly or solar plexus)</i> Gedan Kuzushi <i>Spodní ztráta rovnováhy (~úroveň genitálií nebo nohou)</i> <i>Lower loss of balance (~level of the genitals or legs)</i>

Tabulka 2 Table 2	Sloupec 1	Sloupec 2	Sloupec 3
Pohyby (displacements) 			

IKKYO UNDO	TAI no HENKO
YANG IRIMI (vstoupit / to enter) Dlaně směrem « ven » (přístup YANG) / palms to the “outside” (YANG attitude) JODAN	YIN TENKAN (vyhnout se / to avoid) Dlaně směrem « dovnitř » (přístup YIN) / palms to the “inside” (YIN attitude) CHUDAN nebo dokonce GEDAN

Tabulka 3 Table 3	Sloupec 1	Sloupec 2	Sloupec 3
<i>Pády, kotouly</i> <i>Falls, rolls</i>	A. USHIRO UKEMI A/and Han Tachi 3 formy Han Tachi (<i>Han Tachi</i> = « poloviční postoj ») Mluví se zde o prvních třech formách Ushiro Ukemi, které se často na tréninku dělají při zahřívání. 1. forma = IKKYO (horní-spodní), 2. forma = KOTEGAESHI (levá-pravá), 3. forma = IRIMINAGE (zadní-přední). 3 forms of Han Tachi (<i>Han Tachi</i> = "half standing") <i>One speaks here about the 3 first forms of Ushiro Ukemi often done at the warming up in training.</i> 1st form=IKKYO (up-down), 2nd form=KOTEGAESHI (left-right), 3rd form= IRIMINAGE (back-front). B. YOKO UKEMI <i>Pád do strany, 5. forma.</i> <i>Fall on the side, 5th form.</i>	A. HAN TACHI KAITEN UKEMI Mae, Ushiro <i>Pády kotoulem, bez návratu do pozice vestoje (zůstává se v suwari waza)</i> <i>Dopředu, dozadu</i> <i>Rolled falls without coming back to a standing position (one stays in suwari waza)</i> <i>Forwards, backwards</i>	A. KAITEN UKEMI Mae, Ushiro <i>Pády kotoulem z pozice vestoje</i> <i>Dopředu, dozadu</i> <i>Rolled falls from the standing position</i> <i>Forwards, backwards</i> B. TENKAN Ushiro Ukemi <i>Uke používá tuto formu například v shihonage.</i> <i>Uke uses this form in shihonage for example.</i> <i>Jiná interpretace / other interpretation:</i> USHIRO KAITEN UKEMI TENKAN <i>Pád kotoulem vzad, na konci noha vykročí dozadu, logika uniku, vyhnutí se.</i> <i>Backwards rolled fall with the leg stepping back at the end, logic of escaping, of avoiding.</i> IRIMI TENKAN Ushiro Ukemi <i>Uke tuto formu používá například při ireti formě tENCHINAGE z ryotedori.</i> <i>Uke uses this form in tENCHINAGE 3rd form on ryotedori for example.</i> <i>Jiná interpretace / other interpretation:</i> USHIRO KAITEN UKEMI USHIRO ASHI IRIMI <i>Pád kotoulem vzad, na konci vykročí přední noha dopředu, logika vstupu, útoku.</i> <i>Backwards rolled fall with the front leg stepping forward at the end, logic of entering, attacking.</i>

Tabulka 4
Table 4

Útoky

Útoky zařazené pod A vždy obsahují údery. Ty pod B jsou úchopy. Pod C se kombinují úchopy s údery nebo zatažením. Složitost a obtížnost útoků se zvyšuje tak, jak postupujeme tabulkou doprava. Pro popis útoků, viz SSKL3.

Attacks

The attacks classified under A always contain hits. Those under B are grasps. Under C one combines grasps with hits or pulls. The complexity and the difficulty of the attacks increase going to the right of the table. For a description of the attacks, see SSKL3.

Sloupec 1	Sloupec 2	Sloupec 3
A. KIAWASE SHOMEN UCHI <i>Kiawase Shomen Uchi</i> je nejzákladnější útok. Kiawase přirozeně následuje Shomen Uchi; po tom, co jsme seklí Shomen, jde ruka znovu vzhůru do protivníkovi brady. Kiawase Shomen Uchi is the most basic attack. Kiawase naturally follows Shomen Uchi: after having cut Shomen, the hand comes again up to the chin of the opponent. B. KATATE TORI AI HANMI = «úchop jedné ruky na té samé straně (pro uke a tori)». Máme zde dva nejzákladnější útoky, ve zkouškovém programu se objevují nejprve na šesté kyu. Je velice snadné změnit jeden z těchto dvou útoků na ten druhý, jsou si velice podobné. Pro oba útoky platí, že Tori a Uke proti sobě navzájem stojí v Ai Hanmi. = “grasp of one hand on the same side (for uke and tori)”. We have here the two most basic attacks; they appear first in the 6th kyu exam program. One changes easily from one of these two attacks to the other, they are very similar. For both attacks Tori and Uke stand in Ai Hanmi one to each other.	A. KATATE TORI GYAKU HANMI = «úchop protilehlé ruky (zrcadlově)» = “grasp of the opposite hand (mirror)” B. KATA TORI (Mune Tori) Kata : rameno / shoulder Tori nebo or Dori : chytout, uchopit to catch, grasp = «úchop za rameno (za límec)» = “grasp of the shoulder (of the collar)” Při obou útocích stojí Tori a Uke navzájem proti sobě v Gyaku Hanmi (zrcadlová pozice). For both attacks Tori and Uke stand in Gyaku Hanmi (mirror position) one to each other.	A. SHOMEN UCHI = «úder do hlavy» = “strike to the head” B. RYOTE DORI Ryo : obě / both Te : ruka / hand Tori nebo or Dori : chytout, uchopit / to catch, grasp = «úchop oběma rukama» = “grasp of both hands” Dva naprosto přední útoky, přímo tváří v tvář. Two totally front attacks, pure face to face.

Tabulka 5 Table 5	Sloupec 4	Sloupec 5
<i>Pohyby (posuny)</i> <i>Movements (displacements)</i>	A. ASHI SABAKI (II) Základní posuny/pohyby nohou (2. část) Basic displacements/movements of the legs (2nd part). 5. Ushiro Tenkan (viz / see SSKL3) 6. Ayumi Ashi (viz / see SSKL3) B. SHIKKO HO (II) Způsob pohybu po kolenou (2. část) / Way of moving on the knees (2nd part) Irimi, Tenkan (viz / see SSKL3) Stejně definice jako pro posuny vestoje. Same definitions as for the standing displacements. C. SABAKI a/and AWASE (I) Sabaki: základní pohyby/ basic movements Awase : připojit, spojit, upravit / to join, to bring together, to adjust Cvičení ke sjednocení a harmonizaci (sladění) různých částí těla (1. část). Exercises to unify and harmonize (to coordinate) the different parts of the body (1st part). 1. Ikkyo Tori Kaiten Ho Cvičení s partnerem, ve kterém paže udržují nepřetržitý kontakt, kroky: opakovat ushiro ashi irimi – ushiro ashi tenkan – ushiro ashi tENCHIN – mae ashi irimi. Ruce jsou v pozici yang, pokud do partnera vstupujeme, pokud se mu vyvíbáme, jsou v pozici yin. Exercise with a partner where the arms keep a constant contact, the steps: in cycle ushiro ashi irimi – ushiro ashi tenkan – ushiro ashi tENCHIN – mae ashi irimi. The hands yang while entering on the partner, yin when avoiding him/her.	A. SABAKI a/and AWASE (II) Cvičení ke sjednocení a harmonizaci (sladění) různých částí těla (2. část) Exercises to unify and harmonize (to coordinate) the different parts of the body (2nd part). 2. Ukenagashi Nenten Ho (Sankaku) Ukenagashi : pohyb uhnutí obrany se zbraní, kdy stahujeme zpět paže přes hlavu, abychom byli chráněni pod zbraní. Ukenagashi : movement of avoiding/defense with a weapon where one brings back his arms over his head to be protected under the weapon. Nenten Ho: pohyb rukama nahoru a dolů / movement of going up and down with the hands Sankaku: trojúhelník s/with: - Katate Tori Ai Hanmi - Katate Tori Gyaku Hanmi = At už jednoho či druhého z těchto útoků, jedná se o trojúhelníkové posuny chodidel, Nenten Ho rukama, Ukenagashi celými pažemi : uke běhá kolem toriho, je to trochu jako by tori točil lasem (laso = uke!) nad svoji hlavou, = On one or the other of these attacks, displacement in triangle with the feet, Nenten Ho with the hands, Ukenagashi with the arms: uke runs around tori, it's a bit like tori would turn a laso (=the uke!) over his head. 3. Uchikaiten Renzoku Sabaki (Shikaku) Uchi kaiten: protočit se dovnitř v průběhu procházení pod ukeho paží / to go turn inside while passing under the arm of uke. Renzoku sabaki: neustálý opakování se posun / continuous repetitive displacement Shikaku : čtverec / square = Posuny chodidel ve čtverci a procházet opakovaně přes Uchi Kaiten (možné s partnerem či bez něj). = Displacement in square with the feet and passing repetitively Uchi Kaiten (possible with or without partner).

Tabulka 6 Table 6	Sloupec 4	Sloupec 5
<i>Pády, kotouly</i> <i>Falls, rolls</i>	A. SONOBA (HOJO) KAITEN UKEMI <i>Sonoba : na (tomito) místě / on the (at this) place</i> <i>Uke a Tori se vzájemně drží za ruku a uke trénuje tvrdé pády na místě.</i> <i>Uke and Tori hold themselves by the hand and uke trains hard falls on the place.</i>	A. GYAKU ASHI KAITEN UKEMI <i>= zkrřížené kotouly (na opačnou ruku vzhledem k přední noze)</i> <i>= crossed rolls (on the opposite arm to the front leg)</i>
<i>Útoky</i> <i>Útoky zarazené pod A vždy obsahují údery. Ty pod B jsou úchopy. Pod C se kombinují úchopy s údery nebo zatažením. Složitost a obtížnost útoků se zvyšuje tak, jak postupujeme tabulkou doprava. Pro popis útoků, viz SSKL3.</i> <i>Attacks</i> <i>The attacks classified under A always contain hits. Those under B are grasps. Under C one combines grasps with hits or pulls. The complexity and the difficulty of the attacks increase going to the right of the table. For a description of the attacks see SSKL3.</i>	A. YOKOMEN UCHI <i>Úder ze strany na hlavu.</i> <i>Strike on the side on the head.</i> B. KATATE RYOTE TORI <i>= « uchopit ruku oběma rukama »</i> <i>= "to take on hand with both hands"</i> C. USHIRO RYOTE TORI (HIJI TORI) <i>= « Chytit obě ruce (lokyty) zezadu ».</i> <i>= "To grasp both hands (elbows) from behind"</i>	A. CHUDAN TSUKI <i>= « udeřit pěstí do břicha »</i> <i>= "punch in the stomach"</i> B. USHIRO RYO KATA TORI (DAKI KAKAE) <i>= « Zezadu, chycení obou ramen (propletení zezadu) ».</i> <i>= "From behind, catch the both shoulders (interlacing from behind)"</i>

Tabulka 7 Table 7	Sloupec 6	Sloupec 7
<i>Pohyby (posuny)</i> <i>Movements (displacements)</i>	A. SABAKI a/and AWASE (III) <i>Cvičení ke sjednocení a harmonizaci (sladění) různých částí těla (3. část)</i> <i>Exercises to unify and harmonize (to coordinate) the different parts of the body (3rd part).</i> 4. Sogo Sabaki (Maru) <i>Sogo : všeobecné / general</i> <i>Sabaki : základní pohyb / basic movement</i> <i>Maru : kruh</i> s/with: - Katate Tori Ai Hanmi - Katate Tori Gyaku Hanmi KI SABAKI TE SABAKI ASHI SABAKI TAI SABAKI Částečně kruhové pohyby využívající všechny části těla (Ki (energie-duch), Te (ruce), Ashi (chodidla, nohy) a Tai (tělo)), příklad : koteageshi « infinito technique » jak mu Ikeda sensei říkával, tj. nabídnout ruku v ai hanmi aniž bychom ji dali a toto opakovat v neurčeném počtu pořad za sebou předtím, než náhle provedeme techniku. Dalším příkladem sogo sabaki je ten, kdy opakované převráťme úchop ai hanmi (nebo gyaku hanmi) na ushiro ryote dori a naopak. <i>Partially circular movements using all the parts of the body (Ki (energy-spirit), Te (hands), Ashi (feet, legs) and Tai (body)) example: koteageshi “infinito technique” as Ikeda Sensei was used to call it, i.e. to offer the hand in ai hanmi without giving it and repeating this a non definite number of times before suddenly executing the technique. Another example of sogo sabaki is the one where one transforms an ai hanmi (or a gyaku hanmi) grasp repetitively in an ushiro ryote dori one and vice versa.</i>	A. TAI SABAKI (II) <i>Základní posuny/pohyby těla (2. část).</i> <i>Basic displacements/movements of the body (2nd part).</i> Omote Sankaku (Hanmi) <i>Police chodidel, když je tělo v sankakutai omote (nestabilní trojúhelník před V'ami), viz také SSKL3.</i> <i>Position of the feet when the body is in sankaku tai omote (instable triangle in front of yourself), see also SSKL3.</i> Ura Sankaku (Hitoemi) <i>Police chodidel, když je tělo v sankakutai ura (nestabilní trojúhelník za V'ami), viz také SSKL3.</i> <i>Position of the feet when the body is in sankaku tai ura (instable triangle behind yourself), see also SSKL3.</i>

Tabulka 8 Table 8	Sloupec 6	Sloupec 7
<i>Pády, kotouly</i> <i>Falls, rolls</i>	A. TAI HINERI KAITEN UKEMI Hineri: zkroutit / to twist = Katoul popředu ve směru za sebe, když mrštíme svoji paži přes protilehlé rameno (nebo přes to samé rameno), ve výsledku kompletně ve vzduchu překroutíme tělo před tím, než uděláme kotoul. = Forward rolls in backwards direction where one throws his arm over the opposite shoulder (or over the same shoulder), it result that the complete body twists into the air before the roll.	
<i>Útoky</i> Útoky zařazené pod A vždy obsahují údery. Ty pod B jsou úchopy. Pod C se kombinují úchopy s údery nebo zatažením. Složitost a obtížnost útoků se zvyšuje tak, jak postupujeme tabulkou doprava. Pro popis útoků, viz SSKL3. <i>Attacks</i> The attacks classified under A always contain hits. Those under B are grapsps. Under C one combines grapsps with hits or pulls. The complexity and the difficulty of the attacks increase going to the right of the table. For a description of the attacks, see SSKL3.	A. JODAN TSUKI Uderit pěsti do obličej. Punch in the face. B. RYO ERI TORI Chytout rameno s oběma rukama. Catch the collar with both hands. C. KATA TORI MEN UCHI Chytout rameno s útokem (pěstí) do obličej. Catch the shoulder with attack (punch) on the face.	A. KERI Kop. Kick. B. USHIRO KUBI JIME Zezadu, chytíte límec a zápěstí a škrtíte. From behind, catch the collar and the wrist while strangling. C. USHIRO RYOTE HIKIAGE Zezadu, chytíte obě ruce a zatáhnete. From behind, catch both hands while pulling.

