
AIKIDO

- [Historie](#)
- [Techniky](#)
- [Odkazy](#)

Charakteristika

Aikidó je jedno z nejmladších japonských bojových umění. Název aikidó je složen ze tří znaků: ai – harmonie, jednota, ki – energie, vesmír, příroda, dó – cesta, způsob života. Znamená to tedy způsob života prostřednictvím harmonie s přírodou. Možný je i užší výklad ve smyslu cesta harmonie s protivníkem.



BEZPEČNOST V AIKIDÓ

Cvičení je založeno na vzájemném vztahu lidí, kteří je cvičí. Techniky a pohyby se dají cvičit samostatně, ale zpravidla jde o cvičení dvou lidí v interakci. Nejedná se přímo o útočníka a obránce, protože v aikidó není útoku, neexistuje nepřítel,

protivník, oponent. Cvičící jsou partnery, kteří spolupracují a dosahují společných cílů. Cvičení sice vyžaduje útok a obranu, ale tyto pozice se mění, aby si oba mohli vyzkoušet roli druhého. Proto se těmto pozicím říká TORI a UKE.

- **Tori**

Plní aktivní roli, přijímá útok a odevzdává techniku obrany. Tato obrana je akceptuje všechny morální, filosofické a duchovní principy aikida. Tori využívá tuto energii, kterou mu uke poskytl ve formě útoku a transformuje ji ve prospěch obou. Oba z tohoto boje, který není bojem, vyvážnou bez újmy.

- **Uke**

Plní aktivní roli, odevzdává útok a přijímá obrannou techniku. Uke v podstatě není útočníkem, je jedním z partnerů hrající roli útočníka. Přijímá toriho techniku (v jap. ukeru znamená přijímat). Nechce partnera porazit, či mu způsobit újmu, ale podílí se na jeho zdokonalování. Bez role ukeho by totiž nebyl ani tori. Jsou v zájemné interakci.

V aikidó není tedy boje, tak jak většina lidí chápe. Dochází ke zdokonalování partnerů po všech stránkách, a to je podmíněno zvládnutím obou rolí – toriho a ukeho.

- **Vedení pohybu**

Aikidó není násilné – partner není nucen se podvolit násilím technice. Technika se vede bezpečným směrem. Uke má mít pocit, že jeho pohyb nebyl zastaven (tori mu nepřekazil vykonat jeho záměr). Měl by mít dobrý pocit z vykonaného „útku“, který je ovšem nejdříve prodloužen původním směrem, ale ihned poté dochází k vychýlení pohybu. Partnerovi je „ukázána cesta, po které může jít“. Ve chvíli, kdy tori ucítí odpor partnera jít po téhle cestě, mění směr tak, aby ho uke mohl sledovat. Hození či znehybnění partnera je tedy logickým důsledkem tohoto vedení. Uke směřuje k zemi (díky gravitaci), ale padá sám! Tori nemá snahu ho dostat silou na zem. Aikidó je umění harmonie.

Partneři si musí vzájemně důvěřovat. Ve vedení pohybu se nevyužívá taktických fint, či falešných pohybů, které by mohly vést ke zranění partnera. Vždy ho vede zcela zřetelně bezpečným směrem. V aikidó jde vždy o respekt ke spolupřítelci. Uke je tedy veden do směru, ve kterém torimu umožní vést pohyb. Uke tedy poskytuje své tělo a zdraví partnerovi a dobrovolně vstupuje do aktu spolupráce. Tori na druhou stranu bere na sebe zodpovědnost za ukeho. Kontroluje, aby nebyl nikdo zraněn a aby mohl být pohyb veden do konce techniky.