Tabulka 9 / Table 9

Tabulka 9 / Table 9					
Sloupec 0		Sloupec 1		Sloupec 2	
A. DOJO no KOKOROE <i>Kokoro</i> : znalost, pravidla, kterých si máme všimnat / knowledge, rules to observe Kibishiku <i>S autoritou, s přesností / with authority, with rigor</i> Tanoshiku <i>s potěšením, se zábavou / with pleasure, enjoying</i> <i>Pod A se tu mluví o doporučeném stavu ducha, který bychom měli mít uvnitř dojo.</i> <i>One speaks here under A. of the most recommended state of spirit to have inside of the dojo.</i>	B. MITSU no KOKORO <i>= tři stavy duše, mysli</i> <i>= three states of soul, of mind</i> 1. Naoki Kokoro <i>Naoki : poctivá / honest</i> 2. Akakuri Kokoro <i>Akakuri : čistá / clear</i> 3. Kiyoki Kokoro <i>Kiyoki : opravdová / pure</i> <i>Je zde popsáno doporučené chování každého aikidoka.</i> <i>One describes here the recommended behaviour of the aikidoka.</i>	A. REI HO <i>Pozdrav vestoje. / Greeting in standing position.</i> <i>Salut à genoux. / Greeting in kneeling position.</i> Zarei B. ZA HO <i>Způsoby sezení. / Ways of sitting.</i> Seiza <i>Sei : správný, přesný / correct, right</i> <i>Za : sednout si / to sit</i> <i>= správný způsob sezení</i> <i>= correct manner of sitting</i> Anza <i>An : pokojně / in peace</i> <i>= sedět pokojně (nohy zkřížené blízko těla (před nimi))</i> <i>= to sit in peace (legs crossed near (in front of) the body)</i>	A. DAIEN KOKYU HO <i>Doi: velký / big</i> <i>En: kruh</i> <i>= dýchání ve velkých kruzích</i> <i>= breathalings in big circles</i> 1. Yo no Te <i>1. forma dýchání, « ruce v Yang ».</i> <i>1st form of breathing, "hands in Yang".</i> 2. In no Te <i>2. forma dýchání, « ruce v Yin ».</i> <i>2nd form of breathing, "hands in Yin".</i> 3. A, UN no KOKYU <i>Dýchání « A UN » nebo OM nebo AUM. Velký nádech ústý na konci dechových cvičení. Symbolizuje to stát se mezi ostatními jedním s vesmírem. „Navázat komunikaci s UFOpy.“ Jak byl Ikeda Sensei zvyklý říkat!!!</i> <i>“A UN” or OM or AUM breathing. The big inhaling through the mouth at the end of the breathing exercises</i> <i>Symbolises among others to become one with the UFOs universe. “To establish communication with the UFOs as Ikeda Sensei was used to say!!!”.</i>	B. FUNAKOGI UNDO <i>Pohyb veslování, část cvičení Tori Fune.</i> <i>Movement of rowing. Part of the exercise Tori Fune.</i> C. FURI TAMA <i>« Zatrásť herkou », část cvičení Tori Fune, kdy třeseme rukama spojenýma před tělem..</i> <i>“To shake the jade”, part of the exercise of Tori Fune where one shakes his joined hands in front of the body.</i>	

Tabulka 10 / Table 10		
Sloupec 3	Sloupec 4	Sloupec 5
Tato oblast tabulky je prázdná. Jedná se o úplnou prázdnost, znamená to, že se všechno děje, je to trénink, nemůže to být definováno! Celá spodní část tabulky "B" popisuje zleva doprava různé části tréninku This area of the table is empty. It's a full emptiness, it's here that everything happens, it's the training, it cannot be defined! All the lower part describes from the left to right the different parts of a training.	A. BOKKEN, JO no Saho Pravidla etikety a způsobu chování s Bokken a Jo. The etiquette rules and ways of behaving with the Bokken and the Jo. B. SUBURI Bokken, Jo Účební cvičení, ve kterých sekáme do prázdná s Bokken nebo s Jo, zatímco si dáváme do souladu několik pohybů mohou a paží. Learning exercises where one strikes in the vacuum with a Bokken or a Jo while coordinating several movements of the arms and legs.	A. GOHO no KAMAE a/and UCHI KOMI Chu Dan Jo Dan Ge Dan Hasso (Kasumi) Waki B. UKE NAGASHI Migi Hidari <i>Kamae : pozice, postoj, držení těla</i> <i>Pět možností střehu. / Five possibilities of guard positions.</i> <i>Opakování několika technik s partnerem, v postoji bez pohybu.</i> <i>Repetition of several techniques with a partner staying without moving.</i> <i>Prostřední střeh, špička zbraně namířená na hrdo partnera.</i> <i>Middle guard position, top of the weapon pointed to the throat of the partner.</i> <i>Úrchní střeh, zbraň nad hlavou. / Upper guard position, weapon over the head</i> <i>Spodní střeh, špička zbraně je ve výšce partnerových kolenou.</i> <i>Lower guard position, the top of the weapon at the height of the partner's knees.</i> <i>Hasso : osm tváří/ eight faces</i> <i>Zbraň nad jedním ramenem, blízko spánku (blízko životně důležitého bodu, který když se zasáhne, naruší zrak oběti).</i> <i>Hasso no Kamae je při práci se zbraněmi pozice Yin (<-> Genkei Kokyu Nage).</i> <i>Weapon over one shoulder, near the temple (near that vital point that if hit disturbs the vision ability of the victim).</i> <i>Hasso no Kamae is the YIN position in the work with weapons(<-> Genkei Kokyu Nage).</i> <i>Obranné pozice, ve které držíme zbraň ze strany u těla, ve výšce boků, směřuje dozadu.</i> <i>Waki no Kamae je při práci se zbraněmi pozice Yang (<-> Tenchinage).</i> <i>Defending position where the weapon is kept laterally to the body, at the height of the hips, pointing backwards. Waki no Kamae is the YANG position in the work with weapons (<-> Tenchinage).</i> <i>Ukenagashi : pohyb uhnutí/obrány se zbraní, kdy stahujeme zpět paže přes hlavu, abychom byli chráněni pod zbraní</i> <i>Ukenagashi : movement of avoiding/defense with a weapon where one brings back his arms over his head to be protected under the weapon.</i> <i>Na pravé straně / on the right side.</i> <i>Na levé straně / on the left side.</i>

Tabulka 11 / Table 11

Sloupec 6	Sloupec 7
A. FURIZUKI <i>Postoj vzatý například z konce prvních pěti bokken kata (Ichi no Tachi – Go no Tachi), kdy otec zastavuje syna svou zbraní, která směřuje dovnitř na syna, synova zbraň to přijímá a směřuje vně.</i> <i>Attitude taken for example at the end of the five first bokken katas (Ichi no Tachi – Go no Tachi), when the father stops the son with his weapon pointing inside on the son, the son's weapon accepting towards outside.</i> SANKAKUTAI <i>Pozice otce, například na konci prvních pěti bokken kata (tělo má nestabilní trojúhelník před sebou, YANG, postoj Tenchinage).</i> <i>Position of the father at the end of the five first bokken katas for example (body with instable triangle in front).</i> HITOEMI <i>Pozice syna, například na konci prvních pěti bokken kata (tělo má nestabilní trojúhelník za sebou, YIN, postoj Genkei Kokyu Nage).</i> <i>Position of the son at the end of the five first bokken katas for example (body with instable triangle behind).</i>	A. AIKI BATTO HO <i>Způsoby tasení meče v Aikido.</i> <i>Ways of pulling the sword out in Aikido.</i> IKKYO no RI <i>Podle principu Ikkyo, = « teorie Ikkyo »</i> <i>According to the principle of Ikkyo, = "theory Ikkyo"</i> KOTEGAESHI no RI <i>Podle principu Kotegaeshi, = « teorie Kotegaeshi »</i> <i>According to the principle of Kotegaeshi, = "theory Kotegaeshi"</i> IRIMINAGE no RI <i>Podle principu Iriminage, = « teorie Iriminage »</i> <i>According to the principle of Iriminage, = "theory Iriminage"</i> SHIHONAGE no RI <i>Podle principu Shihonage, = « teorie Shihonage »</i> <i>According to the principle of Shihonage, = "theory Shihonage"</i> B. AIKI ZAN PO <i>Skupina technik, které mohou být provedeny jediným úderem (sekem), techniky rodiny Shin Ken</i> <i>Group of techniques that can be executed in one unique strike (cut), the techniques of the Shin Ken family.</i>

ZBRANĚ

Zbraně jsou neoddělitelnou součástí tréninku aikidó a pochopení práce se zbraněmi může pomoci proniknout i k pochopení principů technik aikidó. Vyučují se techniky a principy s bokkenem (dřevěná verze katany, samurajského meče), jo (krátká tyč) a tanto (nůž). Výuka zbraní zahrnuje spousty možností a variací, jak lze cvičit – ať už katy, bojové sestavy, odebrání zbraní či kopírování technik, které následně provádíme beze zbraně.

BOKKEN

Mimo nesčetné další aplikace, cvičíme zejména bojové sestavy, které jsou původem od Saito senseie, jednoho z nejlepších žáků O-senseie a zakladatele tradiční školy Iwama ryu:

Ichi No Tachi

Ni No Tachi

San No Tachi

Yo No Tachi

Go No Tachi

Ki Musubi No Tachi

Tachi dori – odebrání meče obráncem

Aiki batto ho – cvičení jednotlivce, který mečem kopíruje techniky aikidó

JO

Mimo nesčetné další aplikace, cvičíme zejména 2 bojové sestavy senseie Ikedy, ať už jednotlivě jako kata anebo ve dvojicích, či obranu proti několika násobnému útoku.

Jo kata senseie Ikedy o 38 prvcích

Mae otoshi – hiki otoshi a jejich variace a mnohonásobný útok

Jo dori – odebrání Jo obráncem

Jo sabaki – obránce používá Jo k obraně proti neozbrojenému útočníkovi.

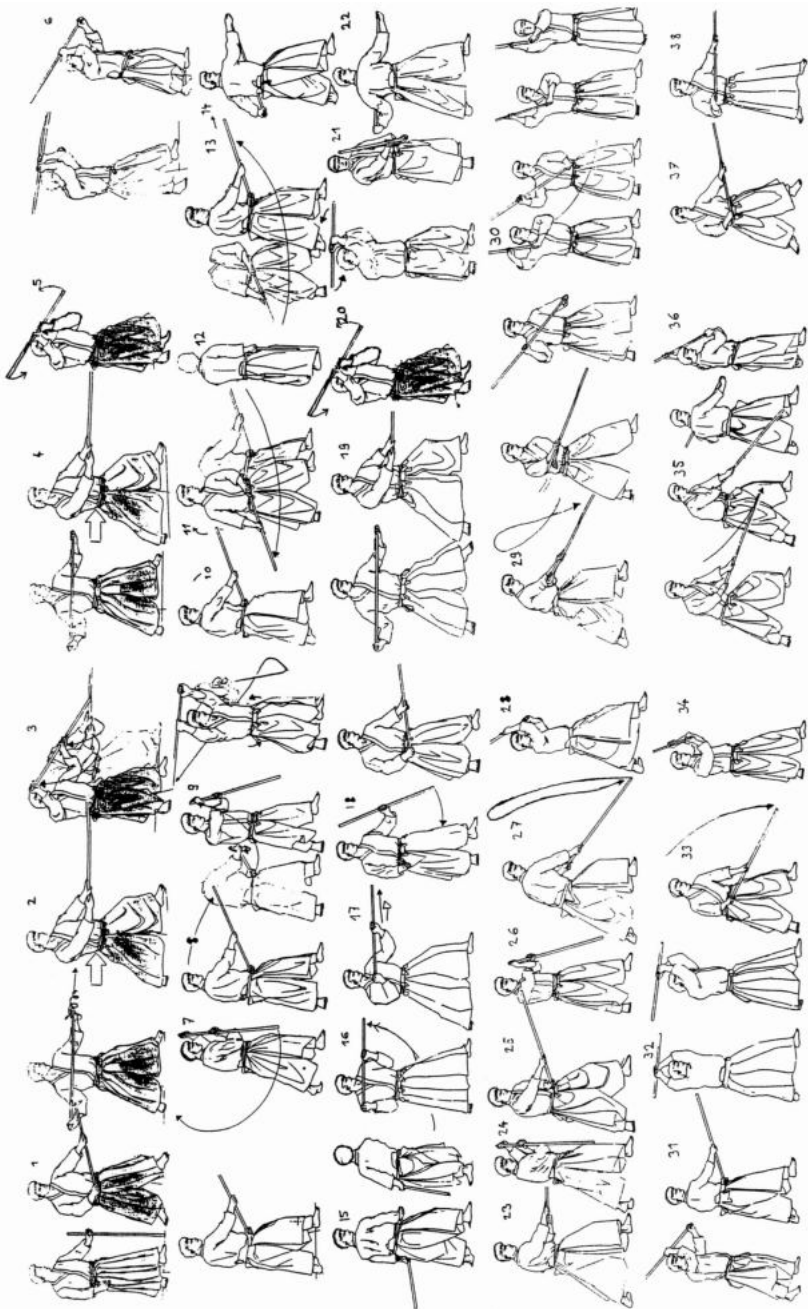
TANTO

Aikidó slouží jako sebeobránné bojové umění a narozdíl od jiných bojových systémů, ať už např. Krav maga, Wing tsun, Karate, Taekwondo atd., nelze jej principiálně zneužít k napadení člověka (přestože kodex všech bojových umění a sportů zakazuje zneužití schopností k agresí). Slouží pouze jako obrana proti napadení útočníkem. Tudíž se aikidó, oproti jiným bojovým uměním či sportům, nesoustřeďuje na boj s nožem, ale pouze na obranu proti noži a jeho odebrání.