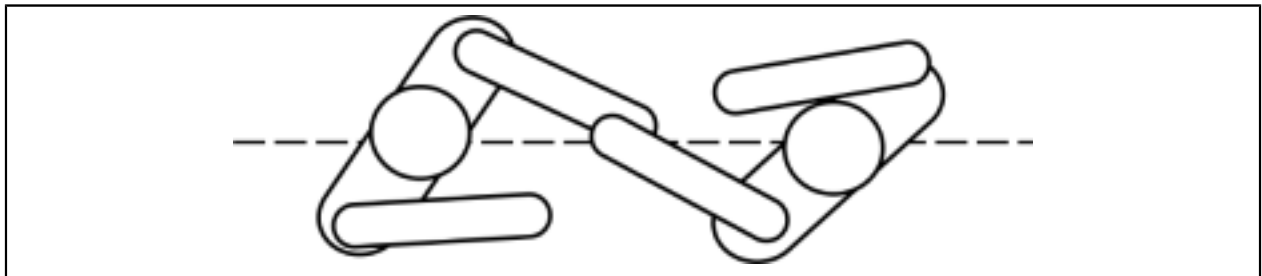
Uke by neměl cítit velkou bolest – měl by akceptovat charakter techniky a podvolit se jí. Tori při pákách aplikuje sílu pozvolna. Pokud uke začíná cítit bolest, dá to torimu najevo (běžně plácnutím do partnera – reakce na taktilní podnět je nejrychlejší). Bolest je znak toho, že není něco v pořádku, není to člověku přirozený stav.

- **Vzájemné postavení cvičenců**

Základní postoj hanmi, při kterém je jedna noha vpředu se rozděluje na postavení souhlasné (aihanmi) a nesouhlasné (gyakuhanmi).

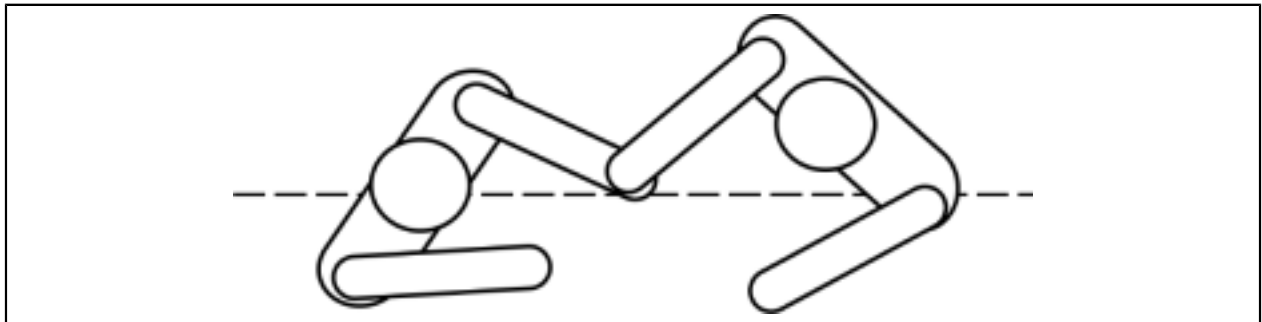
Aihanmi

Je charakterizováno stejně orientovaným postojem toriho a ukeho (např. oba levou nohu vpředu). Partneři stojí v jedné ose proti sobě.



Gyakuhanmi

Je charakterizováno nesouhlasným postavením toriho a ukeho (stojí v opačných postojích). Uke dokonce stojí v určitém úhlu, čímž si se chrání před toriho zadní paží.



- **Názvosloví**

Název techniky stanovují tři základní elementy:

- 1) Způsob útoku - např. šómen učí (sek na hlavu), katate dori (chycení zápěstí), kata dori (držení za oděv) atd.
- 2) Aplikovaná technika – např. ikkjó, nikjó, sankjó, irimi nage atd.
- 3) Směr – omote (vpřed), ura (vzad)

(Celá technika se tedy může jmenovat šómen učí ikkjó omote).

- **Pozice v aikidó**

- Tači waza*

- Techniky, při kterých se oba cvičenci pohybují v postoji. Lze vykonávat nejen na místě, ale s několika kroky či obraty

- Suwari waza*

- Cvičení, při kterých oba cvičenci sedí (poloha klek sedmo). Pohyb na kolenou je v dnešní době pro mnoho lidí nepřírozený, tudíž je nutná brát velké opatrnosti při tomto cvičení. Poloha kleku sedmo se dochovala z tradiční japonské kultury, kdy se takto sedělo na zemi místo na židli či křesle.