Tanto dori – odebrání nože útočníkovi



JO KATA SENSEIE M. IKEDY



HOJO

KASHIMA SHINDEN JIKI SHINKAGERYU- HOJO, ve zkratce HOJO , je japonské bojové umění práce s mečem, jehož kořeny sahají až do 15. století. Při cvičení hojo zažívá člověk vysoký stupeň bojového vyjádření spojeného s hlubokým poznáním zenového buddhismu a filosofie Shinto. Zatímco Ken Jutsu se vyvinulo časem v Kendo za použití ochranného brnění, HOJO nezná rozdíl mezi bojovým uměním a filosofií. Oboje v něm tvoří jednotu.

Všechny pohyby HOJO se provádějí za použití přesných kroků (Unpo) a jsou doprovázené specifickou technikou dýchání (Aun-Kokyu) určenou zvláště pro každou ze 4 kat, jaro, léto, podzim, zima (haru, natsu, aki, fuyu no tachi). Hojo se cvičí v symbolické archetypální dvojici (otec/syn, Uchidachi/Shidachi), což vytváří intenzivní napětí uvolňované při cvičení pomocí dechu a hlasu (Kiai).

Sensei Masatomi Ikeda učil nejenom techniky Aikido, ale byl i velkým mistrem Hojo. Jeho prvky pevně integroval do systému výuky Aikido a obráceně. Jejich propojením vznikl jedinečný systém učení, který pomáhá žákům pochopit stavbu a význam mnoha technik.

Účelem Hojo je "odstranit všechny špatné zvyky a závislosti, které jsme získali během života a obnovit původní čisté a jasné tělo". O tomto těle můžeme přemýšlet jako o naší pravé tváři neboli Mu, o které se zmiňuje Zen.

"O co se s vámi chci podělit, se stalo po letech praktikování, kdy jsem konečně mohl cvičit bez jakéhokoliv přemýšlení. Jednoho dne jsem cvičil a moje tělo se naplnilo energií. Všechno napětí z rukou i z nohou zmizelo a já si uvědomil, že energie jdoucí ven i dovnitř se zcela vyrovnaly. Bylo to, jako kdybych nic nevážil. Později v zenu, když jsem prožíval sámadhi, pozoroval jsem rovnováhu ve své mysli a také moje duchovní energie jdoucí ven i dovnitř se vyrovnaly. Bylo to velmi podobné". (Tekio Sogen Rotaishi, zakladatel Daihonzan Chozen-ji)

Pokud člověk cvičí proto, aby dosáhl osvícení, potká ho na cestě nevyhnutelně mnoho frustrace a beznaděje, protože Cesta je nekonečná. Ale když přijmete život jako každodenní cvičení, se vším co potkáte dobrého i zlého jako následek karmy, a pokaždé znovu a znovu opravíte svůj postoj, dýchání a uvědomění, potom jednoho dne si uvědomíte pravdu, kterou hlásil mistr Dogen: "Cvičení je osvícení, osvícení je cvičení".

Kashima Shinden Jikishinkage-ryū — Hōjō kata

uchidachi ippōnme	haru no tachi hassō happa talken — mokurei bakken ai seigan (chokuritsu ken — suihei ken) kami hanen niōdachi kazashi	shidachi hassō happa
migi naname jōdan	<u>uchi komi</u> jōdan migi hassō	
migi naname yoko ichimonji hidari hassō	hidari muki hitoemi tai atari tate ichimonji jōdan <u>ura uchi</u> ai jōdan <u>uchi komi</u>	
morōde ūkeru	jōdan uchi komi	
oshi komi	ai seigan (chokuritsu ken) shimo hanen niōdachi migi mae naname	
so tai		

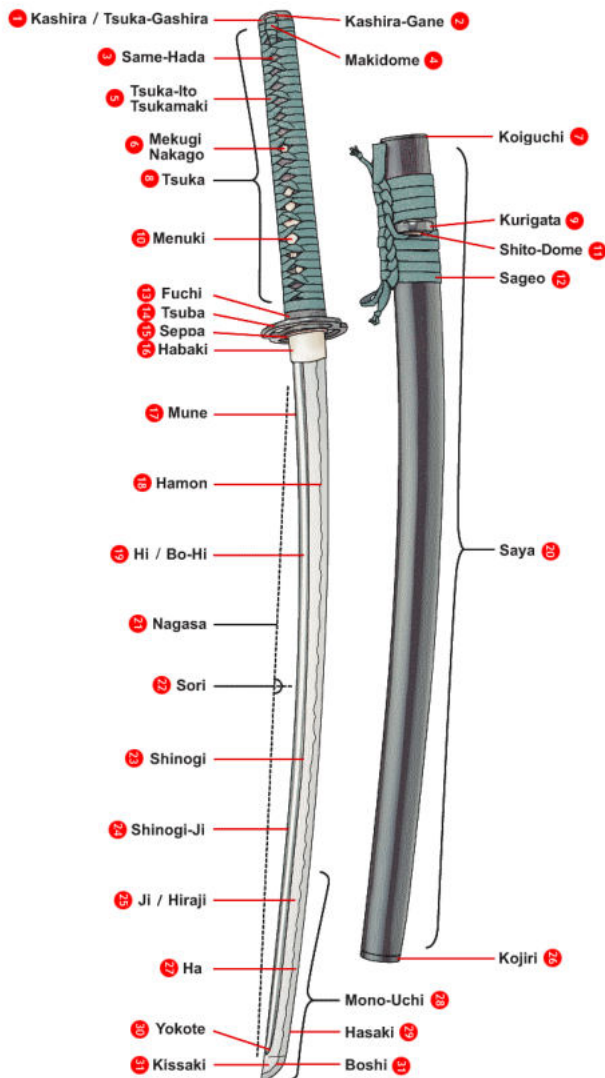
uchidachi nihonme	natsu no tachi itto ryōdan ai seigan (chokuritsu ken — suihei ken) kami hanen niōdachi jōdan	shidachi itto ryōdan
migi hassō	[hi tachi] <u>uchi komi</u> (chokuritsu gedan) ai jōdan <u>uchi komi</u> (chokuritsu shōmen) ai seigan oshi komi migi kasumi migi dai kaiten (migi hassō) <u>uchi komi</u> hidari muki hitoemi tai atari	
migi hassō		
oshi komi	ai seigan (chokuritsu ken) shimo hanen niōdachi migi mae naname	
so tai		

uchidachi sanbonme	aki no tachi uten saten ai seigan (chokuritsu ken — suihei ken) kami hanen niōdachi kazashi	shidachi uten saten
migi naname jōdan	<u>uchi komi</u> hidari muki hitoemi tai atari ai jōdan <u>uchi komi</u> jōdan morōde ūkeru hidari jōdan	seigan migi naname <u>uchi komi</u> hidari kasumi hidari dai kaiten ura uchi ai jōdan <u>uchi komi</u>
oshi komi	ai seigan (chokuritsu ken) shimo hanen niōdachi migi mae naname	
so tai		

uchidachi yonhonme	fuyu no tachi chotan ichimi ai seigan (chokuritsu ken — suihei ken) kami hanen niōdachi jōdan	shidachi chotan ichimi
	[shokō gedan] chokuritsu gedan ai jōdan [sokushin gedan] chokuritsu gedan ai jōdan <u>uchi komi</u> (chokuritsu shōmen) jōdan hidari ashi kiri jōdan migi ashi kiri migi kasumi tsume ai jōdan <u>uchi komi</u>	seigan hidari ashi tome seigan migi ashi tome
oshi komi	ai seigan (chokuritsu ken) shimo hanen niōdachi migi mae naname	
so tai	ai seigan no ken mokurei — talken	

KATANA

Katana je japonský meč, který používali samurajové. Výroba takového meče je v podstatě umělecké dílo a japonští mečíři jsou velmi uznávanými a uctívanými mistry. Jedná se o nejdokonalejší meč, který byl kdy v historii lidstva vytvořen a právem byl chloubou samuraje. Katana se skládá z různých částí a každá nese své typické názvosloví:



OSTATNÍ CVIČENÍ JAKO SOUČÁST AIKIDÓ

GENKI KAI

Gen - zdroj

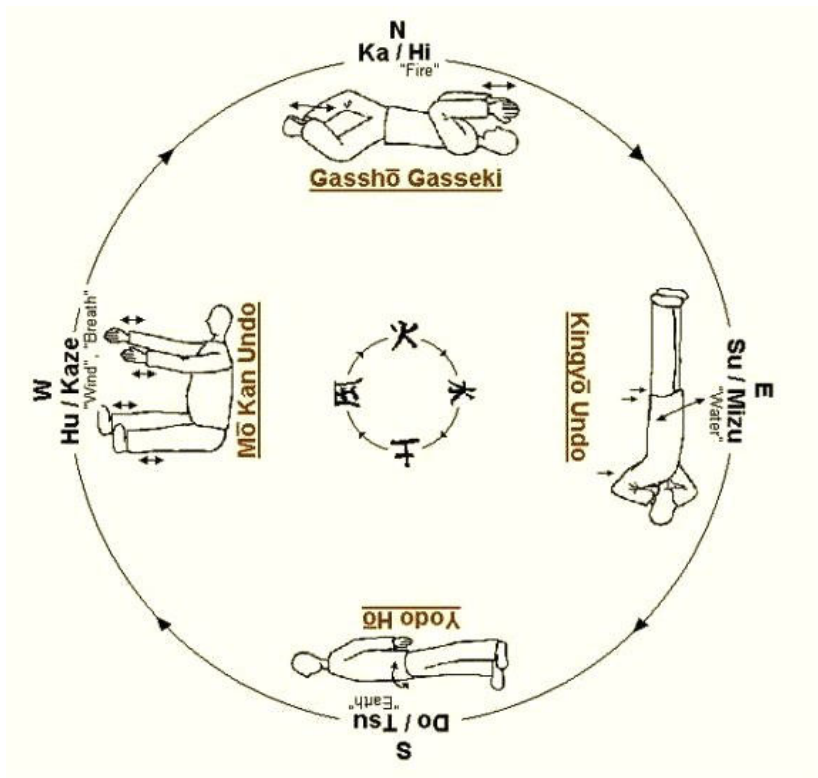
Ki - životní energie

Kai - spojení

Sensei Masatomi Ikeda vytvořil Genkikai jako doplňkovou gymnastiku obnovující toky energie v těle a mysli. Je to jednoduchý koncept cvičení, která se dají snadno naučit a cvičit každý den. Mohou se tak stát obrovským přínosem pro naše dlouhodobé fyzické i duševní zdraví.

Genkikai obsahuje prvky japonského zdravotního systému Nishi, Setai, různá dechová cvičení (Kokyu) a meditační cvičení. Zjednodušeně, Genkikai podporuje přirozenou sílu a vitalitu:

- 1.kostí
- 2.šlach a svalů
- 3.krve a lymfatického systému
- 4.dechového ústrojí
- 5.zažívacího a trávicího ústrojí
- 6.močových cest
- 7.endokrinních žláz
- 8.pohlavních orgánů
- 9.nervového systému
- 10.smyslových orgánů
- 11.hlasového ústrojí



MERIDIÁNOVÁ ROZCVIČKA MAKKO-HO

Cvičením těchto cviků neposilujeme svaly, ale uvolňujeme energetické dráhy tak, aby plynule proudila energie, nedocházelo k energetickým blokům, a tím dále i k problémům jednotlivých orgánů ležících na energetických drahách. Pravidelným cvičením předcházíme únavě, případně nemoci. Každá energetická dráha ovlivňuje i pohybovou soustavu, která se nachází v blízkosti dané dráhy.

1) Prvek: KOV

Meridián - Plíce (3. - 5. hod.)

Tento cvik se může cvičit i ve stoje. Za zády zaklesněte palce do sebe, co nejvíce se snažte zapažit s nataženými rukama. V tomto protažení setrvejte a uvolněte se v něm. Soustředte se na nádech do hrudníku, procitíte naplnění plic i celého těla.

Prodýchejte dráhu z hrudníku po vnitřní straně paže k palci.



Meridián - Tlusté střevo (5. - 7. hod.)

Za zády propleťte prsty a propněte ukazováky, v předklonu zapažte ruce co nejvýše. Soustředte se na výdech a uvolnění v horních i dolních končetinách. Kdo nemůže zpočátku provádět předklon, protahuje paže co nejvíce do zapažení, zvedá je nahoru a současně

se protahuje do hrudního záklonu. Důležité je propnutí paží v loktech.



2) Prvek DŘEVO

Meridián - Žlučník (23. - 01. hod.)

Posadte se s nataženými nohama co nejvíce rozkročmo, a proveďte úklon se zapažením. Horní rameno tlačte dozadu. Procíťujte tah po straně těla.



Meridián - Játro (01. - 03. hod.)

Sedněte si roznožmo s nataženýma nohama co nejdále od sebe, záda rovně. Dle možností rovný předklon, procitujte tah na vnitřní straně končetin.



3) Prvek ZEMĚ

Meridián - Žaludek (7. - 9. hod.)

A) Pro začátek - procítit tah na přední straně těla i dolních končetinách .



B) k protažení (pokročilí) - sed mezi paty, chodidla vytočte ven a položte se na předloktí .



Meridián - Slezina (9. - 11. hod.)

Kolena od sebe, ruce za záda, zakloňte se dle svých možností, vytrénovaní jedinci se položí až na záda, bedra i kolena na zemi.



4) Prvek VODA

Meridián - Močový měchýř (15. - 17. hod.)

V sedu natáhneme nohy, předkloníme se a chytíme rukama shora za chodidla, kolena zůstávají natažená. Zůstaneme v krajní poloze a prodýcháme. Procitujeme svaly (dráhu) podél páteře a na zadní straně dolních končetin.

močový měchýř



Meridián - Ledviny (17. - 19. hod.)

Záda srovnáme, hlava je rovně - prodloužení páteře, ruce na vnitřní straně chodidel, malíčky směřují vzhůru (pokud to jde, je malík v bodě L1). Procitujeme vnitřní stranu nohou a přední stranu trupu.

ledviny



5) Prvek OHEŇ

Meridián - Srdce (11. - 13. hod.)

V sedu, plosky nohou k sobě a paty přitáhneme co nejbližše k tělu. Prsty rukou obejmeme chodidla. Propneme paže a narovnáme páteř, procitujeme vnitřní stranu paží k malíku.



Meridián - Tenké střevo (13. - 15. hod.)

Chodidla dáme dále od těla, hluboce se předkloníme. Procitujeme a prodýcháme oblast lopatek a vnější stranu paží až k malíku.



6) Prvek OHEŇ

Meridián - Ochránce srdce (19. - 21. hod.)

Sedneme si do tureckého sedu, narovnáme páteř a povytáhneme hlavu. Upažíme, dlaně vpřed - mírně nahoru. Procitujeme vnitřní stranu paží až k malíčku.



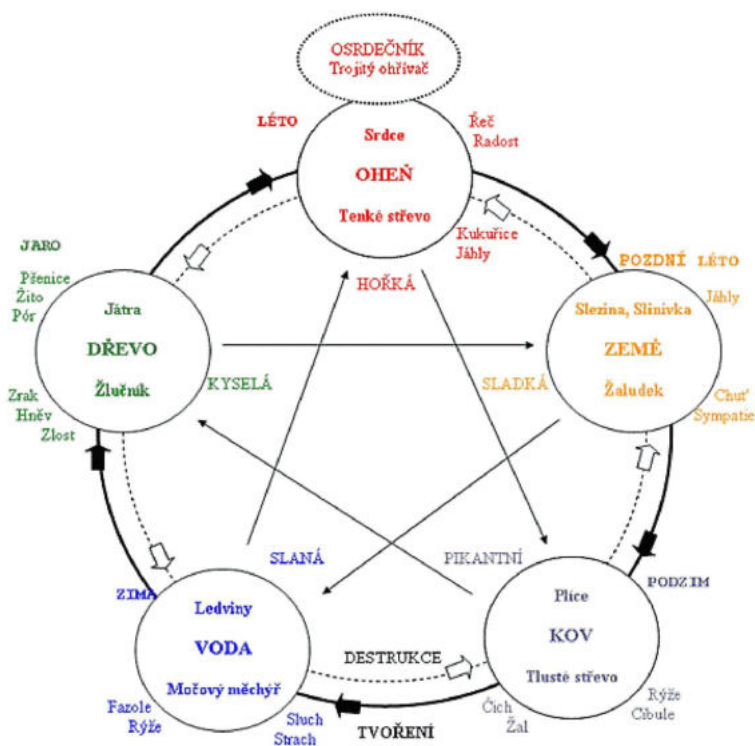
Meridián - Trojitý ohříváč (21. - 23. hod.)

Turecký sed, překřížte paže před tělem, dlaně položte na kolena a hluboce se předkloňte. Tlačte kolena proti dlaním. Procitujte tah na vnější straně horních končetin od ramen k prsteníku.



Procvičování celé sestavy je nejvhodnější, protože přispívá k celkové harmonizaci. Tato cvičení se provádí tak, že zaujmeme popsanou polohu a protáhneme se v ní jak nejvíc můžeme. Setrváme v protažení a pokusíme se v něm uvolnit. Čím více se uvolníte, tím více se protáhneme. Prodýchejte a pomalu se vraťte do výchozí polohy.

Cviky jsou seřazeny dle čínského pentagramu tak, že předchozí cvik kontroluje a řídí cvik další v pořadí.



BIOTAIISO (součást Setai)

Pořadí cviků je důležité a mělo by se zachovat .

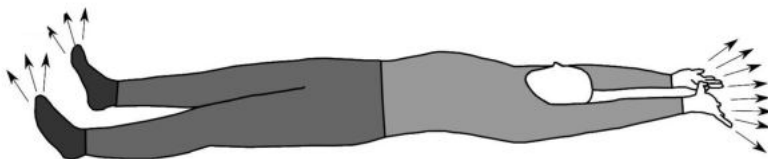
1. Lehněte si na záda a uvolněte se, uvědomujte si kontakt se zemí.



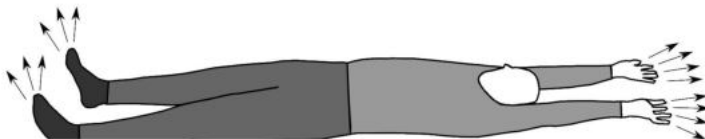
2. Dýchejte do břicha: nádechem naplňte břišní dutinu, udržujte nafouknuté břicho po dobu tří nebo čtyř srdečních tepů (nebo tři až čtyři vteřiny), potom vydechněte a uvolněte břicho. Opakujte čtyřikrát.



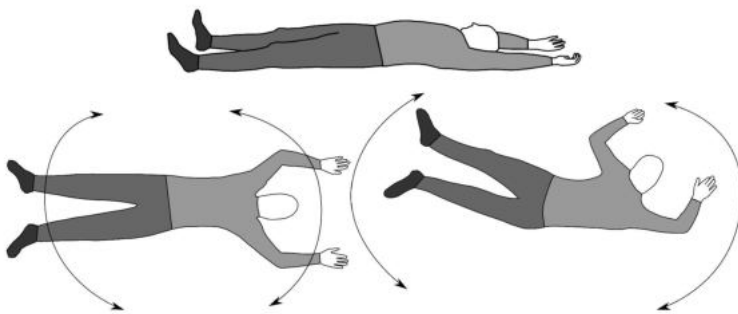
3. Nadechněte se s rukama nataženýma nad hlavu. Vzduch udržujte ve svém centru a ruce natáhněte co nejvíce, s pocitem napětí v nohou, které musí být také natažené, ale bez toho, že byste prsty přitahovali k hlavě, ani nezvedejte paty ze země. S výdechem vše uvolněte. Opakujte čtyřikrát.



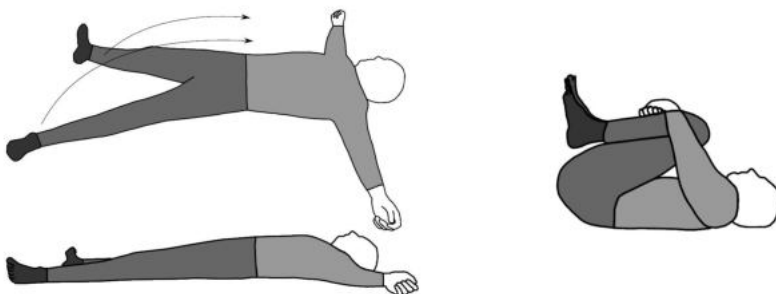
Můžete spojit palce u rukou (jako nahoře).
Nebo prostě natáhněte paže souběžně (jako dole).



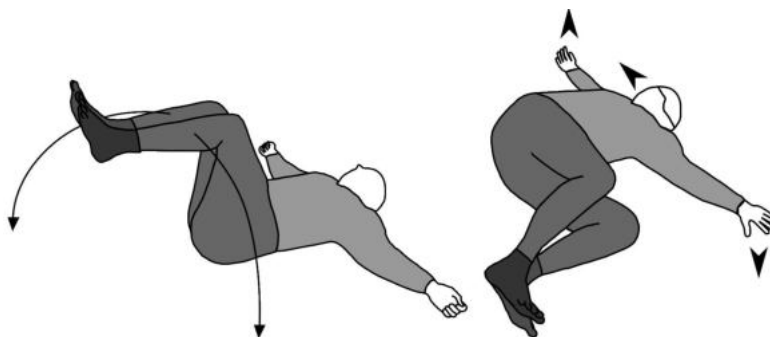
4. Ležte na podlaze a kývejte se zleva doprava (začněte vlevo). Ramena a paže udržují stálý kontakt se zemí. Dýchání je uvolněné. Vydechujte, když opouštíte osu těla a nadechnutí se, když se k ní vracíte. Čtyřikrát doleva a doprava.



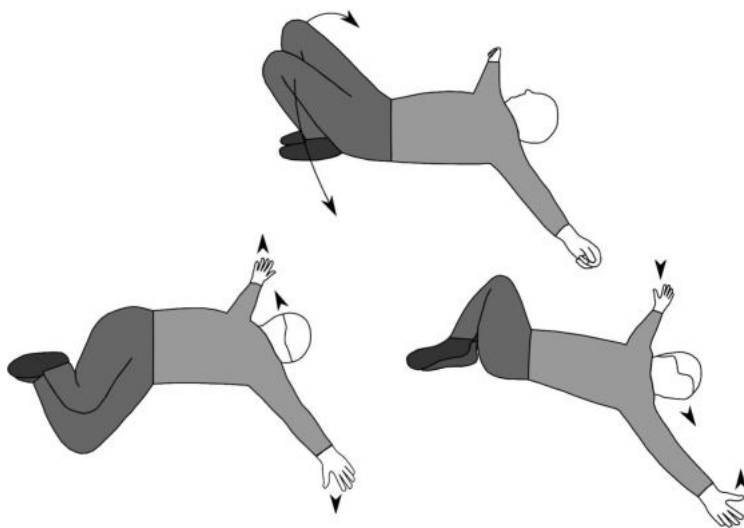
5. S nádechem přitáhněte kolena k břichu. Vzduch udržujte ve svém centru, ruce objímají kolena (hlava spočívá na zemi). Vše naráz úplně uvolněte. Opakujte čtyřikrát.



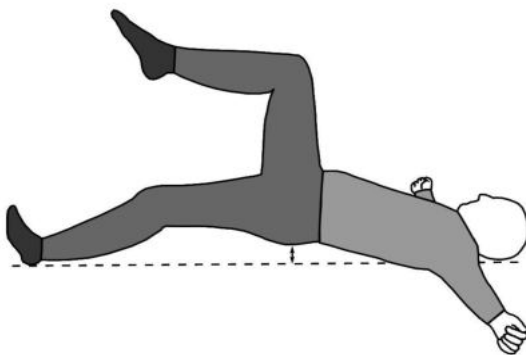
6. Lýtka horizontálně, (kolenní kloub tvoří pravý úhel), záda udržujte na zemi, vydechujte, když spouštíte spojené nohy dolů, vdechujte, když se vracíte zpět do středu. Začněte doleva. Hlavu otáčejte vždy na opačnou stranu, než kam spouštíte nohy. Dlaň ruky, na kterou se díváte, je otočena k nebi, druhá ruka je otočená do země. Pokud možno udržujte kolena a kotníky spojené. Čtyřikrát doleva a doprava..



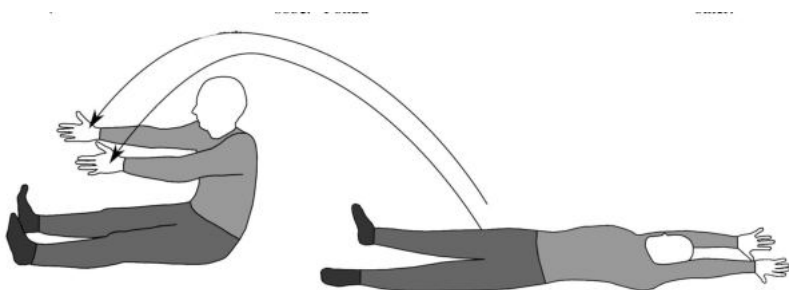
7. Paty přitáhněte k zadku, záda udržujte na zemi, vydechujte, když spouštíte spojená kolena dolů, vdechujte, když je zvedáte zpět do středu. Začněte doleva. Hlavu otáčejte vždy na opačnou stranu, než kam spouštíte nohy. Ruka, na kterou se díváte, je otočena dlaní k nebi, druhá ruka je otočená do země. Čtyřikrát doleva a doprava..



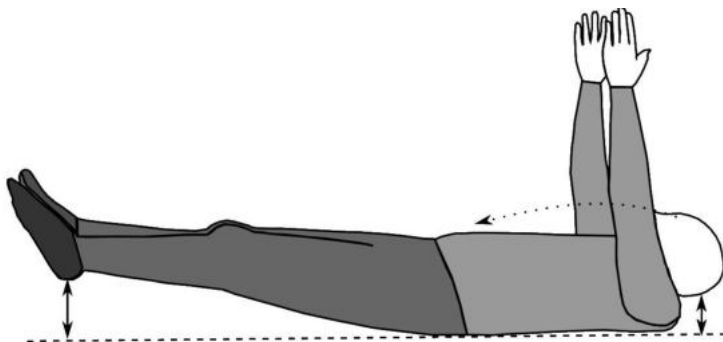
8. Vleže na zádech zvedněte jednu nohu ohnutou v koleni do pravého úhlu, prohněte se zvednutím boků. Spočíváte jen na jedné patě a obou ramenou. S výdechem vydržte co nejdéle. Začněte zvednutím levého kolene. Cvičení opakujte dvakrát nalevo a dvakrát napravo.



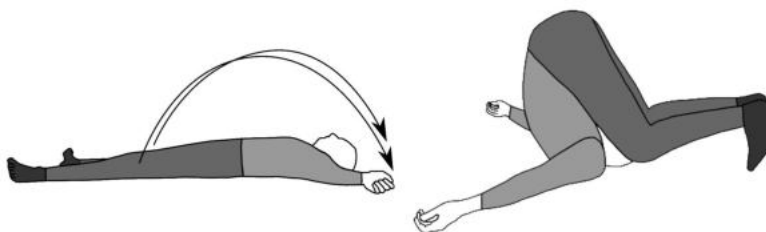
9. Začněte s rukama nataženýma nad hlavou, čtyřikrát zvedněte pomalu trup nahoru a dolů, dlaně navzájem obrácené k sobě. Pokud možno udržujte rovná záda .



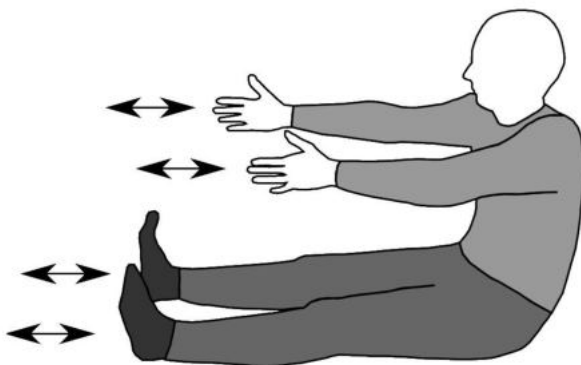
10. Dvakrát zvedněte paty (asi 20 cm) a hlavu (ale boky a ramena zůstávají v kontaktu se zemí) a udržujte tuto pozici asi 10 vteřin, dýchejte normálně. Dívejte se směrem ke svému pupku. Když se začne tělo třást, všechno uvolněte.



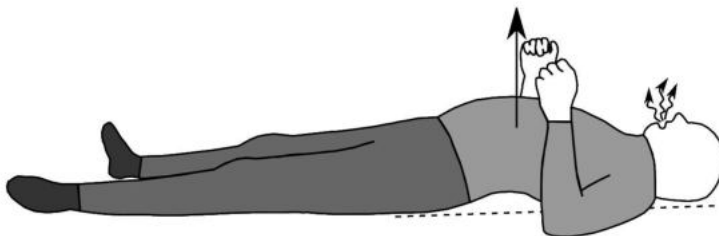
11. Vleže na zádech dvakrát zvedněte nohy do vzduchu a položte je za hlavu (dobré pro krční páteř).