- Hanmi hantači waza*

- Je kombinace, kdy uke stojí a tori sedí. Sedící obránce je v určité nevýhodě, proto se zdůrazňuje vychýlení ukeho a rychlé snížení jeho polohy na úroveň toriho, aby se podmínky obou cvičenců vyrovnaly.



- **Zbraně v aikidó**

Součástí cvičení aikidó je i trénink s tradičními zbraněmi. Odráží se zde vliv tradičního japonského umění meče ze samurajské minulosti. Pohyby jsou během cvičení se zbraněmi podobné jako pohyby beze zbraní. Student aikida se chová s holýma rukama tak, jako by v nich držel meč a naopak.

Cvičení s tradičními japonskými zbraněmi se do cvičení aikidó implementovalo na základě toho, že zakladatel Morihei Ueshiba se věnoval právě i studiu umění meče. Samurajové během staletí válek vyvinuli způsoby boje, preferující převážně meč, který symbolizoval duši samuraje. Dokonce i později po střetu se střelnými zbraněmi odmítali západní metody boje a považovali je za nemorální. Za nejčestnější se považoval boj muže proti muži.

Ken (meč)

Základní zbraň v aikidó, z jehož ovládnutí vychází jeden z principů pohybu rukou. Pohyby obouručního meče s jedním ostřím (katana, dlouhá přibližně 1m) se velice podobají pohybům cvičence aikida beze zbraně. Při nácviku se v aikidó používá dřevěný, cvičný meč bokken.

Džó (tyč)

V historii byla používána samuraji spíše méně, nicméně našla své uplatnění jako obranný nástroj bojovníků mnichů. Při tréninku aikida se používá dřevěná tyč o délce 128cm. Byla vyvinuta tak, aby byla delší než katana a přitom vzhledem ke své hmotnosti byla dobře ovladatelná.

Tantó (nůž)

Tvarem se jedná o zmenšený japonský meč. Nemá záštitu a čepel je lehce ohnutá. Při nácviku v aikidó se používá nůž dřevěný.



V dnešní době se zbraň používá jako cvičební pomůcka, díky které se dobře dá pochopit technika beze zbraně. Respektují se charakteristiky zbraně a jejího reálného použití, využívají se však výhradně principy aiki. Dalším významem přítomnosti zbraně při výcviku aikidó je „nositel tradic“.

POHYBY V AIKIDÓ

• Pohyby paží (te sabaki)

Ruce se na rozdíl od jiných bojových umění nepoužívají jako zbraně, zůstávají stále rukama s funkcí komunikační a úchopovou. Pohyby paží se charakterizují několika principy:

- Princip šermířských pohybů – pohyby jsou podobné jako vedení pohybu meče. Dělají se pohyby obloukové a přímé.
- Princip loktů u těla – při rotačních pohybech předloktí nezvedáme lokty, naopak jsou stále u těla (jako když se drží meč)
- Princip neohnutelné paže – využívá se pohyb v ramenním kloubu, bez ohýbání lokte. Paže jsou v lokti pevné, avšak neohnuté (v mírném oblouku jako je meč, pevný a pružný).
- Princip zachování centra – veškerá energie vychází z centra (podbřišku), proto postavení předloktí vždy směřuje do centra (nikdy není vodorovné). Pohyby paží vycházejí z centra a v centru končí.

• Pohyby nohou (aši sabaki)

Princip je založen na normální chůzi. Vzhledem k oblečení (hakama) se kopy vyskytují v tréninku aikida ojediněle. Pohyby se klasicky provádí do možných osmi směrů respektující několik principů:

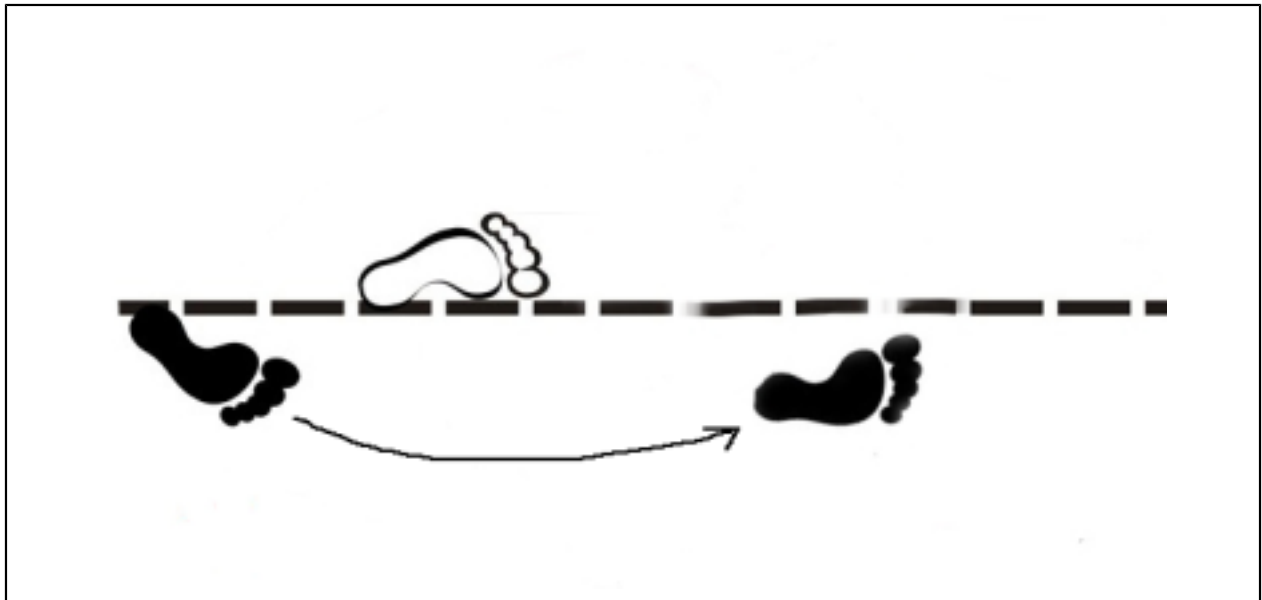
- Minimalizace vertikálního pohybu těžiště – cvičenec se při pohybu nezvedá
- Stálý kontakt s podložkou – neustále na obou chodidlech, žádné výskoky
- Tělo jako celek – při pohybu nohy nepředcházejí tělo, cvičenec se pohybuje jako celek.

• Obraty těla (tai sabaki)

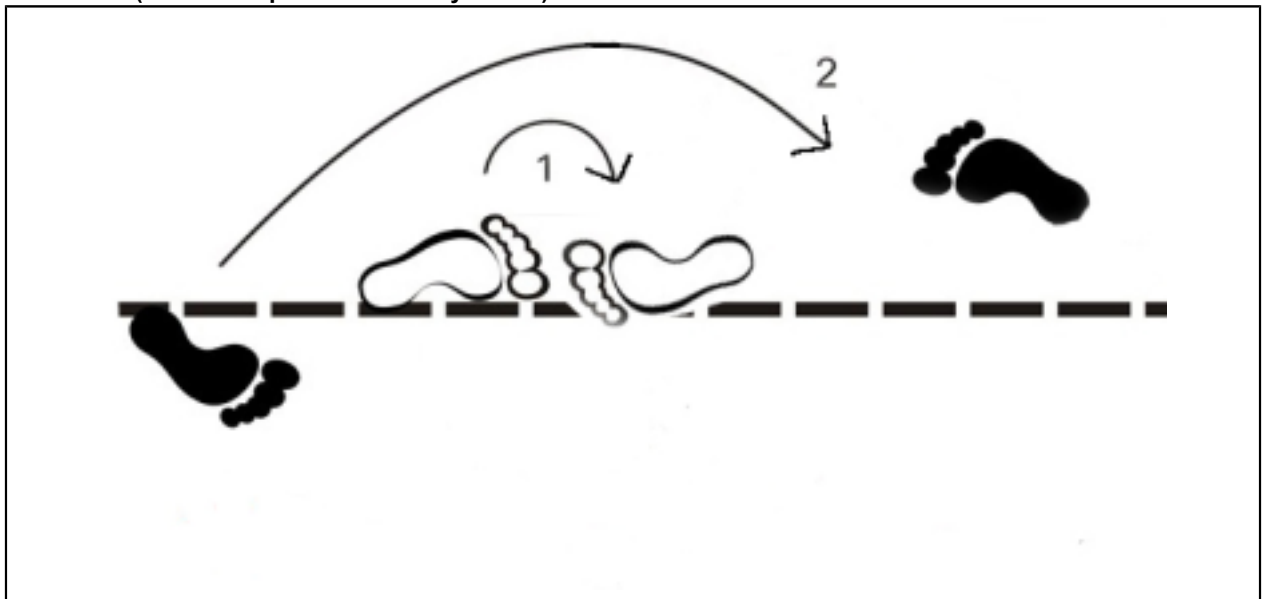
Charakteristické je otáčení se kolem svislé osy těla. Slouží k přemístování a zakládají si na stejných principech jako pohyby nohou (nezvedat těžiště, pohybovat se jako celek s neustálým kontaktem s podložkou). Obraty se mohou provádět v různých úhlech a to buď na místě, nebo s krokem vpřed. Cvičenec obratem těla o 180° využívá rotačního momentu a tím snáze vychyluje partnera.