12. Vsedě chodte pohybem boků, ruce natažené, nohy natažené, 12 «kroků» dopředu, 12 «kroků» dozadu. S nohama na šířku ramen (nohy jsou trochu od sebe).



13. Dvakrát se s výdechem ústy prohněte a nadzvedněte hrudník, sevřené pěsti, předloktí svisle. Dobré pro obnovu energie.



14. Uvolnění energie – relaxace

14. Uvolnění - relaxace.



Kokjů sorend

Dechová cvičení podle senseie Hiroši Tady
a vysvětlení Michele Quarantý

Kokjů sorend je sestava devíti za sebou jdoucích cviků, které se cvičí po základním prodýchání. Sestava se cvičí nejlépe ráno nebo na začátku delšího, intenzivního tréninku. Celé cvičení dodává hodně energie, rozšiřuje kokjů těla a projasňuje náladu. Nedoporučuje se cvičit pozdě večer – probouzí a špatně se po něm usíná.

Základní výchozí pozici je stoj s nohama od sebe, na šířku ramen, kolena mírně povolena, špičky směřují přirozeně před sebe. Stojíme rovně, jakoby nás někdo táhl vzhůru za vlasy na temeni hlavy. Ruce volně podél těla, hrudník zešířka otevřený, lopatky u sebe.

Dýchá se pomalu, nosem a podle toho, jak se člověk sám cítí. Mezi jednotlivými cviky se nedělá žádná dechová pauza, celá sestava se cvičí najednou. Při výdechu si vždy představujeme, že vydechujeme středem dlaní a chodidel, a že jimi vysíláme energii, naše kokjů. Po správném cvičení jsou ruce i nohy zahřáté, teple a mírně vlhké, a na tatami zůstávají otisky nohou, ze kterých lze „číst o nás samých“.

Cviků se buď třikrát za sebou každý cvik (což je nejlepší) nebo celá sestava po jednom cviku a třikrát se opakuje.

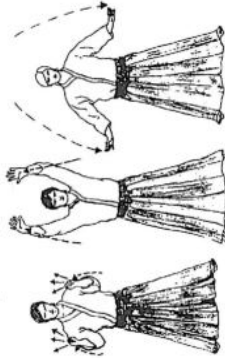
Zahájení cvičení - výpony

Osmkrát pomalý výpon – nádech nosem, zpět na paty – pomalý výdech. Paty se při sestupu stykají, ale nikdy se nemají plně dotknout země, váha by měla zůstat na špičkách. Celkové se soustředíme do hara. Po osmém výponu malým výskokem roznůžeme na šíři ramen do základní pozice a začneme vlastní sestavu.

1. Nádech k nebi

Předpřažením do vzpažení se nadechujeme. Ve vzpažení začneme svírat prsty v pěst, a to od malíčku k palci, a při tom rozpažováním pokrčujeme až do upažení, lokty ze stran u hrudniku, lopatky hodně u sebe, pěsti u ramen. Zároveň zadržujeme dech, stlačíme vzduch do hara a přebýtek, zhruba 20 procent vydechujeme.

Prevedeme pokrčené paže před hrudník, lokty k sobě, pořádek zadržovaný dech. Chvilku vydržíme – čekáme na svůj vnitřní impuls. Pak prudce vytřeme paže do vzpažení a rozevíráme prsty od malíčku k palci. Končíme pomalým výdechem vedeným pažemi ze vzpažení, přes předpažení až do připažení.



2. Dlouhý výdech

Po dokončení posledního výdechu z předchozího cvičení začneme nadechovat a současně zvedáme paže před sebe do výše břicha, ruce zatínáme v pěst, mírně rozpažujeme. Při dokončení nádechu zadržíme dech, 20 procent vzduchu vypustíme a dech stlačíme do břicha. Ruce máme v pěst, s palci uvnitř, paže mírně rozpažené před sebou ve výšce břicha, pěsti směřují dlaněmi ven jako při dávání.

Chvilku zadržíme dech a poté začneme pomalu nosem vydechovat dlouhý stálý proud vzduchu. Na konci výdechu rozevíráme pěsti a vydechujeme poslední zbytky vzduchu tlakem, přičemž nás tělo samo nutí k mírnému předklonu. Čítíme teplo v dlaních.

Toto cvičení z nás dostává všechny vzduch do poslední kapky, obnovuje nás a přináší energii a radost.

3. Proklepávání hrudniku

Po dokončení výdechu z předchozího cvičení začneme opět nadechovat, přičemž vedeme ruce dlaněmi u sebe od první čáry neboli od rozkroku, hlazením přes břicho až na hrudník, kde dokončíme nádech za pomoci tří odstředivých kruhových pohybů rukama s dlaněmi položenými na hrudník. Hrudník přitom rozevíráme a uvolňujeme ramena. Po posledním kroužku zastavíme ruce s dlaněmi na prsou, hrudník hodně otevřený. Dech stlačíme do břicha a 20 procent vzduchu vypustíme.

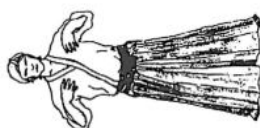
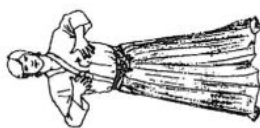
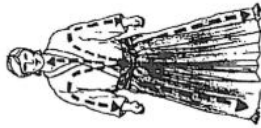
Se zadržným dechem začneme prsty proklepávat hrudník v okolí hrudní kosti až po klíční kosti. Jakmile začneme pociťovat, že nám dochází dech, zastavíme prsty na hrudniku a vysíláme ruce do vzpažení. Mírným přektřžením rukou nad hlavou a výponem počinaje začneme vydechovat, ruce klesají ze vzpažení do upažení až do připažení, přičemž sestupujeme zpět na paty.

Toto cvičení uvolňuje tvořivou energii a přináší řešení i tam, kde jsme si dosud nevěděli rady.

4. Plácání do prsou – „Já, já, já“

Podobné cvičení jako předchozí. Po posledním výdechu začneme nadechovat, přičemž vedeme ruce dlaněmi třikrát po hrudniku od středu, přes prsa až do podpaží. Při posledním pohybu rukou zadržíme dech, vydechujeme přebytké množství a stlačíme vzduch do břicha.

Se zadržným dechem se třikrát silně plácáme do hrudniku otevřenými dlaněmi. Naposled zastavíme dlaně na hrudniku, vytřeme ruce nad hlavu a přektřžením rukou doprovázeným výponem začneme opět pomalu vydechovat, ruce přes upažení až do připažení.

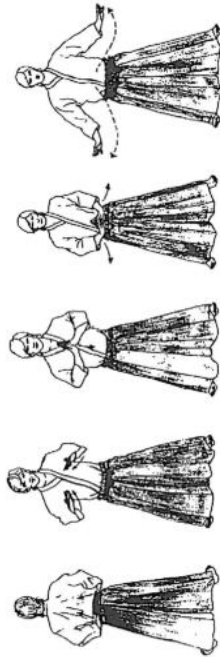


5. Masáž zad

Ruce v bok, palce zezadu spojit na páteři, prsty ukazováčkem pod žebry. S nádechem lineme ruce nahoru do podpaží, palce jedou co nejdele po páteři, prociťujeme svaly zad a žeber. Děláme vlastní automasáž zad. Ruce jedou co nejvýše, až je možné přejít palci do podpaží, dlaně na prsou směřují k sobě.

Prudce tlesknutím spojíme dlaně před hrudníkem, zároveň zadržíme dech, stlačíme vzduch do hara a vydechne přebytných asi 20 procent vzduchu. Žáda teď máme kulatá, jako bychom na nich měli křídla. Se zadrženým dechem vedeme spojené dlaně dolů k bříchu a stoupáme na špičky, až před bříchem ruce rozpojíme a pomalu začneme vydechovat a klesat na paty, přičemž vedeme ruce obloukem do připravení a otevíráme hrudník.

Cvik masíruje, protahuje, uvolňuje a prokrvuje svaly zad.



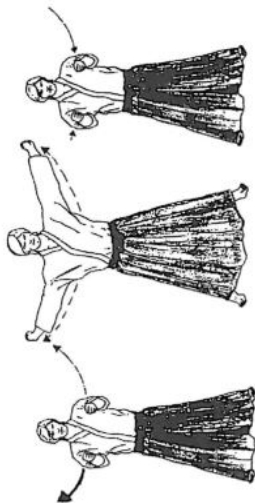
6. Rozpažování

Po posledním výdechu začínáme s nádechem předpažovat do výše ramen, ruce v pěst, palce uvnitř. S vypuštěním 20 procent vzduchu zasadíme hodně ramena dolů a dozadu, ruce vodorovně a rovnoběžně před sebou na šířku ramen.

Se zadrženým dechem třikrát prudce rozpažíme a vrátíme. Důležité je mít volná zápleť a rozpažovat povýš, až za hrudník. Po třetím rozpažení a vrácení do předpažení opět povysadíme

paže z ramen vpřed a s výdechem a otevíráním pěstí předpažením připravujeme.

Tento cvik otevírá, protahuje, prociťuje prsní svaly, uvolňuje svaly rukou, ramen a prsou.



7. „Židlíčka“

Po výdechu z posledního cviku roznůžeme a to tak, že nejprve otevřeme paty, pak špičky, paty, špičky, až máme zeširoka roznožen (postup je stejný jako např. v hodžó, pro ty, co ho znají). Zároveň pokrčujeme kolena a upažujeme poníž, otevřené dlaně směřují k zemi. Po celou dobu tohoto roznůžování nedýcháme. Jsme v podřepu roznůženi, ruce u kolén s otevřenými dlaněmi směřujícími k zemi.

S nádechem začneme chodit stejným způsobem vracet k sobě, setráváme ale v podřepu, až se paty i špičky paralelně seklají. Zároveň spojujeme paže, přitom zavíráme ruce v pěst, až jsou paže před tělem, zhruba rovnoběžné se stehny. Nádech končí v pozici jakési „židlíčky“.

Zadržíme a stlačíme dech do břícha a vypustíme přebytný vzduch. Cítíme tlak v hlavě a tah v zádech. Vydříme, čekáme na svůj vnitřní impuls. Začneme vydechovat, rozevřít dlaně a stejným způsobem roznůžovat. Končíme opět v podřepu roznůženi.

8. „Svišť“

Po posledním předchozím cviku již neroznůžujeme do podřepu, ale vrátíme se zpět do základní polohy. Začneme se zhluboka nadechovat, zároveň předpažujeme poníž, ruce zatínáme v pěst, dlaně vzhůru, mírně rozpažení. Začátek je stejný jako u cviku č. 2. Na konci nádechu stlačíme vzduch do hara, vydechne přebytný vzduch a pevně se vrátíme dlaně, palce uvnitř.

Polkneme, a jako svišť začneme sešpulenými rty mezi zuby vyrazet vzduch přerušovaným proudem před sebe. Při těchto výdechích se již nenadechujeme, výdechy vyrážáme až z hara, cítíme, jak se zapojují břišní svaly.

S posledními výdechy otevíráme dlaně před sebe jako když dáváme, cítíme, jak se nám mohou zahřívají dlaně. Tímto svištěním ze sebe vytlačíme poslední kapky vzduchu, což nás nutí se mírně předklonit.

9. Kiai

Poslední cvikem je výkřik, tj. kiai „VVEEE“. Kiai přichází ve správném okamžiku po zadržení dechu a prudce jim vyrazí energii k do nekonečna. Správně vyražený výkřik je schopen odhodit nepřítele do vzdálenosti několika metrů nebo překonat velmi velkou vzdálenost.

Po posledním „svišť“ se zhluboka nadechne stejným způsobem jako při něm, uvolněná kolena, paže v mírném pokrčení, a předpažení poníž. Ruce svíráme v pěst,

dlaně pevně sevřené, natočené před sebe, palce uvnitř. Po nádechu vypustíme přebytečný vzduch a dech stlačíme do hara.

Necháme energii a dech proudit tělem, snažíme se je cítit. Ve správném okamžiku, který se záhy naučíme poznávat, vyrazíme z hara mohutný a hlasitý kiai „VVEE“, které směřuje do nekonečna. Výkřik je poměrně krátký a ostrý, připomíná nečekané štěknutí psa za plotem. Celým tělem přitom projede proud očišťující energie, cítíme teplo až v hlavě, v chodidlech, v rukou.

Kiai je možné provádět i jako tzv. „tiché“, což znamená, že nevykřikneme nahlas, ale pro sebe, potichu, nicméně stejně silně. Toto je vhodné někdy na veřejnosti, nemáme-li příležitost si „štěknout“ pěkně nahlas.

10. Dokončení

Pomalu otevíráme dlaně a s mírným předklonem dokončíme výdech zbytku vzduchu. Cítíme obrovskou úlevu a radost, buší nám srdce, je nám teplo a dobře.

Přinožíme. Upažením do vzpažení se nadechneme, spojíme ruce otevřenými dlaněmi nad hlavou a pomalu vydechujeme, přičemž vedeme spojené dlaně jako při motylbě kolem obličeje až před hrudník do oblasti srdeční čakry. Výdech přitom vedeme do dlaní, které se ještě více zahřívají. Toto je moment hledání vnitřních bloků a jejich vědomého uvolňování.

V této pozici můžeme setrvat, jak dlouho je nám libo a procítovat sjednocení těla prostřednictvím dechu a ki s vesmírem, přírodou, nebem a zemí. Je to okamžik velkého míru sám se sebou i s celým světem kolem nás.

Na závěr vedeme ruce s výdechem zpět k zemi, vyklepeme prsty, uvolníme postoj a můžeme začít cvičit další cvičení (na tréninku nejčastěji „Eej ho, Eej sá“) nebo se vrátit zpět do života a jít třeba do práce nebo do školy.

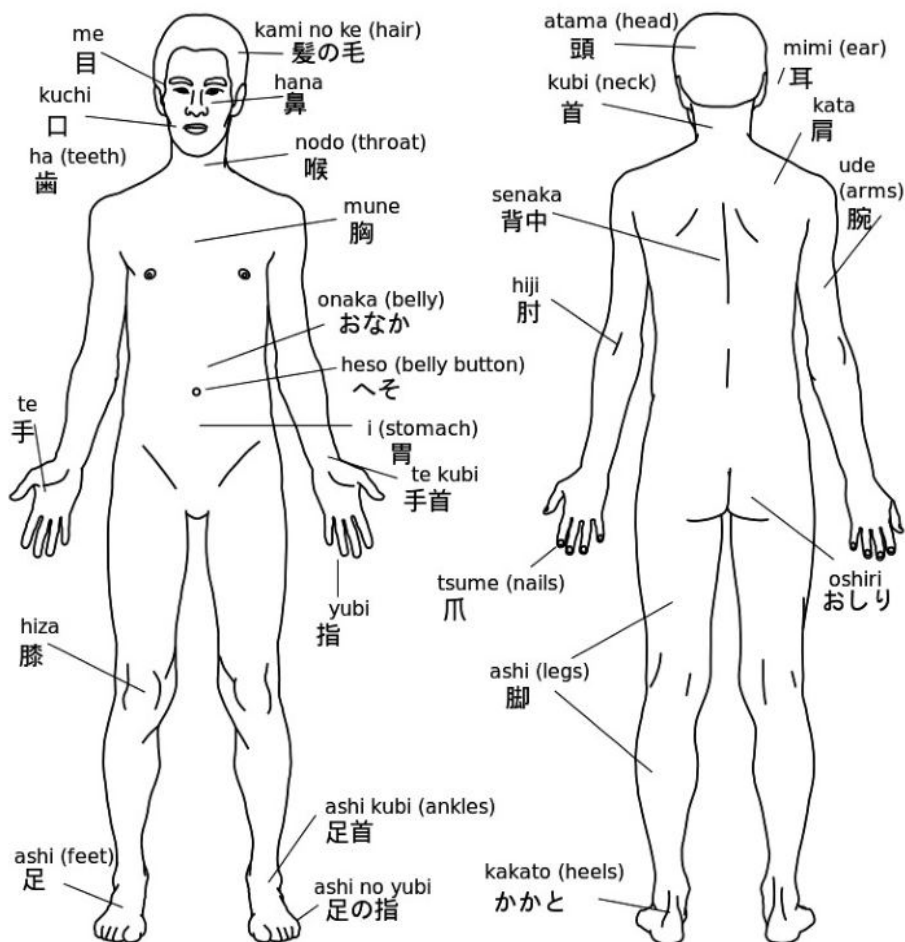
Ať se vám dobře cvičí a cvičení vám přinese hodně uvolnění, energie a radosti.

© Halka Baláčková, 2. kjú, *Aikido Ikeda Dojo* Praha, listopad 1999

Poznámka redakce: Tato dechová cvičení se v Čechách cvičila od roku 1987, tj. od první stáží aikidó v tehdejší Československu, kterou vedl žák senseie Tady pan Giorgio Veneri z Itálie. Cvičení postupně upadla v zapomnění, tak jak aikidisté přejímali didaktické systémy jiných učitelů. Pro několik účastníků každoročních letních škol senseie Tady v Saignelegier i pro účastníky stáží senseie Veneriho v Praze (po přestávce opět každoročně od roku 1996) bude snadné text, jistě „pro neznalce technicky náročný“, v praxi si vychutnat a „neznačům“ pak umožnit lépe dechová cvičení zacvičit a pochopit. Rozhodně stojí za to!

SLOVNÍK

LIDSKÉ TĚLO (KARAGA)



SLOVNÍK

BOJOVÁ UMĚNÍ A ZNÁMÉ OSOBNOSTI

Transkripce	Význam	Kandži
AIKI.DŽUCU	Systém bojových umění využívajících AIKI, předchůdce Aikidó	合気術
AIKIDÓ	"Cesta harmonie ducha", bojové umění zdůrazňující harmonii s protivníkem	合気道
DŽÚ.DÓ	Dosl. "jemná cesta" - japonské bojové umění bezezbraně	柔道
DŽÚ.DŽUCU	Dosl. "jemné umění" - japonské bojové umění bezezbraně	柔術
KEN.DÓ	Dosl. "cesta meče" - moderní japonská forma výcviku boje s mečem	剣道
KISSHOMARU UEŠIBA	Jméno syna zakladatele Aikidó	守央植芝
MORIHEI UEŠIBA	Jméno zakladatele Aikidó	盛平植芝
SUMÓ	Dosl. "bránit se" - japonský národní sport	相撲

OBEČNÉ TERMÍNY

Transkripce	Význam	Kandži
AI	Harmonie, jednota, souhlas	合
AIKI	"Setkání ducha", princip spolupráce	合気
AIKIDÓKA	Člověk, který se věnuje Aikidó	合気道家
AIKIKAI	Mezinárodní organizace rozvíjející Aikidó	合気会
AWASE	Splynutí, předběhnutí partnerova pohybu svým vlastním - dotýčný vlastně zareaguje ještě před útokem	合わせ
DÓ	Zvláštní cesta (směr) duševní a fyzické očisty; životní cesta	道
DÓDŽÓ	Tréninková hala, tělocvična, prostor pro cvičení - doslova "místo, kde je cesta praktikována".	道場
DORI	Sebrání, uzmutí, uchopení - možná a totožná varianta slova je i TORI (KATA DORI / KATA TORI).	取り
DŽUCU	Technika, umění	術
FUNAKOGI UNDÓ	"Veslování" - průpravné cvičení. Stejný význam jako TORIFUNE	舟漕ぎ運動
GJAKU	Zrcadlový, zrcadlo	逆
HENKA	Změna	変化
KAEŠI	Překlopený, převrácený, zpětný	返し
KAKARI	Osoba na kterou je vedený útok	掛り
KAKARI GEIKO	Trénink ve kterém jeden UKE za druhým útočí na TORIho	掛り稽古
KEIKO	Trénink - význam slova je "použij nashromážděnou moudrost k objasnění přítomnosti"	稽古
KI	Životní energie, životní síla, duch, duševní síla, příroda, vesmír; KI je také prvkem technik a filozofie Aikidó.	気
KJÓ	Učení, výuka	教
KOKJÚ	Dech, dechová síla	呼吸
MA.AI	Účelná vzdálenost mezi protivníky; ideální vzdálenost	間合
NAGE	Hod; "ten, který hází" - obránce provádějící techniku - někdy uváděný jako TORI	投げ
OSAE	Znehybnění	押さえ
OTOŠI	Shození	落とし

RJÓ	Oba, obě	両
SABAKI	Přemísťování, koordinované lidské pohyby	捌き
TAČI	Stání, pozice v postoji	立ち
TAI.SABAKI	Přemísťování těla, koordinované lidské pohyby	体捌き
TANREN	"Kování těla a mysli" - speciální intenzivní trénink	鍛錬
TATAMI	Žíněnky, materiál použitý na pokrytí podlahy v DÓDŽÓ	畳
TE.GATANA	Dosl. "mečová ruka" - hrana ruky (a předloktí)	手刀
TE.SABAKI	Koordinované lidské pohyby rukou - úder, kroucení, tahání, tlačení, ...	手捌き
TEN.ČI	Dosl. "Nebe a země" - princip jedné ze základních technik Aikidó TEN.ČI.NAGE	天地
TORI	Sebrání, uzmutí, uchopení. Tímto termínem se také často označuje ten, který provádí techniku (obránce) - bere útočníkovi jeho energii a využívá ji ve svůj prospěch. Někdy se uvádí jako NAGE. Možná a totožná varianta slova je i DORI (KATA DORI / KATA TORI)	取り
TORIFUNE	"Veslování" - průpravné cvičení. Stejný význam jako FUNAKOGI UNDÓ	取り 船
UKE	"Ten, který přijímá" techniku; útočník provádějící pád	受け
UKEMI	Pád	受身
UNDÓ	Cvičení	運動
WAZA	Techniky	技
ŠIHÓ	Čtyři strany / směry	四方
ŠÓMEN	Přední strana (čelní stěna) DÓDŽÓ, kde je umístěna KAMIZA	正面

ETIKETA

Transkripce	Význam	Kandži
ARIGATÓ	"Děkuji."	有難う
ARIGATÓ GOZAI MAŠITA	"Děkuji uctivě" - slova jsou obvykle pronášena při závěrečném pozdravu žáků s učitelem.	有難う御 座いまし た
KAMIZA	Malá schránka, která se nachází většinou na přední straně dódžó a je v ní uložen obraz Zakladatele nebo kaligrafie. Před a po tréninku se všichni uklánějí směrem ke kamize.	上座
Ó-NEGAI ŠIMASU	"Prosím, zacvičme si spolu" - doslovně "Činím žádost" - větou se obvykle začíná trénink nebo se může říct partnerovi, když s ním začínáme cvičit	お願いし ます
REI	Poklona, formální vyjádření respektu, které používají cvičenci v bojových uměních - nejen v Aikidó	礼
TAČI.REI	Poklona provedená ve stoje => REI	立ち礼

POVELY V DÓDŽÓ

Transkripce	Význam	Kandži
DÓZO	"Prosím.", "Proveďte!"	どうぞ
MATE	"Přestaňte"	待て
MOKUSÓ	"Medituj" - rozkaz, který se říká na začátku skupinové meditace v SEIZA	黙想
SEIZA	"Správné a poklidné sezení", klek na patách, sed na kolenou - styl sezení samurajů	正座

POČÍTÁNÍ V KANDŽI

Transkripce	Význam	Kandži
IČi	Jedna	一
NI	Dva	二
SAN	Tři	三
ČI	Čtyři	四
JON	Čtyři	四
GO	Pět	五
ROKu	Šest	六
NANa	Sedm	七
SIČi	Sedm	七
HAČi	Osm	八
KJÚ	Devět	九
KÚ	Devět	九
DŽÚ	Deset	十

TĚLO A JEHO ČÁSTI

Transkripce	Význam	Kandži
AŠI	Noha, chodidlo	足
DŽÓDAN	Horní pásmo těla - krk a hlava	上段
ČÚDAN	Střední pásmo těla	中段
GEDAN	Spodní pásmo těla od pasu dolů	下段
HARA	Břicho, střed těla, centrum energie, těžiště, pupek	腹
JOKOMEN	Strany hlavy nebo krku	横面
KATA	Rameno	肩
KATATE	Jedna ruka, jednou rukou	片手
KUBI	Krk, šíje	首
MEN	Hlava, čelo	面
MUNE	Prsa, hrud'	胸
RJÓ.KATA	Obě ramena	両形
RJÓ.TE	Obě ruce	両手
TAI	Tělo	体
TE	Ruka (dlaň)	手
TEKUBI	Zápěstí	手首
UDE	Ruka (paže)	腕
ŠÓMEN	Přední strana hlavy / obličej	正面

SMĚRY

Transkripce	Význam	Kandži
HIDARI	Vlevo, levý	左
JOKO	Strana, ze strany, z boku, horizontálně	横
MAE	Vpřed, dopředu	前
MIGI	Vpravo, pravý	右
OMOTE	Pozitivní; pohyby vpřed, dopředu (před UKEho) - opak URA	表

SOTO	Venku; z venka dovnitř - opak UČI	外
UČI	Uvnitř, zevnitř ven - opak SOTO	内
URA	Negativní; pohyby vzad, dozadu (za UKEho) - opak OMOTE	裏
UŠIRO	Zezadu, dozadu	後ろ

POSTOJE

Transkripce	Význam	Kandži
AI.HANMI	Stejný nebo shodný postoj. Útočník (UKE) i obránce (TORI/NAGE) mají vepředu stejnou nohu.	合半身
GJAKU.HANMI	Stejnostranné (zrcadlové; osově souměrné) postavení dvou protivníků	逆半身
HANMI	Napůl otevřený trojúhelníkový postoj - základ pro Aikidó	半身
HIDARI.HANMI	Levý postoj	左半身
MIGI.HANMI	Pravý postoj	右半身

ZÁKLADNÍ PRICIPY

Transkripce	Význam	Kandži
IKKJÓ	1. technika znehybnění přidržením paže (dosl. "první výuka") (OSHI.TAOSHI, UDE.OSAE)	一教
NIKJÓ	2. technika znehybnění vtočením zápěstí (dosl. "druhá výuka") (KOTE.MAWASHI, KOTEMAKI)	二教
SANKJÓ	3. technika znehybnění kroucením ruky (dosl. "třetí výuka") (KOTE.HINERI, SHIBORI.KIME)	三教
JONKJÓ	4. technika znehybnění přitlačením ramene (dosl. "čtvrtá výuka") (TEKUBI.OSAE)	四教
GOKJÓ	5. technika - páka k odebrání nože (dosl. "pátá výuka") (KUJI.OSAE)	五教
UDE.OSAE	1. technika znehybnění přidržením paže ("znehybnění paže") (IKKJÓ, OSHI.TAOSHI)	腕押さえ

SKUPINY TECHNIK

Transkripce	Význam	Kandži
HENKA.WAZA	Kombinace technik - ve střední fázi dojde ke změně jedné techniky v druhou	変化技
KAESI.WAZA	Techniky protichvatů - kontratechniky	返し技
OSAE.WAZA	Techniky znehybnění	押さえ技
SUWARI.WAZA	Techniky v kleče	座り技
TAČI.WAZA	Techniky v postoji	立ち技

TECHNIKY

Transkripce	Význam	Kandži
IKKJÓ UNDÓ	Průpravné cvičení, které představuje vržení proudu dechové síly z HARA do mečových rukou (TE.GATANA) a synchronizaci dechu s pohybem	一教運動
IRIMI	"Vstup" fyzický i duchovní do protichůdné síly, aby došlo ke zneškodnění a zneutralizování útoku; krok přímo - jeden z důležitých základů Aikidó	入り身

IRIMI.NAGE	Hod vstupem - jeden z pilířů technik Aikidó ("dvacetiletá technika")	入り身投げ
KAITEN	Obrat bez pohybu nohou; doslova "otevřít a otočit" - jeden z pilířů technik Aikidó	回転
KOKJÚ HÓ	Speciální cvičení na podporu síly dechu	呼吸法
KOTE.GAEŠI	Hod nebo znehybnění otočením zápěstí	小手返し
KOTE.GAEŠI HÓ	Procvičování kloubů pro KOTE.GAEŠI	小手返し法
MAE AŠI IRIMI	Krok přímo přední nohou, následuje posun zadní nohy o stejnou vzdálenost	前足入り身
MAE.UKEMI	Pád dopředu	前受け身
SUMI.OTOŠI	Rohové shoení	隅落とし
TAI NO HENKÓ	"Otočení těla" nebo "změna pozice těla" - základní pohyb v Aikidó; jinak také TAI NO TENKAN	体の変更
TAI NO TENKAN	"Otočení těla" nebo "změna pozice těla" - základní pohyb v Aikidó; jinak také TAI NO HENKÓ	体の転換
TEN.ČI.NAGE	Dosl. "Hod nebe a země" - základní technika Aikidó	天地投げ
TENKAN	Kruhové zakročení (otočení z přední nohy o 180 st.) - taktický princip Aikidó; používá se ve formě URA	転換
UŠIRO AŠI IRIMI	Krok provedený zadní nohou vpřed (z MIGI.HANMI se stane HIDARI.HANMI a naopak)	後ろ足入り身
UŠIRO.UKEMI	Pád dozadu	後ろ受身
ŠIHÓ.GIRI	"Sek do čtyř stran" - průpravné cvičení, zahajující pohyb v AIKI.KEN	四方切り
ŠIHÓ.NAGE	"Hod do čtyř stran" - jeden z pilířů technik Aikido	四方投げ