Obratu se říká tenkan a dá se dělat v několika variantách:

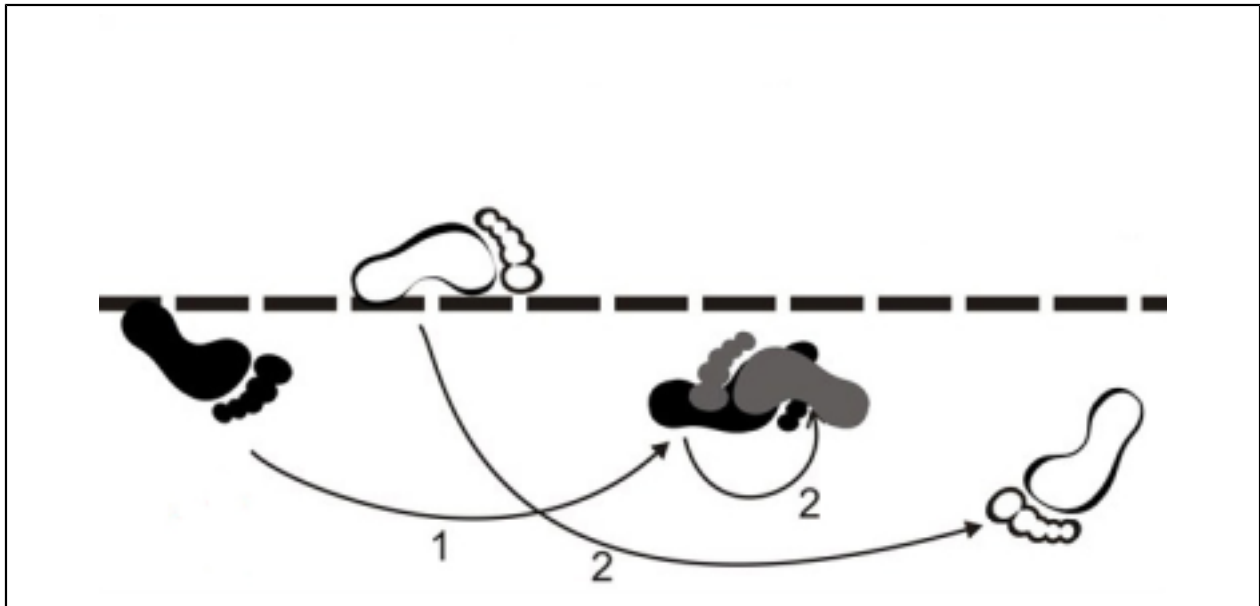
Irimi (krok zadní nohou vpřed)



Tenkan aši (otočení na přední noze zády o 180°)



Irimi tenkan (spojení kroku vpřed a otočení o 180°)



© Radim Pavelka, Jaroslav Stich, 2017
© Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu
ISBN 978-80-87647-10-3