ÚCHOPY

Transkripce	Význam	Kandži
KATA DORI	Uchopení za rameno	肩取り
KATA TORI	Uchopení za rameno	肩取り
KATATE DORI	Úchop ruky jednou rukou	片手取り
KATATE TORI	Úchop ruky jednou rukou	片手取り
RJÓ.KATA DORI	Uchopení obou ramen	両形取り
RJÓ.KATA TORI	Uchopení obou ramen	両形取り
RJÓ.TE DORI	Uchopení obou rukou	両手取り
RJÓ.TE TORI	Uchopení obou rukou	両手取り

ÚTOKY

Transkripce	Význam	Kandži
ATEMI	Úder, zásah do anatomicky slabého místa - používá se v Aikidó při obraně	当身
CuKI	Přímý úder pěstí	突き
DŽÓDAN.CuKI	Přímý úder na horní část těla - krk nebo hlavu	上段突き
ČÚDAN.CuKI	Úder na střední pásmo těla	中段突き
GEDAN.CuKI	Úder na spodní pásmo těla od pasu dolů	下段突き
JOKO.UČI	Sek ze strany	横打ち
JOKOMEN.UČI	Šikmý úder nebo sek do strany hlavy nebo krku	横面打ち

KAESI.CuKI	Protiúder; úder v protichvatu	返し突き
MEN.UČI	Úder, seknutí na hlavu	面打ち
MUNE.CuKI	Úder směřovaný na hrud'	胸突き
UČI	Seknutí, sek	打ち
ŠOMEN.UČI	Přímý sek do hlavy	正面打ち

OBLEČENÍ A ZBRANĚ

Transkripce	Význam	Kandži
BOKKEN	Dosl. "dřevěný meč" - náhražka skutečného meče pro bezpečné cvičení při tréninku	木剣
DŽÓ	Dřevěná hůl (délka 128cm)	杖
GI	Oblečení (tréninkové) - nesprávně nazývané kimono; jinak také KEIKO GI	着
HAKAMA	Kalhotová sukně obvykle černé barvy	袴
KATANA	Dlouhý meč z období Nových mečů, jednobřitý, lehce zakřivený, nošený za pásem ostřím vzhůru	刀
KEIKO GI	Tréninkové oblečení - nesprávně nazývané kimono; jinak také jenom GI	稽古着
KEN	Starověký meč s přímou, dvojcečnou čepelí u hrotu rozšířenou	剣
KOTE	Dosl. "malá ruka." Historický termín pro označení zápěstního krytu v brnění samuraje. Kote si lze představit jako menší rukavici bez prstů pokrývající oblast zápěstí a hřbetovou část ruky.	小手
OBI	Opasek	帯
TANTÓ	Dýka se záštitou	短刀
ZORI	Japonské pantofle / sandály, které se používají mimo dódžó	草履

OZNAČENÍ A HODNOCENÍ

Transkripce	Význam	Kandži
DAN	Mistrovský technický stupeň; začíná prvním a končí desátým stupněm.	段
KJÚ	Žákovský technický stupeň; začíná desátým a končí prvním stupněm	級
Ó-SENSEI	Velký učitel - označení zakladatele Aikidó (Morihei Uešiba)	翁先生
SENSEI	Učitel, termín vyjadřuje respekt a přidává se ke jménu učitele	先生
DŽÚKJÚ	10. kjú (žákovský stupeň) - zkouškový řád Mezinárodní Asociace Aikido uděluje stupně od 6. kjú. Tento stupeň se tedy nepoužívá.	十級
KUKJÚ	9. kjú (žákovský stupeň) - zkouškový řád Mezinárodní Asociace Aikido uděluje stupně od 6. kjú. Tento stupeň se tedy nepoužívá.	九級
HAČIKJÚ	8. kjú (žákovský stupeň) - zkouškový řád Mezinárodní Asociace Aikido uděluje stupně od 6. kjú. Tento stupeň se tedy nepoužívá.	八級
NANAKJÚ	7. kjú (žákovský stupeň) - zkouškový řád Mezinárodní Asociace Aikido uděluje stupně od 6. kjú. Tento stupeň se tedy nepoužívá.	七級
ROKJÚ	6. kjú (žákovský stupeň)	六級
GOKJÚ	5. kjú (žákovský stupeň)	五級
JONKJÚ	4. kjú (žákovský stupeň)	四級
SANKJÚ	3. kjú (žákovský stupeň)	三級
NIKJÚ	2. kjú (žákovský stupeň)	二級
IKKJÚ	1. kjú (žákovský stupeň)	一級

ŠÓDAN	1. dan (mistrovský stupeň) - doslova "poprvé mistrovský stupeň"	初段
NIDAN	2. dan (mistrovský stupeň)	二段
SANDAN	3. dan (mistrovský stupeň)	三段
JONDAN	4. dan (mistrovský stupeň)	四段
GODAN	5. dan (mistrovský stupeň)	五段
ROKuDAN	6. dan (mistrovský stupeň)	六段
NANaDAN	7. dan (mistrovský stupeň)	七段
HAČiDAN	8. dan (mistrovský stupeň)	八段
KUDAN	9. dan (mistrovský stupeň)	九段
DŽÚDAN	10. dan (mistrovský stupeň) - tento stupeň byl udělován v minulosti přímo Zakladatelem a dnes již není udělován.	十段

ZKOUŠKOVÉ ŘÁDY podle M. Ikedy

Prüfungsprogramm 6. KYU + 5. KYU

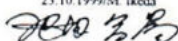
6. KYU

TACHIWAZA		
Shomenuchi Kiawase	1	Iriminage
	2	Kotegaeshi
Katatetori Aihanmi	3	Ikkyo Omote
	4	Ikkyo Ura
Katatetori Gyakuhanmi	5	Shihonage Omote
	6	Shihonage Ura
Ryotetori	7	Tenchinage
	8	Genkeikokyunage

5. KYU

TACHIWAZA		
Shomenuchi Kiawase	1	Iriminage
	2	Kotegaeshi
	3	Ikkyo Omote
	4	Ikkyo Ura
	5	Sumiotoshi
	6	Uchikaitennage
Katatetori Aihanmi	7	Ikkyo Omote
	8	Ikkyo Ura
	9	Nikyo Omote
	10	Nikyo Ura
	11	Iriminage
	12	Kotegaeshi
Katatetori Gyakuhanmi	13	Shihonage Omote
	14	Shihonage Ura
	15	Tenchinage
	16	Genkeikokyunage
	17	Uchikaitennage
	18	Sotokaitennage
Ryotetori	19	Tenchinage
	20	Genkeikokyunage
	21	Shihonage Omote
	22	Shihonage Ura
Chudantsuki	23	Ikkyo (Gokyo)
	24	Kotegaeshi
		Uchisabaki
		Sotosabaki

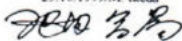
23.10.1999/M. Ikeda



Prüfungsprogramm 4. KYU

SUWARIWAZA		
Shomenuchi Kiawase	1	Ikkyo Omote
	2	Ikkyo Ura
TACHIWAZA		
Shomenuchi Kiawase	3	Ikkyo Omote
	4	Ikkyo Ura
	5	Nikyo Omote
	6	Nikyo Ura
	7	Ikkyo Ura
Katatetori Aihanmi		Kakarigeiko (2 Uke)
	8	Shihonage Omote
	9	Shihonage Ura
	10	Iriminage
	11	Kotegaeshi
	12	Udekimenage
	13	Uchikaitennage
Katatetori Gyakuhanmi	14	Ikkyo Omote
	15	Ikkyo Ura
	16	Kotegaeshi
	17	Iriminage
Ryotetori	18	Shihonage Omote
	19	Shihonage Ura
	20	Tenchinage
	21	Genkeikokyunage
	22	Udekimenage
	23	Kiritoshi (Chinshin)
Katate Ryotetori	24	Udekimenage
	25	Kotegaeshi
Ushiro Ryotetori		Kigata
	26	Kotegaeshi
Katatori Menuchi	27	Shihonage
	28	Kotegaeshi
Yokomenuchi	29	Shihonage
	30	Shihonage
	31	Iriminage
	32	Kotegaeshi

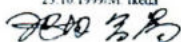
23.10.1999/M. Ikeda



Prüfungsprogramm 3. KYU

SUWARIWAZA		
Shomenuchi Kiawase	1	Ikkyo Omote/Ura
	2	Nikyo Omote/Ura
	3	Iriminage bis Osae
Katatetori Gyakuhanmi	4	Shihonage Hanmi Hantachi
TACHIWAZA		
Shomenuchi Kiawase	5	Iriminage
	6	Kotegaeshi
	7	Sumiotoshi
	8	Aikigoshi
	9	Shihonage
	10	Udekimenage
	11	Uchikaitennage
	12	Ikkyo Ura Kakarigeiko (3 Uke)
Katatetori Aihanmi	13	Ikkyo Omote/Ura
	14	Nikyo Omote/Ura
	15	Sankyo Omote/ura
	16	Shihonage
	17	Uchikaitensankyo
Katatetori Gyakuhanmi	18	Uchikaitensankyo
Ryotetori	19	Shihogirikokyunage Irimi Tenkan Sabaki
	20	Torifunekokyunage Irimi Tenkan Sabaki
Katate Ryotetori	21	Genkeikokyunage Tanren Tenkan Sabaki
	22	Kiritoshi Kigata
	23	Maeotoshi
	24	Hikiotoshi
	25	Kotegaeshi Kigata
Ushiro Ryotetori	26	Tenchinage
	27	Genkeikokyunage
Katatori Menuchi	28	Iriminage
	29	Ikkyo
Yokomenuchi	30	Kotegaeshi Ushiroashi Irimi Tenkan
	31	Ikkyo Kirioroshi
	32	Ipponseoi Sankakutai

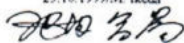
23.10.1999/M Ikeda



Prüfungsprogramm 2. KYU

SUWARIWAZA			
Shomenuchi Kiawase	1	Ikkyo Omote/Ura	
	2	Sankyo Omote/ura	
	3	Kotegaeshi	bis Osae
TACHIWAZA			
Shomenuchi Kiawase (Uke: Maeashi Irimi Shomenuchi)	4	Iriminage	Basis u. Variation (Theorie Kotegaeshi)
	5	Kotegaeshi	Basis u. Variation (Theorie Iriminage)
	6	Sumiotoshi	Basis und Variation
	7	Ikkyogoshi	von Ikkyo Kuzushi
	8	Shihonage	bis Osae
	9	Ikkyo Ura	Taninzutori
Katatetori Aihanmi	10	Iriminage	Tenkan Sabaki
	11	Kotegaeshi	von Ikkyo Kuzushi
	12	Nikyo Ura - Kotegaeshi	Renraku- henka- Waza
	13	Sankyo	
Katatetori Gyakuhanmi	14	Sankyo	
Ryotetori	15	Kotegaeshi	Ushiroashi Irimi Tenkan und
	16	Iriminage	Maeashi Irimi Tenkan
Katate Ryotetori	17	Kaitenotoshi	
	18	Kotegaeshi	Tanren
	19	Iriminage	Basis und Variation
Ushiro Ryotetori	20	Ikkyo	
	21	Nikyo	
	22	Shihonage	Karami Osae
Katatori Menuchi	23	Kotegaeshi	2 Formen, links und rechts
	24	Shihonage	
	25	Genkeikokyunage	
Chudantsuki	26	Hijikime Osae Omote/Ura	
	27	Iriminage	
Yokomenuchi	28	Udekimenage	Ushiroashi Irimi Tenkan
	29	Kotegaeshi	Makiotoshi
	30	Jiyuwaza	
Shomenuchi Kiawase	31	Ikkyo bis Yonkyo	1. Maeashi Irimi: Omote 2. Ushiroashi Irimi: Ura
Chudantsuki	32	Ikkyo bis Yonkyo	Ushiroashi Irimi Tenkan Tenshin: nur Omote

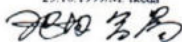
23.10.1999/M. Ikeda



Prüfungsprogramm 1. KYU

SUWARIWAZA		
Shomenuchi Kiawase	1	Ikkyo Omote/Ura
	2	Yonkyo Omote/Ura
		Gyakuyonkyo Omote/Ura
	3	Udegarami bis Osae
TACHIWAZA		
Shomenuchi	4	Iriminage 1. Tori: Ushiroashi Irimi Tenkan Sabaki, Stellung immer rechts oder immer links 2. Uke: Angriff rechts oder links
	5	Kotegaeshi 1. Sankakutai Sabaki 2. Ura Sankakutai Sabaki (Hitoemi Sabaki)
	6	Aikiotoshi Maeotoshi, Ushirootoshi
	7	Sankyogoshi von Ikkyo-Kuzushi
	8	Shihonage 1. Basis 2. Variation
	9	Iriminage Taninzutori
Katatetori Aihanmi	10	Ikkyo Omote Nikyo- und Sankyō-Kuzushi
	11	Aikigoshi und Kaitennage Irimi Tenkan Sabaki
Katatetori Gyakuhanmi	12	Aikigoshi und Kaitennage Tenkan Sabaki
Ryotetori	13	Shihonage Verschiedene
	14	Tenchinage
	15	Genkeikokyunage
Katate Ryotetori	16	Jyujigarami
	17	Jyujigarami --- Kotegaeshi Renraukenka-Waza
	18	Jyujigarami --- Iriminage Kokyunage Verschiedene mit Ushiroashi Irimi Tenkan Sabaki
Ushiro Ryotetori	19	Sankyō
	20	Yonkyō
	21	Jyujigarami
Katatori Menuchi	22	Ikkyō Tenkan Tenshin
	23	Iriminage 2 Formen, rechts - links
	24	Tenchinage
Chudantsuki	25	Soto Kaitennage (Udegarami-Nikyo Ura-Osae)
	26	Udegarami Sankyonage (Theorie Sankyō)
	27	Udegarami Yonkyonage (Theorie Yonkyō)
Yokomen Uchi	28	Shihonage Ushiroashi Irimi Tenkan
	29	Iriminage Kirioroshi Sabaki
	30	Jiyuwaza
Chudantsuki	31	Ikkyō bis Yonkyō 1. Ushiroashi Irimi Tenkan Tenshin: Omote 2. Maeashi Irimi: Ura
Katatetori Aihanmi	32	Ikkyō bis Yonkyō Maeashi Irimi: Omote

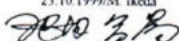
23.10.1999/M. Ikeda



Prüfungsprogramm 1. Dan

SUWARIWAZA		
Shomenuchi Kiawase	1	Ikkyo bis Yonkyo Omote/Ura
	2	Jiyuwaza
TACHIWAZA		
Shomenuchi Kiawase	3	Iriminage und Tenchinage (Variation)
	4	Kotegaeshi Basis und Variation, fallen
	5	Aikigoshi Basis und Variation, Hikitsuke
	6	Sumiotoshi Basis und Variation
	7	Udegarami Nageosae
Shomenuchi	8	Jiyuwaza
Katatetori Aihanmi	9	Ikkyo 1. Ushiroashi Irimi Tenkan Tenshin: Ura 2. Tenkan Tenshin: Omote
Katatetori Gyakuhanmi	10	Ikkyo 1. Ushiroashi Irimi Tenkan Tenshin: Omote 2. Tenkan Tenshin: Ura
Katatetori Aihanmi	11	Iriminage und Kotegaeshi Tenkan Tenshin Sabaki
Katatetori Gyakuhanmi	12	Iriminage und Kotegaeshi Jodan Sabaki
Katatetori Aihanmi	13	Jiyuwaza
Katatetori Gyakuhanmi	14	Jiyuwaza
Ryotetori	15	Kokyunage 1. Nentenmakiotoshi 2. Makiotoshi 3. Andere
Ryo Eritori	16	Kokyunage Taninzutori
Katate Ryotetori	17	Shihonage 1. Tanren, Tenkan Tenshin Sabaki: 1. Jyujimusubi 2. Tekubigaeshi 2. Karamiosae, Tenkan Tenshin Sabaki: 1. Kamihanen Sa. 2. Shimohanen Sa. (Tori: Stellung immer rechts oder immer links vorne, Technik auf beiden Seiten)
	18	Jiyuwaza
Ushiro Ryotetori	19	Chinshin Kokyunage
	20	Koshinage
	21	Kotegaeshi Verschiedene
	22	Jiyuwaza
Katatetori Menuchi	23	Ikkyo 1. Maeashi Irimi: Omote 2. Ushiroashi Irimi Tenkan: Ura 3. Tenkan Tenshin Uchinote: Omote 4. Tenkan Tenshin Katanote: Omote
	24	Jiyuwaza Tenkan Tenshin Sabaki
Chudantsuki	25	Uchikaitensankyo Ura Sabaki
	26	Shihonage Omote Sabaki
	27	Jiyuwaza
Yokomenuchi	28	Teguruma
	29	Shihonage
	30	Kotegaeshi 1. Tori: Maeashi Tenkan, Mikiri Sabaki, dann Ushiroashi Irimi Tenkan 2. Uke: Angriff rechts-links oder rechts-rechts (Gyaku-Yokomenuchi)
	31 A	Ikkyo bis Gokyo 1. Ushiroashi Irimi Tenkan, Tatakiotoshi: Omote 2. Maeashi Irimi Irimi, Tatakiotoshi: Ura
		ODER:
Shomenuchi	31 B	Ikkyo bis Gokyo 1. Maeashi Irimi: Omote 2. Ushiroashi Irimi Tenkan: Ura
Tanto	32	Tantetori

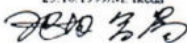
23.10.1999/M Ikeda



Prüfungsprogramm 2. Dan

TACHIWAZA		
Ushiro Ryotetori	1	Ikkyo bis Yonkyo 1. Tenshin Maeshi Irimi: Omote 2. Tenshin Maeshi Irimi: Ura
Shomenuchi	2	Seoiguruma u. Ipponseoi
	3	Chinshin Kurumagaeshi und Aikiotoshi
	4	Koshiguruma u. Aikigoshi
	5	Jiyuwaza
	6	Ikkyo 1. Tori: Stellung immer rechts oder immer links vorne, Maeashi Irimi Irimi Sabaki 2. Uke: Angriff frei
	7	Kotegaeshi und Ikkyo Tori: Ushiroashi Irimi Tenkan Sabaki
Shomenuchi Kiawase	8	Jiyuwaza
Katatetori Aihanmi	9	Yonkyogoshi u. Aikigoshi Tenkan Tenshin Sabaki und Irimi Tenkan Tenshin Sabaki
Katatetori Gyakuhanmi	10	Makiotoshi Koshinage und Aikigoshi Irimi Tenkan Sabaki und Tenkan Tenshin Sabaki
Katatetori Aihanmi	11	Iriminage und Shihonage Ushiroashi Irimi Tenkan Tenshin, Jodan Sabaki (für Gyakuhanmi: Tekubigaeshi)
Katatetori Gyakuhanmi	12	Iriminage und Shihonage
	13	Kokyunage Verschiedene
Katatetori Aihanmi	14	Jiyuwaza
Ryotetori	15	Iriminage und Kotegaeshi Mit verschiedenen Taisabaki
	16	Jiyuwaza
Katate Ryotetori	17	Jyujigarami Nage und Osae
	18	Udekimenage, dann verschiedene Kokyunage
Ushiro Ryokatetori	19	Koshinage Tenshin Maeashi Irimi und Tenshin Ushiroashi Irimi
	20	Genkeikokyunage Jodan- und Chudan-Kuzushi
	21	Ikkyo, dann Jiyuwaza
Ushiro Ryotetori	22	Jiyuwaza
Katetori Menuchi	23	Alle 4 Basistechniken (Ikkyo, Kotegaeshi, Iriminage, Shihonage)
	24	Tenchinnage und Genkeikokyunage
Chudantsuki	25	Iriminage und Kubijime
	26	Ikkyo -- Kotegaeshi Renraukenka-Waza
	27	Tenchinnage, Genkeikokyunage Taninzutori
Yokomenuchi	28	Shihonage und Ikkyo 1. Ushiroashi Irimi Tenkan, Tatakiotoshi 2. Maeashi Irimi, Chudan Kuzushi
	29	Iriminage und Kotegaeshi 1. Maeashi Irimi, Jodan Kuzushi 2. Ainuke
	30	Jiyuwaza
	31	Ikkyo bis Yonkyo 1. Ushiroashi Irimi Tenkan Tenshin Tatakiotoshi: Omote 2. Maeashi Irimi, Ukenagashi: Ura
Tachi (Bokken)	32	Tachitori

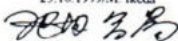
23.10.1999/M. Ikeda



Prüfungsprogramm 3. Dan

TACHIWAZA			
Katatori Menuchi	1	Ikkyo bis Yonkyo	1. Tenkan Tenshin, Uchinote: Omote 2. Tenkan Tenshin, Katanote: Omote
Shomenuchi	2	Koshiguruma und Chinshin Koshiguruma	
	3	Seoiguruma und Chinshin Handachi Seoiguruma	
	4	Ipponseoinage und Teguruma	
	5	Jiyuwaza	
Katatetori Aihanmi	6	Shihonage	Tenkan Tenshin Sabaki, Kamihanen und Shimohanen
	7	Kotegaeshi und Iriminage	Verschiedene
Katatetori Gyakuhanmi	8	Jiyuwaza	
Ryotetori	9	Jyujimusubi Shihonage	Verschiedene
	10	Tekubigaeshi Shihonage	Verschiedene
	11	Torifune Kokyunage	dann andere Kokyunage
Munetori	12	Hijikime Osae	dann Jiyuwaza
Katate Ryotetori	13	Genkeikokyunage	Irimi Ashi, Tenshin Ashi, Tenkan Ashi
	14	Kaitenkokyunage	Futaritori
	15	Shihonage	
	16	Karamiosae (Theorie Ikkyo bis Yonkyo)	
	17	Futaritori andere	
Ushiro Ryotetori	18	Tenchinage und Genkeikokyunage	1. Tenshin Maeashi Irimi, Jodan und Chudan 2. Tenshin Ushiroashi Irimi, Jodan und Chudan
	19	Shihonage und Sankyo	
Ushiro Kubijime	20	Jiyuwaza	
	21	Kokyunage	
Katatori Menuchi	22	Jiyuwaza	Verschiedene
	23	Iriminage und Kiritoshi	
Chudantsuki	24	Tenchinage und Genkeikokyunage	
	25	Jiyuwaza	
Yokomenuchi	26	Iriminage und Kotegaeshi	1. Ushiroashi Irimi Tenkan, Tatakiotoshi 2. Maeashi Irimi, Chudan Kuzushi
	27	Shihonage und Ikkyo	1. Maeashi Irimi, Jodan Kuzushi 2. Aiuke
	28	Shihonage, Kotegaeshi, andere	1. Tori: Maeashi Irimi Tenkan, Mikiri Sabaki dann Jiyuwaza 2. Uke: Angriff rechts-links oder rechts-rechts (Gyaku-Yokomenuchi)
	29	Jiyuwaza	Taninzutori
Katatetori Aihanmi	30	Ikkyo bis Yonkyo	1. Tenkan Tenshin: Omote 2. Irimi Tenkan Tenshin: Ura
Katatetori Gyakuhanmi	31	Ikkyo bis Yonkyo	1. Irimi Tenkan Tenshin: Omote 2. Tenkan Tenshin: Ura
Buki	32	Bukitori	(Tantotori, Tachitori, Jotori und Josabaki)

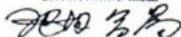
23.10.1999/M. Ikeda



Prüfungsprogramm 4. Dan

TACHIWAZA		
Yokomenuchi	1	Ikkyo bis Yonkyo
Shomenuchi Kiawase	2	Ikkyogoshi bis Yonkyogoshi
	3	Iriminage, Tenchinage, Kubijime
	4	Kotegaeshi, Genkeikokyunage, Udehishigi
	5	Shihonage, Udekimenage, Udekimekoshinage
	6	Ikkyo, Udegaraminage, Gyaku-Hijikimeosae
Jodantsuki	7	Jiyuwaza
Katatetori Gyakuhanmi	8	Shihonage, Furizukikokyunage oder Kokyunage
Katatetori Aihanmi	9	Ikkyo
	10	Ikkyo, Iriminage
	11	Jiyuwaza
Katatetori Gyakuhanmi	12	Jiyuwaza
Ryotetori	13	Tenchinage, Genkeikokyunage
Ryotetori	14	Kattenkokyunage
	15	Yonintori
Katate Ryotetori	16	Kotegaeshi
	17	Iriminage
	18	Kokyunage
	19	Futartori Jiyuwaza
Ushiro Ryokatatori	20	Chinshin Kokyunage
	21	Iriminage, Kotegaeshi, Shihonage, Ikkyo
	22	Genkeikokyunage
Ushiro Hijitori	23	Jiyuwaza
Katatori Menuchi	24	Jiyuwaza
		1. Maeashi Irimi 2. Ushiroashi Irimi 3. Tenkan Tenshin
Chudantsuki	25	Ikkyo, Hijikimeosae, Uchikaiten Sankyo, Shihonage, Udegarami
	26	Taninzutori
Yokomenuchi	27	Kotegaeshi
		Ikkyo
		Teguruma
		Ipponseoinage
	28	Shihonage, Ikkyo
	29	Jiyuwaza
	30	Ikkyo bis Yonkyo
Katate Ryotetori		Tenkan Tenshin Kamihanen: Omote Shimohanen: Ura
Tachi	31	Tachitori
	32	Aikiken

23.10.1999/M Ikeda



ZKOUŠKY DĚTI

9. kyu

ASHI SABAKI			
	1	Mae Ashi Irimi	hidari, migi
	2	Ushiro Ashi Irimi	hidari, migi
	3	Kaiten	
TAI SABAKI			
	4	Irimi Tenkan	
TE SABAKI			
	5	Ikkyo Undo	hidari, migi
UKEMI			
	6	Mae/Ushiro Ukemi	
SUVARI WAZA			
	7	Shiko	mae
TACHI WAZA			
Aihanmi Katatetori	8	Ikkyo Omote/Ura	

8. kyu

ASHI SABAKI			
	1	Mae Ashi Tenkan	hidari, migi
	2	Ushiro Ashi Tenkan	hidari, migi
TAI SABAKI			
	3	Irimi Tenkan	
TE SABAKI			
	4	Irimi Tenkan	č.1, 2, 3
UKEMI			
	5	Yoko Ukemi	
SUVARI WAZA			
	6	Shiko	mae, ushiro, irimi tenkan
TACHI WAZA			
Shomenuchi Kiawase	7	Kotegaeshi	do yoko ukemi
	8	Iriminage	

7. kyu

ASHI SABAKI			
	1	Mae Ashi Tenshin	hidari, migi
	2	Ushiro Ashi Tenshin	hidari, migi
TAI SABAKI			
	3	Irimi Tenkan Tenshin	mae ash tenshin ushiro ash tenshin
	4	Irimi Tenkan Tenshin/Tenkan Tenshin	
TE SABAKI			
	5	Shiho Kiri	hidari, migi
TACHI WAZA			
Katatetori Gyakuhanmi	6	Shihonage Omote/Ura	
Ryotetori	7	Tenchinage Omote/Ura	OMOTE – mae ash irimi, irimi (priamo) URA – irimi tenkan tenshin
	8	Genkei Kokyunage Omote/Ura	OMOTE – ushiro ash irimi, irimi URA – ushiro ash tenshin, irimi INÉ – irimi tenkan tenshin

ZÁVĚREM...

Aikidó je velice komplexní a bohaté bojové umění, spojující v sobě jak prvky pohybové technické, tak zároveň filosofické, spirituální, historické, kulturní i mentální. Není možné veškerou jeho podstatu popsat v jedné, obsahově limitované knize, jelikož studium bojového umění je cesta, která trvá celý život a člověk po tu dobu neustále objevuje nové a nové věci. Vždy se ale kruh uzavírá a vrací se zpět k samotným prostým základům...



Autor

Sepsal a sestavil © Ondřej Vrbský 2013, 1. kyu. Obrazové prvky s popisky v *Technické části* staženy z dostupných zdrojů aikidó stránek.

Použitá literatura:

John Stevens – Life of Morihei Ueshiba, the founder of Aikido

Taisen Deshimaru – Zen and Martial arts

Allan W. Watts – Cesta zenu

Takuan Sôhó – Cesta zenu, cesta meče

Zdenko Reguli – Aikidó

Koichi Tohei – Ki in Aikido